

# 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](mailto: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