

Haarlemmermeer tegen eenzaamheid

Dè eenzaamheid oplossen kan niemand. Maar iemands eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal. En ontzettend veel mensen doen dat ook!

De veelzijdigheid aan initiatieven is indrukwekkend. In de Week tegen Eenzaamheid worden door inwoners, maatschappelijke organisaties, het bedrijfsleven, dorps- en wijkraden en de gemeente Haarlemmermeer tientallen activiteiten opgezet. Een mooi programma met focus op een maatschappelijk thema dat ons allen raakt.

Eenzaamheid raakt jong en oud

In ons werk zien we dagelijks mensen die zich eenzaam voelen. Niet alleen bij ouderen; eenzaamheid onder jongeren neemt toe. Mensen voelen zich eenzaam wanneer ze zich niet verbonden voelen. Daarbij ervaren ze een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Bijvoorbeeld na het overlijden van een partner, het verlies van werk of bij mindere mobiliteit. Jongeren voelen zich eenzaam wanneer ze geen toegang hebben tot een sociaal netwerk, bijvoorbeeld vanwege een beperking. Of ze vinden het moeilijk om contact te maken met mensen, en vriendschappen te onderhouden. De gevolgen zijn hetzelfde: het verhoogt de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie.



Renata Fideli,
Directeur-Bestuurder MeerWaarde

Met elkaar kunnen we een beweging op gang brengen om echt hèt verschil te maken. Laten we het niet bij één week in het jaar houden. Blijf eenzaamheid signaleren en doorbreken. U weet onze sociaal werkers en sociaal makelaars te vinden om u daarbij te ondersteunen.

Met een handig kaartje Eenzaamheid signaleren

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

Wanneer u iemand kent, jong of oud, waarvan u denkt dat hij of zij zich eenzaam voelt, gebruik dan deze kaart. De sociaal makelaars en sociaal werkers van MeerWaarde wijzen de weg. En bieden begeleiding, leren vaardigheden aan en brengen verbindingen tot stand om zelf tot

oplossingen te komen. We focussen op mogelijkheden in plaats van op problemen.

MeerWaarde heeft een signaleringskaart eenzaamheid gemaakt. Deze handige kaart is online te vinden en ook als drukwerk aan te vragen.



Signaleringskaart voor inwoners en professionals in Haarlemmermeer

Contact

Bij MeerWaarde kun je terecht voor al je vragen over welzijn, wonen, zorg en vrije tijd.

Hoofdkantoor:
Dokter Van Dorstenstraat 1
2132 JR Hoofddorp

T 023 – 569 88 88
informatie@meerwaarde.nl
www.meerwaarde.nl



Extra aandacht van 1 t/m 8 oktober

MeerWaarde organiseert van dinsdag 1 tot en met dinsdag 8 oktober de Week tegen Eenzaamheid. Dit is onderdeel van de landelijke campagne 'één tegen eenzaamheid'. In die week staat het in verbinding komen met elkaar centraal. Met een goede mix van activiteiten en diensten kunnen we samen mensen helpen om meer goede contacten te krijgen.

Ook lokale ondernemers werken mee. Met bedrijven, inwoners en vele organisaties maken we er een inspirerende en verbindende week van. Samen kunnen we het verschil maken. Welkom, bij een van de vele activiteiten!

Activiteitenagenda
www.meerwaarde.nl/nieuws
#verbindinghaarlemmermeer
#eentegeneenzaamheid



Caroline (48): Eenzaam maar niet alleen

Als je in een paar jaar tijd zelf ernstig ziek wordt, je partner plotseling verliest, moet verhuizen, je zus en stiefvader intensief verzorgt plus je baan kwijt raakt...

Caroline (48) uit Haarlemmermeer kreeg dat allemaal voor haar kiezen. Ze kreeg een burn-out, voelde zich eenzaam en vond steun in vrijwilligerswerk, maakte via social media en met haar honden weer nieuwe vrienden.

Veel vrienden en toch eenzaam

“Een uitspraak van mijn oma was: ‘Het wordt nooit zo donker of het wordt weer licht’. Zelf ben ik gelukkig altijd positief gebleven. Je kan best veel vrienden hebben en toch eenzaam zijn.”

Een goed gevoel

“Toen ik door de bestralingen te moe was om te werken, verloor ik mijn baan en moest ik leven van m'n spaargeld. De huisarts was niet echt verbaasd dat ik door dat alles een burn-out kreeg. Ik kreeg steun van een psycholoog en werd actiever op Facebook. Door online cursussen en social media kwam

ik in contact met nieuwe mensen en oude bekenden. Door mijn honden heb ik ook nieuwe burens leren kennen. Ik ben actief lid geworden van een netwerk. Daar leg ik nieuwe verbindingen met anderen. En dat geeft mij echt meer waardering en erkenning.”

Tips voor verbinding

Caroline wil het taboe op eenzaamheid laten verdwijnen. Ze heeft voor mensen die zich eenzaam voelen in Haarlemmermeer concrete tips:

- 1 Ga online en bepaal zelf hoe u social media wel of niet wilt gebruiken.
- 2 Kijk eens op www.nieuwemensenlerenkennen.nl of www.kluppen.nl (voor alle leeftijden).
- 3 Ga met een maatje samen fotograferen, wandelen, koken, sporten, lezen of zingen.
- 4 Start met vrijwilligerswerk via www.haarlemmermeervoorelkaar.nl of word lid van een netwerk.
- 5 Maak verbinding. Kom bijvoorbeeld naar een activiteit tijdens de Week tegen Eenzaamheid.

Lees verder

www.meerwaarde.nl/thema-eenzaamheid