

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**



Wandeling voor Verbinding

Gesprekskaart met vragen voor elkaar

Welke stappen kun je zelf zetten?

TIPS

Nodig iemand uit voor een *Wandeling voor Verbinding*. Het kan je buur zijn, een familielid, collega, vriend(in), maar ook je eigen partner.

Wie heb je al (te) lang niet gesproken? Met wie wil je je meer verbinden?
Met wie wilde je contact maken, maar durfde je dat nog niet aan?

MeerWaarde
WELZIJN

Dialogoog

Speciaal voor de Week tegen Eenzaamheid krijg je een opdracht mee. Stel elkaar tijdens de wandeling een paar vragen. Dat kan de start zijn om eenzame gevoelens te verminderen.

MOGELIJKE VRAGEN

- ♥ Waar word jij blij van? Wat geeft je leven zin?
- ♥ Wat zijn belangrijke waarden voor jou in je leven?
- ♥ Waar ben jij goed in, volgens anderen?
- ♥ Welke grote of kleine dromen heb je?
- ♥ Wat zijn hoogtepunten in jouw leven?



MEER VRAGEN

- ♥ Wat wil je nog leren? Wat kan jij een ander leren?
- ♥ Noem drie dingen die je graag wilt loslaten.
- ♥ Noem een persoon die jou steunt als het moeilijk wordt.
Wat betekent die persoon voor jou?
- ♥ Welke vriend(in) of familielid heb je te lang niet gezien?
- ♥ Waar wil je meer tijd aan besteden?



Je hoeft niet alle vragen te stellen. Ga daar flexibel mee om. Laat je door deze vragen inspireren en bedenk je eigen vragen. Geef de ander ook deze gesprekskaart zodat je elkaar om de beurt vragen kunt stellen.

VERVOLG?

Als de wandeling is bevallen voor jullie beiden, kunnen jullie misschien wel vaker afspreken.

Met wie wandelen?

Weet je niet wie je zou kunnen vragen voor een Wandeling voor Verbinding, kijk dan eens op www.haarlemmermeervoorelkaar.nl of bel de VrijwilligersCentrale Haarlemmermeer 023 – 569 88 71.

VRAGEN?

Heb je vragen over eenzaamheidsgevoelens, neem dan contact op met één van de sociaal makelaars www.meerwaarde.nl/sociaalmakelaars
023 – 569 88 88

informatie@meerwaarde.nl

Lees verder op: www.meerwaarde.nl/thema/eenzaamheid



#eentegeneenzaamheid



Wat kan jij doen?

09/2021

Zelf, samen, sterker!