

Tips voor het bespreekbaar maken van eenzaamheid als betrokken buur

Tips verzameld tijdens workshop bespreken eenzaamheid in Gasselternijveen

- ❖ Het gaat om oog hebben voor elkaar, vanuit die motivatie voer je het gesprek.
- ❖ Je voert het gesprek als er een relatie is, je bouwt verder op een bepaald vertrouwen dat je tussen elkaar hebt.
- ❖ Ieder gesprek is anders. Er is niet één manier om een gesprek te voeren. Zoek een manier van gespreksvoering die bij jou én de ander past.
- ❖ Zoek haakjes om in gesprek te komen met iemand.
- ❖ Het helpt om iets van jezelf te laten zien, bijvoorbeeld zelf open te zijn over je gevoelens en je kwetsbaar op te stellen.
- ❖ Blijf dicht bij jezelf, wees authentiek
- ❖ Niet iedereen wil dergelijke gesprekken voeren, dat is natuurlijk ook prima. Het moet bij je passen en je moet je er goed bij voelen.
- ❖ Je hoeft niet op de hulpverlenersstoel te gaan zitten. Als je denkt dat mensen echt hulp nodig hebben kan je wellicht helpen om hen in contact te brengen.
- ❖ Mensen die zich (langdurig) eenzaam voelen, hebben vaak de neiging zich terug te trekken. Dit maakt contact met eenzame personen soms moeizaam.
- ❖ Het bieden van oplossingen is niet altijd helpend. Soms is luisteren en doorvragen genoeg.
- ❖ Ga wandelen met elkaar als een gesprek voeren lastig blijkt
- ❖ Maak het onderwerp niet te zwaar. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Humor kan relativeren.