

EEN TEGEN EENZAAMHEID

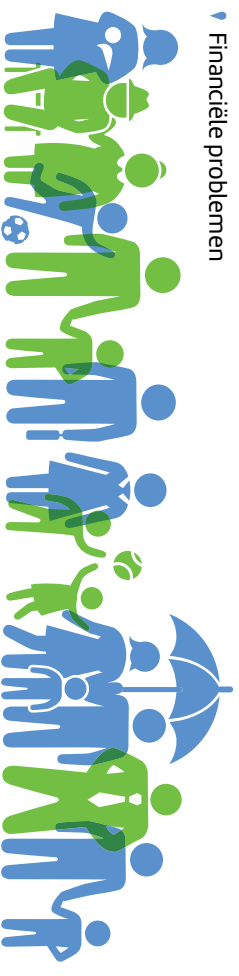


Een maatschappelijk probleem

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam

GROTE VERANDERINGEN

- ▶ Overlijden van een naaste
- ▶ Scheiding
- ▶ Ziekte of beperking
- ▶ Verhuizing, migratie
- ▶ Sterk veranderende woonomgeving
- ▶ Verlies van werk
- ▶ Financiële problemen



Eenzaamheid signaleren

Signaleringskaart voor inwoners en professionals in Haarlemmermeer

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

OPROEP

Wanneer u iemand kent of bent, 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.

Samen kunnen we de strijd aan tegen eenzaamheid in Haarlemmermeer.

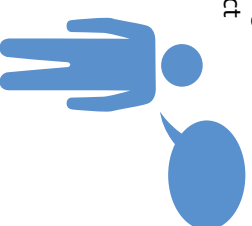
MeerWaarde
WELZIJN

Wat kunt u zelf doen?

Neem de tijd, en zorg voor een vertrouwde omgeving

GESPREKSTIPS

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



MeerWaarde
WELZIJN

023 - 569 88 88

www.meerwaarde.nl

#verbindinghaarlemmermeer



#eentegeneenzaamheid

www.eentegeneenzaamheid.nl

Deze aandachtspunten kunnen aanleiding zijn voor een gesprek. Eenzaamheid hoeft niet altijd een probleem te zijn. Let bij langdurige eenzaamheid op deze signalen:

! LICHAMELIJKE SIGNALLEN

- ▶ Verslechterde zelfzorg
- ▶ Gebrek aan eetlust

? EMOTIONELE SIGNALLEN

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

↔ SOCIALE SIGNALLEN

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

Zelf, samen, sterker!

"Gebaseerd op signaleringskaart van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport."