

**“Eerlijk gezegd  
gaat het niet zo  
goed...”**



**Vraag in een lastige situatie  
mensen in je omgeving om met je  
mee te denken. **Het werkt!****

# “Eerlijk gezegd gaat het niet zo goed...”

Het lijkt een simpel zinnetje. Toch blijkt het voor veel mensen moeilijk om anderen om hulp te vragen als het even minder gaat. Terwijl we tegenwoordig ‘socialer’ zijn dan ooit. We delen alles met elkaar op social media. Dat vinden we leuk.



Als het even niet zo goed gaat, houden we dat liever voor onszelf. Omdat we niemand tot last willen zijn, denken dat we het zelf kunnen oplossen of omdat we ons schamen.



Wist je dat 60% van alle Nederlanders op zo'n moment niemand anders om hulp vraagt?

Dat is toch gek eigenlijk... Vooral als je bedenkt dat je gemiddeld zo'n 13 mensen om je heen hebt die met je willen meedenken.

Samenredzaamheid noemen we dat.

## **Samenredzaamheid**

### **Hoe doe je dat?**

1 Allereerst door je zorgen te delen met mensen die dichtbij je staan. Vraag je familieleden, vrienden, buren (en wanneer nodig hulpverleners) om met je mee te denken over een oplossing.

2 Kom bij elkaar en maak samen een plan. Jouw plan. Met duidelijke afspraken die jou echt gaan helpen.

Als het niet lukt iedereen bij elkaar te krijgen, kan iemand van de Eigen Kracht *Centrale* meehelpen om familie, vrienden en informatie samen te brengen.

**En... het werkt.**

De afgelopen jaren hebben al ruim 8.000 mensen samen met meer dan 100.000 mensen uit hun omgeving zo hun problemen opgelost. Met daadkracht, denkkraft en Eigen Kracht.



“Eerlijk gezegd zou ik graag met je willen meedenken.”

Eerlijk vertellen aan jouw mensen hoe het met je gaat? Samen een plan maken? Op [www.e-kracht.nl](http://www.e-kracht.nl) kan dat gratis en veilig online.



**“Eerlijk  
gezegd heb  
ik jullie hulp  
nodig.”**

Wij zijn de Eigen Kracht Centrale en geloven in samenredzaamheid.

Onze circa 750 onafhankelijke Eigen Kracht-coördinatoren helpen mensen die wat hulp kunnen gebruiken om samen met familie, vrienden, buren (en wanneer nodig hulpverleners) een plan te maken. Dat heet een Eigen Kracht-conferentie.

De kosten worden in veel gevallen vergoed. Wij zoeken met jou naar de mogelijkheden.

Kun jij zelf of iemand uit je omgeving ook wat hulp, denkkracht en daadkracht gebruiken?

Ga naar [eerlijkgezegd.nu](http://eerlijkgezegd.nu) of bel gratis 0800 - 33 77 835.



© EKC 2013 De stichting Eigen Kracht Centrale bezit de ANBI-status.

Deze folder is gedrukt op 100% gerecycled chloorvrij gebleekt papier volgens de FSC-norm.