

Ondersteuning naar een positief gezond leven:

Zinvol bezig zijn

Het gevoel zinvol bezig te zijn met een productieve activiteit of met vermaak.

Ontmoeten

De mogelijkheid sociale interacties te hebben of nieuwe sociale contacten aan te gaan.

Praktisch ondersteunen

Steun bij praktische zaken en daardoor het gevoel ingebed te zijn in een groter zorgzaam verband.

Betekenisvol contact

Regelmatig en duurzaam contact waarin een vertrouwensband ontstaat.

Betekenisvolle sociale rol

Iets doen voor anderen geeft het gevoel dat hij/zij van belang is en er toe doet.

Sociale vaardigheden

Het aangaan en onderhouden van (diepgaande) sociale relaties.

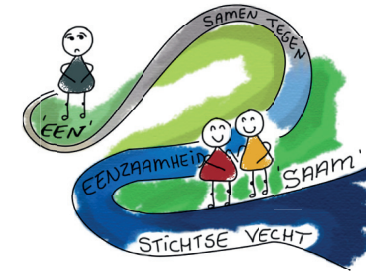
Realistische verwachtingen

Inzicht verkrijgen in de eigen denk- en gedragpatronen. Handreikingen geven om reële verwachtingen eigen te maken en positieve ervaringen op te doen.



De afbeelding is beschikbaar gesteld door **Movisie**.

Dit stroomschema is tot stand gekomen in samenwerking tussen Welzijn Stichtse Vecht, huisartsen, praktijkondersteuners, ervaringsdeskundigen, Jeugd-Punt, gemeente Stichtse Vecht en STAG Fonds.



Dit stroomschema is een hulpmiddel om de signalen van eenzaamheid te (h)erkennen. Deze signalen wijzen op problemen en vragen om te gaan handelen.

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, des te meer kan je betekenen voor de persoon.

Mogelijke problemen:

Lichamelijke signalen

- Slaap- concentratie problemen
- Verslechterde zelfzorg

Psychische signalen

- Weinig/verlies van (zelf) vertrouwen
- Zinloosheid en uitzichtloosheid
- Emotie schommelingen
- Negatief zelfbeeld

Sociale signalen

- Gebrek aan sociale contacten
- Gebrek aan sociaal netwerk (kerk, hobby, vereniging)

Gedragmatige signalen

- Gebrek aan sociale vaardigheden
- Claimgedag
- Vermijdingsgedrag
- Overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- Gescheiden (of gescheiden ouders)
- Ziekte, beperking of mantelzorg
- Financiële problemen
- Verhuizing, migratie

STROOMSCHEMA EENZAAMHEID

