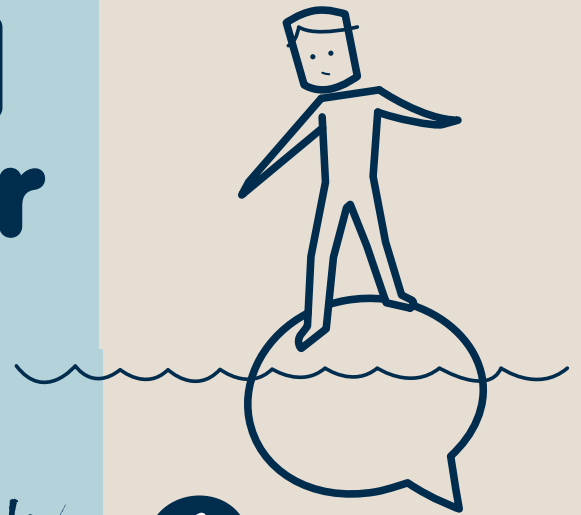


Maak eenzaamheid bespreekbaar

10 tips + voorbeeldvragen

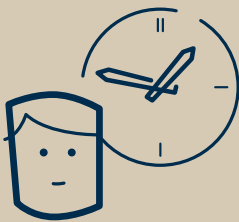


1

Durf het te bespreken

Koudwatervrees om erover te praten? Een warm bad (lees: echt luisteren) helpt!

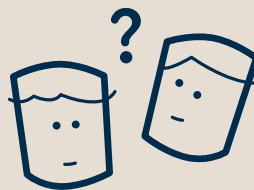
2



Neem de tijd

Direct ter zake komen sluit meestal niet aan. Neem de tijd voor een gesprek.

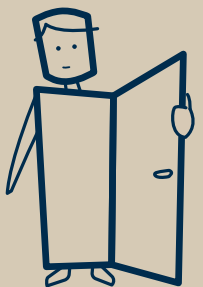
3



Vraag ernaar

Eenzaamheid kun je niet aan iemand zien. Durf te vragen of iemand zich geregeld alleen of eenzaam voelt.

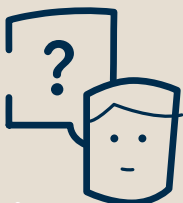
4



Stel je open

Toon oprechte interesse en betrokkenheid. De mate van eenzaamheid kun je inschatten door aandachtig te luisteren.

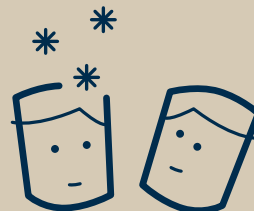
5



Stel (open) vragen

Door het stellen van (open) vragen laat je de ander vooral aan het woord. Dat stimuleert om verder te praten

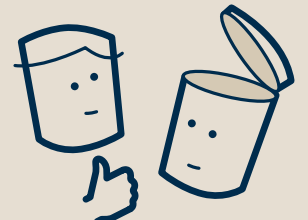
6



Erken het gevoel

Iemand die eenzaam is, ervaart vaak ook bepaalde gevoelens. Oordeel niet en erken het gevoel en de situatie.

7



Complimenteer de openheid

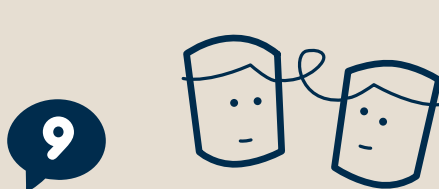
Al is het maar dat iemand het bespreekbaar maakt.



8

Vraag wat kan helpen

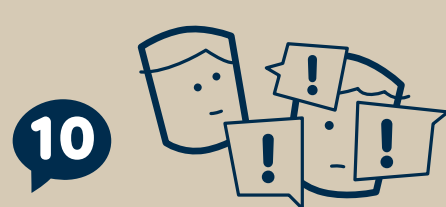
Wat zou diegene graag willen en wat kan een eerste stapje zijn?



9

Een gesprek van mens tot mens

Als je denkt dat iemand hulp nodig heeft, kun je verwijzen naar bijvoorbeeld de huisarts.



10

Bieden van oplossingen is niet altijd helpend

Soms is de aandacht en erkenning die jij geeft genoeg.

Hoe voelt het voor jou om je alleen te voelen?

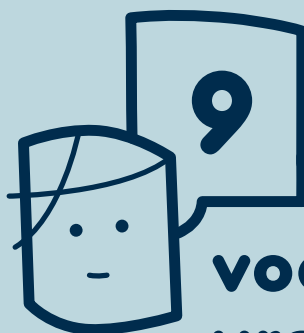
Nergens bij horen, wat doet dat met je?

Wat doet het met je om de hele dag niemand te spreken?

Ervaar je ongewilde stilte om je heen?

Wie heb je om je heen waar je terecht kunt?

Wanneer mis jij iemand het sterkst?



voorbeeld-vragen

Hoe kan iemand jou het gevoel geven, dat je niet alleen bent?

Met welk gevoel kijk jij naar je eigen leven?

Hoe vind je het om hier alleen in te staan?

6 valkuilen

- 1 Zeggen dat je het begrijpt
- 2 Boven iemand staan, allesweter uithangen
- 3 Teveel nadruk op eenzaamheid leggen
- 4 Verzachten van dat wat moeilijk is voor de ander
- 5 Ongevraagd advies geven
- 6 Je eigen doel leidend laten zijn

Als je echt luistert, hoor je zoveel meer.

Beter leren luisteren?

Train jezelf met al onze luistertips- en oefeningen op www.deluisterlijn.nl



de luisterlijn
wij geven gehoor