

# Wat komen jullie tegen in de wijk aan eenzaamheidsvragen?

Vraag naar een maatje

Daginvulling

Ouderen die behoefte hebben aan voorzieningen maar de weg niet weten kloppen aan bij sociaal loket

Angst om naar buiten te gaan vs contact missen

Geen daginvulling

Mensen met een beperking

Contact met buurtgenoten

"Zelfde soort" ontmoeten

afzondering, thuis blijven, alleen contact hebben met familie verder geen contacten

# Wat komen jullie tegen in de wijk aan eenzaamheidsvragen?

Alle normalen activiteiten kunnen nu niet, die worden gemist

Nooit eens met iemand kunnen overleggen

Somber t.g.v. gebrek aan live contact (óók relatief jonge mensen)

Mantelzorgers

Wel ergens heen willen, maar niet mobiel genoeg

Alleen wandelen is saai

'ik ben niet eenzaam maar mis wel contact'

Missen van een koffietje

Pijn, hoofdpijn, lichaamspijn, vreemde pijntjes

# Wat zijn de gevolgen voor de fysiek en mentale gezondheid?

Overgewicht

Slaapproblemen

Depressie

Spiraal omlaag.

Depressieve gevoelens

Gewichtstoename

Steeds meer terugtrekken

Minder zelfzorg

Toename gewicht. Lusteloosheid. Tot niets komen. Kan morgen ook wel ..

# Wat zijn de gevolgen voor de fysiek en mentale gezondheid?

Somberheid.

Uitputting

Passiviteit op beide vlakken

Pijn, hoofd, lichaam, vreemde pijntjes

vastzitten, geen kant op kunnen, bij de pakken neer zitten.

Meer klachten voelen, die je eerst niet/minder voelde

Gebrek aan motivatie om iets te doen.

Allerlei fysieke klachten.

Soms meer psychische problemen

# Wat zien jullie aan verschillen pré corona en nu?

Beter bespreekbaar

Betreft nu meer mensen

Samen valt weg.

Eenzaamheid nu vooral ook door angst

Terugval (verslaving)

Veel meer samen ondernemen

Grotere groep. Diverser.

Meer eenzaamheid

Wordt meer over gesproken

# Wat zien jullie aan verschillen pré corona en nu?

Moeilijker op te lossen met activiteiten

Veel meer aandacht voor.

minder deelname aan dagbesteding. Kleine groepen.

Wel meer onderlinge verbondenheid

Introvertere types in het voordeel?

Wanhoop

# Hoe moeten hulpverleners eenzaamheid herkennen?

Echte aandacht voor de mensen

# Wat is jouw tip tegen eenzaamheid?

Contact blijven zoeken.

Lekker fietsen

Toch iemand bellen, ook al vind je dat eng

Wel naar buiten gaan.

Echte aandacht voor de mensen

Daten

Doe minstens 1 dingetje per dag dat je leuk vindt.

Meedenken met wst er wel kan binnen wst iemand leuk vindt

Zoek wat wel mogelijk is



# Wat is jouw tip tegen eenzaamheid?

Op zoek gaan naar iets waar je blij van wordt, puur voor jezelf

Langs gaan. Een kort contact moment help ook.

in gesprek gaan en wensen inventariseren

Rolstoelers en Blinden kunnen niet wandelen

Glimlach eens per dag minimaal naar een vreemde

Pas eens op de hond van de burens.  
Neem die mee naar bos/zee

Online cursus

Lekker fietsen

Kleine doeletjes

# Wat is jouw tip tegen eenzaamheid?

Werkdag beginnen en afsluiten met even fietsen

Iedereen kan bijdragen leveren

1 of 2 mensen ontvangen mag, een buur uitnodigen om samen te eten

**Wat kunnen we bijdragen om eenzaamheid zo veel als mogelijk te verminderen?**

