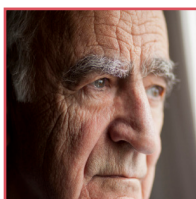
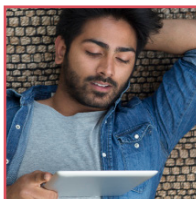
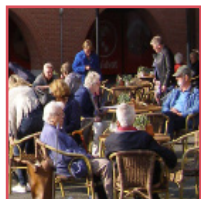
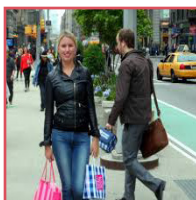


# HOE GAAT HET?



Kleine vraag,  
**groot verschil**



- 40% van de Leusdenaren voelt zich regelmatig eenzaam.
- Misschien de buurvrouw? Een collega? Of die brutale jongen?
- Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Bijvoorbeeld door verlies van een geliefde, je baan, een echtscheiding of verhuizing.

Eenzaamheid zie je lang niet altijd aan de buitenkant. Maar aardig zijn werkt. Weet je wat het effect is van een kleine vraag? Wat het doet als je oog hebt voor die ander?

## Weten wat jij kunt doen?

kijk voor tips op de achterzijde

# HOE herken je eenzaamheid?

## WAT kun je doen?



Iedereen kan zich wel eens eenzaam of verlaten voelen. Het is een gevoel van leegte, verdriet en soms van angst. Je voelt je niet verbonden met andere mensen om je heen. Het is een persoonlijke beleving. Er zijn risicofactoren die de kans op eenzaamheid vergroten, zoals het overlijden van een dierbare, een verhuizing, echtscheiding of verlies van baan.

### Denk je dat iemand eenzaam is?

#### Let op het volgende:

- Is hij/zij net verhuisd?
- Heeft hij/zij een partner, kind, dierbare verloren?
- Is hij/zij ziek? Of is een naaste/ dierbare ziek?
- Heeft hij/zij psychische klachten of beperkingen?
- Lichamelijke klachten of een beperking?
- Woont hij/zij alleen?
- Is hij/zij niet mobiel?
- Gaat hij/zij er niet op uit?
- Weinig zelfvertrouwen?
- Aanklampend bij contact?
- Wantrouwend?
- Sterk op zichzelf gericht?
- Vergeetachtig?

#### Wat kun je doen?

- Vraag hoe het gaat en luister.
- Zwaai en/of glimlach eens naar de ander.
- Neem even de tijd voor de ander.
- Heb je de indruk dat hij/zij blij is met contact?
- Kun je vaker een praatje maken?
- Iets bedenken waardoor je vaker contact hebt? Een recept uitwisselen? Samen iets doen? Boodschappen bijvoorbeeld? Of elkaars krant lezen?
- Vraag de ander mee naar een activiteit. Bijvoorbeeld met de 'Ik nodig je uit' kaart (o.a. af te halen bij Lariks, bibliotheek en gemeente).
- Kijk samen eens op [www.sociaalplein-leusden.nl](http://www.sociaalplein-leusden.nl) en download samen de LeusdenLeeft app. en ontdek wat er allemaal te doen is.

**Maak je je zorgen? Probeer dan contact te leggen met familieleden of andere mensen uit de omgeving van de persoon.**

**Ook kun je contact opnemen met Lariks. Bel: 033 303 44 44.**

Lariks  welzijn en zorg

[www.sociaalplein-leusden.nl](http://www.sociaalplein-leusden.nl) | [info@lariks-leusden.nl](mailto:info@lariks-leusden.nl)