Eenzaamheid
een introductie

De Schoor

welzijn lelystad
een zorg minder

Mag ik je wat vragen?

Denk eens terug aan een periode waarin jij je eenzaam voelde

Dit is eenzaamheid

Signaal

Honger

Eten

Dorst

Drinken

Eenzaamheid

Verbinding

Eenzaamheid?

Net als honger en dorst is eenzaamheid geen probleem

Het is pas een probleem als je er niets aan kunt doen!

Verbinding

Intieme verbinding

(partner, goede vriend(in)delen van lief en leed, verbinding met jezelf)

Verbinding met vrienden/kennissen

(leuke dingen doen, gedeelde interesses)

Verbinding met een groter geheel

(de wijk, vereniging, club, God, er toe doen)

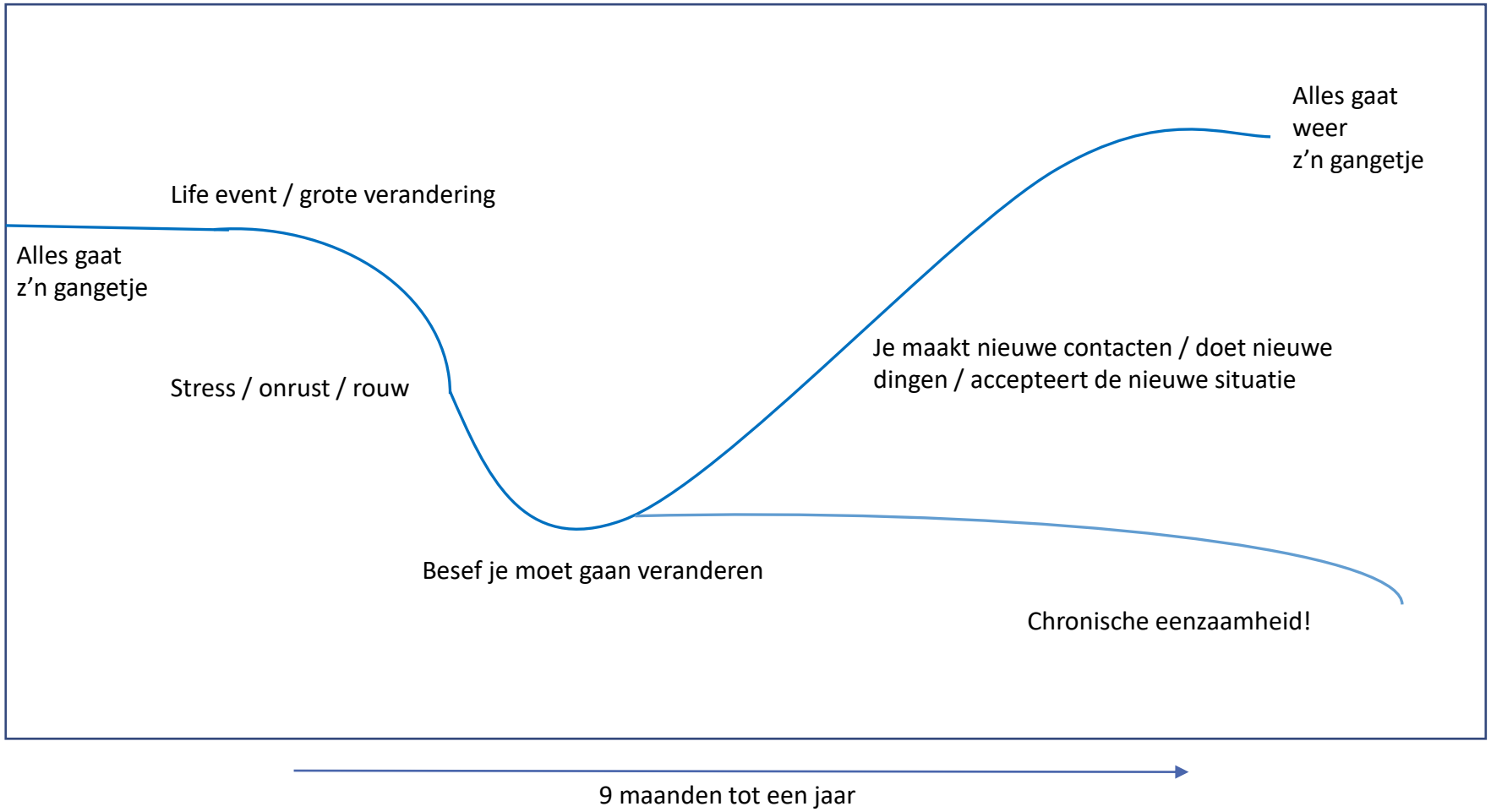
Eenzaamheid vs. Sociaal isolement

Gevolgen van eenzaamheid

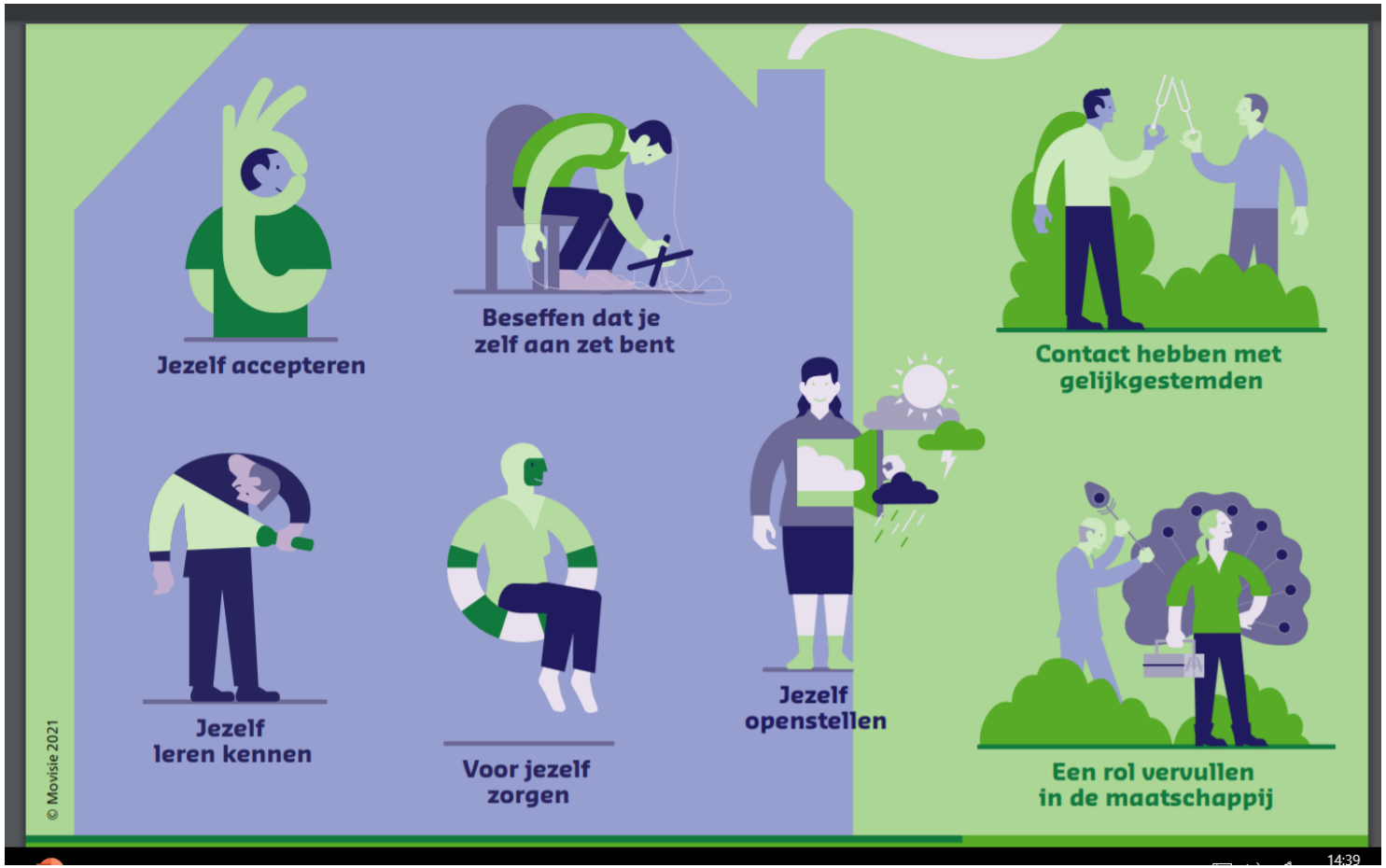
- Ondermijning van het afweersysteem
- Cognitieve achteruitgang
- Hormonale verstoring
- Sociale problemen
- Versnelling van problemen als dementie, hart- en vaatziekten, diabetes.

Er ontstaat een eenzaam brein

Wanneer ontstaat eenzaamheid?



Eenzaamheid doorbreken



Wat kun je doen?

Korter dan een jaar

- Adviseer om netwerk aan te boren, leg en behoud contacten
- Geef aan dat eenzaamheidgevoelens normaal zijn, maar dat ze ook een waarschuwing zijn dat iemand relaties aan moet gaan.
- Bied steun, geef een luisterend oor.

Langer dan een jaar

- Cognitieve vaardigheden
- Professionele hulp; specialist eenzaamheid, psycholoog
- Is er sprake van een onderliggend probleem dan eerst dat oplossen
- De cursus Creatief leven

Sociaal isolement

- Zet netwerkversterking in (netwerkcoach, welzijnsactiviteiten, maatjesprojecten, enz.)

Samenvattend

- Eenzaamheid is een signaal (gevoel) dat aanzet tot actie
- Aanpak eenzaamheid is maatwerk en vraagt aandacht en tijd
- Eenzaamheid komt voor bij iedereen
- Hoort bij het leven en je moet zelf de kans krijgen om het op te lossen
- Lukt dat niet dan heb je na ongeveer 9 maanden een probleembrein
- Er is dan deskundige hulp nodig
- Eenzaamheid en sociaal isolement zijn twee verschillende dingen

Einde

Specialisten eenzaamheid

Vanessa Steenbergen
De Schoor, welzijn in Almere
vsteenbergen@deschoor.nl
06-14677131

Anna Rijpsma
Welzijn Lelystad
a.rijpsma@welzijnlelystad.nl
06-43507210