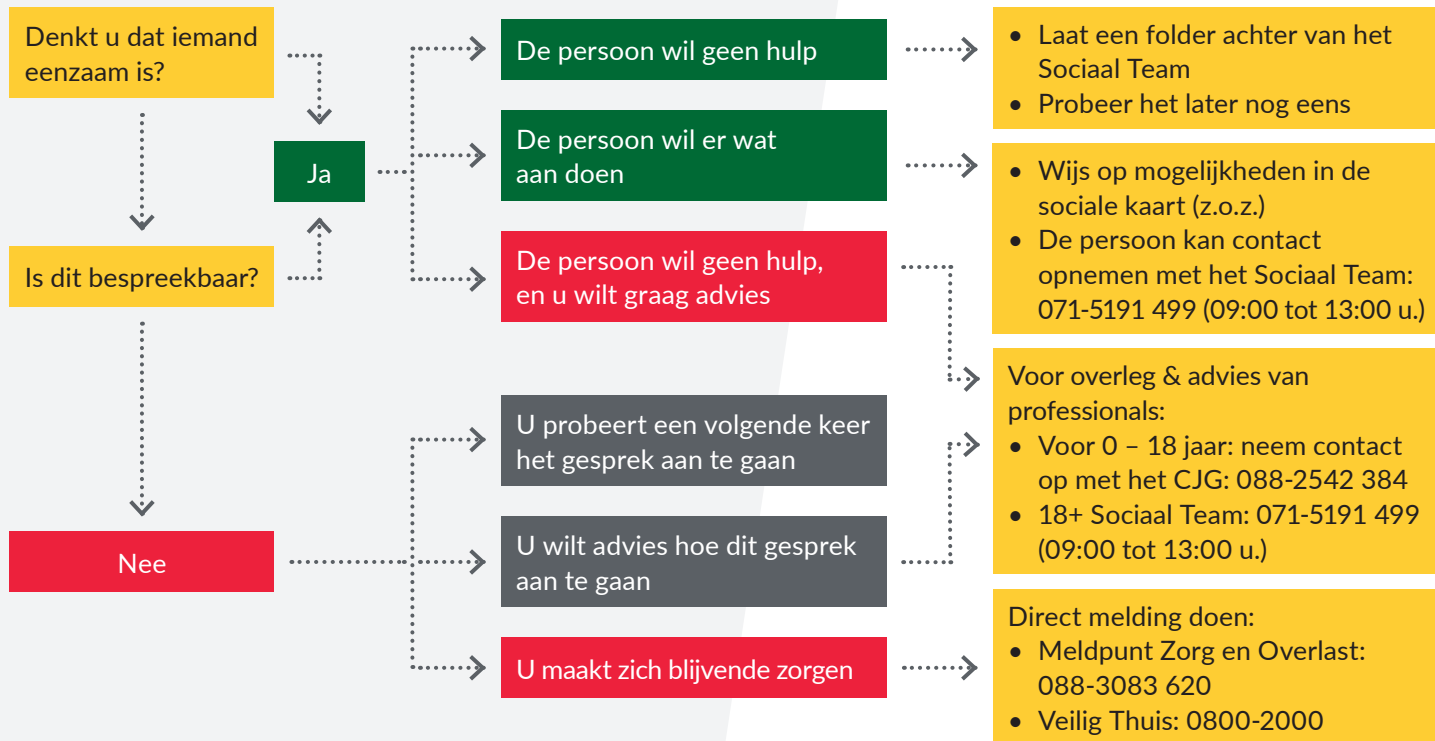




Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest



Hoe maak ik eenzaamheid bespreekbaar?

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



Signalen

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde
- woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer u kunt doen voor uzelf of voor een ander. Ziet u signalen? Maak het dan bespreekbaar, zie de tips op deze kaart.

Sociaal team

Het Sociaal Team van de gemeente Oegstgeest is dé plek voor iedereen met een vraag over zorg en welzijn. De professionals geven informatie, advies, kortdurende hulp, ondersteuning, leiden toe naar gespecialiseerde hulp en zorg op maat. Voor meer informatie: www.sociaalteamoegstgeest.nl of mail: sociaalteam@oegstgeest.nl of bel op maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 13:00 uur met 071-5191 499

Centrum voor Jeugd en gezin

Voor vragen of meer informatie over de jeugd van 0-18 jaar - Centrum voor Jeugd en Gezin: bel op maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 17:00 uur met 088-2542 384

Sociale Kaart

De meest recente versie van de sociale kaart vindt u op de website van de gemeente (zoek op 'sociale kaart'). De sociale kaart is altijd in ontwikkeling. Aanvullingen en wijzigingen graag doorgeven aan de sociaal makelaar: sociaalmakelaar@oegstgeest.nl