

Samen tegen eenzaamheid

Gemeente Wierden

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. Op deze kaart zie je welke signalen (kunnen) wijzen op eenzaamheid. Ook kun je lezen wat je kunt doen om eenzaamheid bespreekbaar te maken. **Met Mekaar verminderen we eenzaamheid.**

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam.

Lichamelijke signalen

- Moeite met zelfzorg
- Vermoeid voelen
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning
- Gebrek aan eetlust

Sociale signalen

- Weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun
- Afwezig antwoorden in een gesprek

Psychische signalen

- Negatief zelfbeeld / weinig zelfvertrouwen
- Gevoelens van zinloosheid / uitzichtloosheid
- Gevoelens van verlatenheid
- Teleurstelling
- Verdriet
- Boosheid
- Weinig vertrouwen in anderen

Gedragmatige signalen

- Gebrek aan sociale vaardigheden
- Mensen op afstand houden
- Claimgedrag
- Op zichzelf gericht
- Neiging tot overmatig middelengebruik

Levensgebeurtenissen

- Overlijden van een dierbare
- Scheiding
- Ziekte of beperking (van zichzelf of een naaste)
- Verhuizing, migratie of sterk veranderende woonomgeving
- Verlies van baan
- Financiële problemen

Voor vragen of advies:

Bel 0546-571693 of mail info@stichtingdewelle.nl, we denken graag met je mee.



Samen tegen eenzaamheid

Gemeente Wierden

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg
voor een vertrouwde
omgeving

Wees een OEN

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doorvragen



Laat OMA thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen



Gebruik NIVEA

Niet Invullen
Voor Een
Ander

