

BIJLAGE KLETSPOT EENZAAMHEID – AFPRINTBARE VRAGEN VOOR DE KLETSPOT

Eenzaamheid bij jezelf

(afprinten op stevig groen papier)

Word je **zelf geconfronteerd** met gevoelens van eenzaamheid?
Spelen die constant, vaak, af en toe?



Hoe **ervaar je** bij jezelf gevoelens van eenzaamheid?
Welke **effect** hebben deze gevoelens op jou?



Op welke manier krijg jij te maken met **sociale uitsluiting**?
Hoe kijk je daarnaar? Wat doet dat met je?



Wat doe je als je te maken krijgt met gevoelens
van eenzaamheid? Welke **aanpakstrategieën** gebruik je?



Wie of wat heb je nodig om je gevoelens van eenzaamheid
te **verminderen**, weg te halen?



Word je **zelf geconfronteerd** met gevoelens van eenzaamheid?
Spelen die constant, vaak, af en toe?



Hoe **ervaar je** bij jezelf gevoelens van eenzaamheid?
Welke **effect** hebben deze gevoelens op jou?



Op welke manier krijg jij te maken met **sociale uitsluiting**?
Hoe kijk je daarnaar? Wat doet dat met je?



Wordt je **doelpubliek geconfronteerd** met eenzaamheid en | of sociale uitsluiting? Hoe uit zich dat?



Welke **aanpakstrategieën** hanteren mensen om om te gaan Met hun eenzaamheid en | of sociale uitsluiting?



Wat zijn **hefbomen**? Wat kan helpend zijn om gevoelens van eenzaamheid weg te werken?



Hoe zou je met je doelpubliek over eenzaamheid **in gesprek** gaan? Welke condities zijn daarvoor nodig?



Welke helende kracht zit er volgens jou bij het contact met **gelijkgestemden**, mensen met eenzelfde ervaring?



Proces van vereenzaming naar sociaal isolement

(afprinten op stevig geel papier)

Welke **preventieve acties** kunnen helpend zijn voor de aanpak van sociaal isolement?



Welke **curatieve acties** kunnen remediërend zijn voor de aanpak van sociaal isolement?



Welke **structurele maatregelen** zijn volgens jou nodig om mensen te behoeden voor sociaal isolement?



Wat kunnen mensen **zelf ondernemen** om uit een proces van vereenzaming te geraken? Welke **hulpbronnen** zijn daarbij interessant?



Wat zijn **drempels** in levens van mensen om uit de negatieve spiraal van vereenzaming en sociaal isolement te geraken?



De betekenis van de buurt (afprinten op stevig blauw papier)

Welke **betekenis** heeft de buurt voor jou doelpubliek wanneer het aankomt op het bestrijden van eenzaamheid?



Op welke manier maakt je organisatie en je doelpubliek gebruik van de **buurt** waarin je actief bent om vereenzaming tegen te gaan? Hoe kan je daar als professional aan bijdragen?



Welke **concrete buurtinitiatieven** ken je die inspelen op sociaal isolement en eenzaamheid?



Welke **buurtactoren** kunnen een belangrijke rol spelen in de aanpak van vereenzaming?



Wat zijn **hefbomen en drempels** in de buurt die de vereenzaming van je doelpubliek positief of negatief beïnvloeden?



Hoe kom je mensen in eenzaamheid en sociaal isolement **op het spoor**?



Wat ligt er in jouw **controle- en invloedssfeer** om hierop in te grijpen?



Welke taak zie je voor je eigen werking weggelegd als het aankomt op de preventie van eenzaamheid en sociaal isolement?



Welke **lokale en bovenlokale omkadering** is er nodig om structureel in te zetten op eenzaamheid en sociale uitsluiting?



Wat zouden vaste onderdelen kunnen zijn van een **eenzaamheidsactieplan** dat wordt uitgerold door de overheid | door je organisatie?

Wat zou voor jouw organisatie **een eerste actie** kunnen zijn in het kader van een eenzaamheidsactieplan?



