Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest

Denkt u dat iemand eenzaam is?

Is dit bespreekbaar?

Ja

Nee

De persoon wil geen hulp

De persoon wil er wat aan doen

De persoon wil geen hulp, en u wilt graag advies

U probeert een volgende keer het gesprek aan te gaan

U wilt advies hoe dit gesprek aan te gaan

U maakt zich blijvende zorgen

- Laat een folder achter van het Sociaal Team
- Probeer het later nog eens

- Wijs op mogelijkheden in de sociale kaart (z.o.z.)
- De persoon kan contact opnemen met het Sociaal Team: 071-5191 499 (09:00 tot 13:00 u.)

Voor overleg & advies van professionals:

- Voor 0 – 18 jaar: neem contact op met het CJG: 088-2542 384
- 18+ Sociaal Team: 071-5191 499 (09:00 tot 13:00 u.)

Direct melding doen:

- Meldpunt Zorg en Overlast: 088-3083 620
- Veilig Thuis: 0800-2000

Gemeente Oegstgeest

Dit stroomschema is een hulpmiddel, z.o.z. voor meer informatie over het gebruik, websites en emailadressen

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

Gedragsmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- 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