

Eenzaamheid Signaleren

Signaleringskaart voor inwoners en professionals in Stede Broec

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe beter.

Wanneer u iemand kent of bent, jong of oud, waarvan u denkt dat hij of zij zich eenzaam voelt, gebruik dan deze kaart.

Een maatschappelijk probleem

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Grote veranderingen kunnen onder andere de oorzaak zijn van eenzaamheid. Denk aan; overlijden van een naaste, scheiding, ziekte of beperking, verhuizing, migratie, sterk veranderende woonomgeving, verlies van werk, met pensioen gaan en financiële problemen. Deze aandachtspunten kunnen aanleiding zijn voor een gesprek.

Let bij langdurige eenzaamheid op deze signalen:

Lichamelijke signalen

- Verslechterde zelfzorg
- Gebrek aan eetlust

Sociale signalen

- Weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun
- Mensen op afstand houden en op zichzelf gericht zijn

Emotionele signalen

- Negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- Gevoelens van verlatenheid
- Teleurstelling, verdriet en boosheid
- Verlies van vertrouwen in andere mensen

Wat kunt u zelf doen?

Als u eenzaamheid signaleert ga in gesprek, neem de tijd, en zorg voor een vertrouwde omgeving

Gesprekstips

- Vraag wat de ander zou willen
- Luister en check wat je hoort
- Verken de interesses en kansen
- Wees open, eerlijk en nieuwsgierig
- Wees geduldig en maak een warm contact

Hulp bij eenzaamheid

De maatschappelijk dienstverleners en eenzaamheidsspecialist van Ons Stede Broec wijzen de weg. Ze bieden begeleiding, leren vaardigheden en brengen verbindingen tot stand om zelf tot oplossingen te komen. We focussen op de mogelijkheden in plaats van op de problemen.

Samen kunnen we de strijd aan tegen eenzaamheid in Stede Broec. Heeft u vragen voor uzelf of voor een ander op het gebied van eenzaamheid, neem dan contact met ons op.



met aandacht sterker

Yvonne Heilig
Eenzaamheidsspecialist

Ons Stede Broec

www.onsstedebroec.nl

0228-511528