

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

Gemeente Hellendoorn

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. Samen verminderen we eenzaamheid.

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

LICHAMELIJKE SIGNALLEN

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

SOCIALE SIGNALLEN

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

PSYCHISCHE SIGNALLEN

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

GEDRAGSMATIGE SIGNALLEN

- 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 0548-638810 of mail info@stichtingdewelle.nl.

We denken graag met je mee.

Voor meer informatie: Scan de QR code.

**Vitaal**
Hellendoorn

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

Gemeente Hellendoorn

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*



PARTNERS KERNGROEP ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID HELLENDOORN:

Vitaal
Hellendoorn

Evenmens
hellendoorn informatie zorg voor elkaar

awedan
samen verder

de Bibliotheek

ZININ

RIBW
OVERIJSEL

Gemeente
Hellendoorn

MEE
SAMEN

ZorgAccent



Stichting
De Welle
Bron voor welzijn