

## Voelt u zich ook eenzaam?

Herkent u zich in een van de beschrijvingen of uitspraken in deze folder? Misschien kunnen we er samen iets aan doen! Bel, schrijf of e-mail gewoon eens naar SWOVE. We staan graag voor u klaar met ideeën, activiteiten en tips om uw eenzaamheid te verminderen.

Eenzaamheid daar kunnen we samen iets aan doen.

SWOVE ondersteunt zelfstandig wonende, kwetsbare burgers. Onze focus richt zich daarbij vooral op ouderen. Het is belangrijk dat zij zolang mogelijk thuis kunnen wonen, leven en mee kunnen doen in de samenleving. Daarnaast ondersteunen we mantelzorgers, zodat ze hun zware taak kunnen blijven verrichten. De kerntaken van SWOVE richten zich met name op preventie, signaleren, informeren, cliëntondersteuning en het versterken van het sociale netwerk. In onze visie komt welzijn op de eerste plaats. Andere dienstverlening van SWOVE is: Steunpunt Mantelzorg Veldhoven, Ouderenadvies, Maaltijdvoorziening, Vrijwillige Thuis Zorg Veldhoven, Informatiepunt Dementie, Dagopvang en Maatwerkvervoer, Informerend Huisbezoek.



Burgemeester van Hoofflaan 70 - 5503 BR Veldhoven - 040-254 00 66  
info@swove.nl - www.swove.nl  
Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur



# SWOVE

Ondersteunend en Verbindend



**Voelt u zich eenzaam?**

Daar zit je dan, alleen voor het raam. Mensen komen voorbij, op de fiets of in de auto. Verder is het stil. Niemand om mee te praten....

Tiny: 'Na het overlijden van mijn vader zit mijn moeder hele dagen alleen thuis. Als ik er ben, gaat ze mee naar buiten en komt ze onder de mensen. Dat vindt ze wel fijn. Ik vertel haar over activiteiten in de buurt, maar ze gaat er niet heen. Ik denk dat ze het niet aandurft om er alleen naar toe te gaan. Ze belt me meerdere keren per dag. Het lukt niet om continu met haar bezig te zijn. Het zou fijn zijn als iemand haar mee naar buiten neemt.'

### Betekent ouder worden automatisch eenzaam zijn?

Het hoeft niet, maar de kans bestaat wel. Stel: je wordt minder mobiel en kunt niet meer overal naar toe. Je partner en andere mensen in je omgeving vallen weg. Je kinderen wonen niet in de buurt en je beste vrienden gaan verhuizen. Stuk voor stuk aanleidingen dat je er ineens alleen voor staat.

Joep: 'Mijn vrouw wilde in een rustige wijk gaan wonen. Ze vond het te druk in de stad. Na de verhuizing hebben we meteen geprobeerd om contact te leggen met de mensen in de buurt. We komen van oorsprong niet hier vandaan en dan is het toch lastig. We blijven buitenstaanders. Daarbij komt dat we geen verenigingsmensen zijn. We hebben gelukkig elkaar nog.'

### Eenzaamheid overkomt je

Eenzaamheid ontstaat bijvoorbeeld als je verhuist. Je verruult je oude, vertrouwde omgeving voor een nieuwe plek met andere mensen. Wat onderneem je als je - om wat voor reden dan ook - moeilijk contact legt met je nieuwe buurtgenoten? Het is ook mogelijk dat je je eenzaam blijft voelen met genoeg mensen om je heen. Het gevoel overheerst dat je iets mist in je leven. De mensen om je heen begrijpen je gevoelens niet. Wat doe je dan?

Corrie: 'Ik ben getrouwd en heb 4 kinderen. Ze wonen gelukkig in de buurt. Ook zijn er genoeg mensen die langskomen om te kletsen. Maar af en toe bekruipt me het gevoel dat ik alleen ben. Mijn echtgenoot en kinderen vinden dat ik me aanstel. Daarom praat ik er maar niet meer over.'

### Doorbreek je eenzaamheid

Misschien kies je er bewust voor om alleen te zijn. Je hebt helemaal geen behoefte aan gezelschap en activiteiten in groepsverband. Bedenk dat het contact met één persoon al voldoende is om je niet meer alleen te voelen. Voor een praatje. Of om samen eens iets leuks te ondernemen.



**Misschien kunnen we er samen iets aan doen!**