

## **Bijlage 1: uitwerking workshop sociaal isolement**

### **Ervaringen/beelden van sociaal isolement**

Wat zijn jullie ervaringen met sociaal isolement? Welke beelden zie je voor je bij sociaal isolement?

- Ouderen die thuis moeten blijven van hun kinderen omdat ze bang zijn
- Men sluit zich af
- Heeft geen contact of wil geen contact
- Door economische problemen kan men het huis niet uit
- Signaleren van problemen
- Gedrag wat niet strookt met hoe iemand het verteld heeft
- Ingaan op de roep om hulp
- Ze willen niet over de drempel
- Te moeilijk voor hun omdat ze de taal niet goed beheersen
- Ze zitten met kinderen
- Niet betrokken op school van de kinderen
- Niet deelnemen aan maatschappelijke activiteiten
- De mensen die in sociaal isolement leven zijn lastig te bereiken
- Sociale druk en traditionele rolpatronen
- Vaak zoeken ze hun eigen doelgroep op
- Afstand nemen van de burens, familie, vrienden of kennissen
- Mensen durven hun probleem niet te bespreken met anderen
- Angst om in contact te komen met andere mensen
- De mensen die in sociaal isolement leven zijn lastig te bereiken
- Mensen weten niet waar ze de juiste hulp kunnen vinden
- Mevrouw van 80 die veel poezen heeft, reeds in isolement omdat ze de hygiëne niet kon waarborgen
- Bijna blind mijnheer van 95 kan niet meer met zijn scootmobiel naar buiten
- Vaak naar de huisarts met onbekende klachten (stress)
- Mensen die er financieel niet meer uitkomen en de opvoeding van kinderen niet meer aankunnen
- Mantelzorgers die alleen met zorg van de familie bezig zijn
- Taalachterstand bij allochtone vrouwen en mannen
- Kracht
- Zelfstandig
- Eenzaam
- Ingesloten
- Vooroordelen
- Angst/schaamte
- Jonge mantelzorgers (meisjes) die niet in contact komen met eigen leeftijdsgenoten

### **Welke oplossingen heb je?**

Zijn er best practices die jullie willen delen?

- Huisbezoeken
- Activiteiten in de wijkorganisaties
- Voorlichtingen
- Vanuit de gemeente de verpaupering aanpakken (huizen opknappen) in plaats van mensen weg te sturen uit het huis
- Meer bijeenkomsten organiseren met de betreffende organisaties (SOOS, MEE, thuisbegeleiding)
- Activiteiten aanbieden waarin een persoon kan tonen waar hij of zij goed in is
- Huisbezoeken organiseren om contact en vertrouwen op te bouwen om probleem bespreekbaar te maken

- Maatje
- Coach
- Traditionele rolpatronen doorbreken
- Veel met organisaties in de wijk samenwerken
- Persoonlijke benadering
- Aandacht geven door bijvoorbeeld over vroeger te praten
- Samen leuke dingen doen en vooral in gesprek gaan
- Persoonlijk contact maken
- Als je problemen ontdekt, probeer contact te zoeken via organisaties
- Trainingen ontwikkelen om eigen kwaliteiten te herkennen
- Vraaggericht activiteiten organiseren
- Inzichten delen
- Onzichtbare muren
- Ontmoeting
- Initiatief nemen
- Verbinden met eigen cultuur
- Inzetten van betrouwbare vrijwilliger die met hem samen naar bijvoorbeeld ziekenhuis of winkelcentrum gaat

#### **Wat kan je als organisatie of individu bijdragen?**

Wat kan je zelf of als organisatie bijdragen aan de oplossing?

- Netwerk benaderen
- Ambassadeurs benoemen in de wijken en ouderenwooncomplexen
- Studiekring opzetten
- Organisatie van bijeenkomsten
- Als individu met ze in gesprek gaan
- Stimuleren om ze uit huis te krijgen
- Inzet zorgvrijwilligers een keer in de week
- Computerlessen 50+ twee keer in de week
- Goede samenwerking met organisaties in de wijk die al wel bij deze mensen over de vloer komen
- Vluchtelingenwerk om ze naar vrijwilligerswerk te leiden
- Betrokkenheid tonen
- Geduld
- Transparant
- Samenwerken
- Mensen persoonlijk benaderen en behoeftes in kaart brengen
- Een luisterend oor bieden
- Als individu aansluiten bij een vrijwilligersorganisatie
- Schaamte en taboe doorbreken door bijeenkomsten te organiseren
- Werven van betrouwbare vrijwilligers
- Wijkgericht werken om de mensen in hun eigen wijk door te verwijzen
- Meer met scholen samenwerken om signalen op te pakken
- Begrip sociaal isolement in team bespreken en misschien aandachtfunctionaris hiervoor benoemen
- Meer wijkinitiatieven organiseren om in contact te komen met deze doelgroep
- Mensen benaderen hun problemen met organisatie te bespreken

## Bijlage 2: uitwerking workshop eenzaamheid

### Dit heb ik ervaren

- En als je zorg nodig hebt, is het niet eenvoudig
- In mijn werksituatie
- Mensen blijven vaak gesloten
- De eigen ervaring van eenzaamheid is nodig om een ander te kunnen bijstaan/herkennen
- Ik weet dat eenzaam voelen bij vlagen sterk opkomt
- In mijn dagelijkse leven heb ik dat ervaren
- Radeloosheid
- In werksituatie kom ik achter veel voordeuren, ik zie veel eenzame vrouwen
- Ouderen 65+
- Mensen voelen zich wat gelukkiger
- Als mensen ziek zijn en niemand belt of komt langs, dat vind ik erg, iemand lijkt dan alleen en verdrietig te zijn
- Contactvrouw
- Verdriet
- Isolement
- Vervreemding

### Dit vind ik

- Initiatief vertonen
- Als je door een handicap niet naar buiten kan, is dat heel erg
- Komt veel voor in mijn werk
- Vaak makkelijk te bespreken
- Eenzaamheid hoort bij het leven, kan niet altijd worden 'verholpen'
- Ik vind dat mensen recht hebben op sociaal contact
- Eenzaamheid is een naar gevoel. Alsof je in een bubbel zit, geïsoleerd van je omgeving/anderen
- Omdat mensen heel erg druk zijn en geen tijd hebben en daarom niet weten
- Verdrietig
- Eenzaamheid maakt je kapot van binnen en laat vaak schade achter dat moeilijk is om te herstellen
- In verpleeghuizen krijg je niet genoeg aandacht, dus krijgen vrijwilligers het heel zwaar
- Meer duidelijkheid welke weg te volgen bij vraag om hulp

### Dit weet ik

- Herken het gevoel van eenzaamheid, ga wat ondernemen, lezen, relaxen, muziek luisteren of dansen
- Migratie is bron van eenzaamheid
- Soms niet op te lossen
- Bij Servicepunten XL word je van kastje naar de muur gestuurd
- 'Oplossingen' die aangedragen worden, worden zeker niet altijd geaccepteerd. Soms niet door de partners
- Iemand bellen
- Na verlies van partner zijn mensen vaak eenzaam en als de kinderen uit het huis gaan
- Vaak ontstaan door taalprobleem
- Begeleiding
- Ik weet dat het heel veel schade gericht heeft bij velen
- Er zijn bepaalde mensen die het gelukt is om uit de eenzaamheid te komen en anderen gaan ermee naar het graf
- Blijft moeilijk als er niet op tijd actie wordt ondernomen, hulp is altijd welkom