

## Eenzaamheid signaleren

Signaleringskaart voor inwoners en professionals in gemeente Montfoort.

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



### OPROEP

Bent u eenzaam? Of kent u iemand, jong of oud, waarvan u denkt dat hij of zij zich eenzaam voelt, gebruik dan deze signaleringskaart. Of neem contact op met het signaalpunt. De sociaal cultureel medewerkers van SWOM wijzen de weg. Zij bieden begeleiding en brengen verbindingen tot stand om zelf tot oplossingen te komen. We focussen op mogelijkheden in plaats van problemen.

Samen gaan we de strijd aan tegen eenzaamheid in Montfoort en Linschoten.

Deze aandachtspunten kunnen aanleiding zijn voor een gesprek. Eenzaamheid hoeft niet altijd een probleem te zijn. Let 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



## 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



### Wat kunt u zelf doen?

*Ga in gesprek, maar neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving.*

- ◇ Kook eens wat extra voor een buurtgenoot
- ◇ Maak een (korte) wandeling in de woonomgeving
- ◇ Onderneem samen iets leuks
- ◇ Drink samen een kopje koffie

Kijk voor meer tips en informatie op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)

### GESPREKSTIPS

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



# SWOM

LAAT IEDEREEN MEEDOEN

0348-469109

[www.swomontfoort.nl](http://www.swomontfoort.nl)

[signaalpunt@swomontfoort.nl](mailto:signaalpunt@swomontfoort.nl)

**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

#eentegeneenzaamheid

[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)

*'Gebaseerd op signaleringskaart van  
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en  
Sport'*

Zelf, samen, sterker!