

Wat als je eens een gezellig praatje maakt met een onbekende?

Iedereen kan op enig moment in zijn leven te maken krijgen met eenzaamheid. Bijvoorbeeld door verlies van een dierbare, een echtscheiding, een verhuizing, verlies van werk of als gevolg van gezondheidsproblemen of sociale angsten. Het is een gevoel dat zich kenmerkt door gemis, teleurstelling, angst en je niet verbonden voelen. Vaak verdwijnt dat eenzame gevoel vanzelf.

Bij sommige mensen verdwijnt dat eenzame gevoel niet. Zij kunnen bijvoorbeeld geen aansluiting vinden of leiden een teruggetrokken bestaan. Zij hebben moeite met het opbouwen en onderhouden van (betekenisvolle) relaties. Dit kan gevolgen hebben voor de gezondheid en de kwaliteit van leven. Het voorkomen en verminderen van eenzaamheid is daarom belangrijk.

Aanpak eenzaamheid

We bouwen aan een Hilversum waarin we meer naar elkaar omkijken en waar we aan meer

verbinding tussen inwoners werken. Dit doen we samen met Versa Welzijn, huisartsen, sociaal werkers, vrijwilligers, profit en non-profit organisaties en lokale ondernemers.

Eenzaamheid herkennen

Mensen praten niet gemakkelijk over eenzaamheid. Signalen van eenzaamheid kunnen zijn dat iemand weinig bezoek krijgt of geen hobby's heeft. Bij langdurige eenzaamheid bestaat de kans dat mensen minder goed voor zichzelf gaan zorgen. De gordijnen zijn bijvoorbeeld langer/dagen dicht,

de tuin wordt niet meer goed bijgehouden, iemand komt niet meer naar een activiteit of hobbyclubje.

Heeft u zorgen om iemand?

Probeer een praatje te maken met deze persoon. Hoe gaat het met u? Heeft u iets nodig? Kan ik u ergens mee helpen? Maak het onderwerp bespreekbaar of maak een klein gebaar naar die persoon. Vindt u het moeilijk om deze persoon zelf aan te spreken? Of voelt u zich zelf eenzaam? Neem dan contact op met het Sociaal Plein via (035) 629 27

00 of wijkcentrum in de buurt. Is er sprake van een levensbedreigende situatie? Bel 112!

Eenzaamheid is niet alleen een probleem van één persoon, het is een probleem van ons als samenleving. We delen de zorg en iedereen kan daarbij helpen. Wilt u iets voor een ander betekenen neemt dan contact op met Versa Welzijn of een wijkcentrum in uw buurt.

Wat als je spontaan even een bakkie gaat doen bij je buur?

Zelfmoord? Praat erover!

Maakt u zich zorgen over iemand, omdat u vermoedt dat zij of zij denkt aan zelfmoord? Praat erover. Erover praten helpt namelijk echt. Praten over zelfmoordgedachten en -plannen is voor veel mensen lastig. Toch is bekend dat praten helpt om de eenzaamheid die iemand vaak voelt te doorbreken. Ook kan het een enorme opluchting voor iemand zijn om het gesprek erover aan te gaan. Maar hoe doet u dat?

Training

Om u te helpen bij hoe u het gesprek over zelfmoord aan kunt gaan, heeft 113 Zelfmoordpreventie een gratis

online training ontwikkeld: Vraag Maar. In deze korte online training leert u wat de stappen zijn die u kunt zetten wanneer u vermoedt dat



Zorgen doe je samen



Krijgt u hulp van iemand uit uw omgeving?

Vraag voor hem of haar de mantelzorgwaardering aan

iemand zelfmoordgedachten of -plannen heeft. Deze stappen zijn signalering, erover praten en samen hulp zoeken. Want hoe ontstaan gedachten aan zelfdoding en wat zijn de belangrijkste signalen? Hoe voert u het gesprek en wat zijn do's en dont's? En wat doet u als iemand daadwerkelijk zelfmoord overweegt? Deze vragen worden door de training beantwoord.

Tips

Bekijk dan de tips die 113 Zelfmoordpreventie geeft om te praten. Ook kunt u op de website van 113 meer

informatie vinden over wat u als naaste kunt doen wanneer u vermoedt dat iemand rondloopt met zelfmoordgedachten of -plannen.

Wat als u hulp nodig heeft?

Praten erover dat kan anoniem via de chat op 113.nl of bel 113 (gebruikelijke telefoonkosten) of 0800-0113 (gratis).

Meer informatie

Op hilversum.nl/praaterover kunt u meer informatie en hulplijnen vinden.

#praaterover

Gratis parkeervergunning voor uw mantelzorger

Krijgt u mantelzorg en woont u in een gebied waar betaald parkeren geldt? Dan kunt u voor uw mantelzorger(s) een mantelzorgvergunning aanvragen voor het vergunninggebied waar u woont. Met de digitale mantelzorgvergunning kunt u uw mantelzorger(s) maximaal 80 uur per kwartaal bij u kosteloos laten parkeren. Met de 2Park app kunt u uw mantelzorger(s) eenvoudig aan- en afmelden

Mantelzorg

Mantelzorg is niet-professionele, onbetaalde zorg door bijvoorbeeld familieleden. Een mantelzorger zorgt langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving.

Voorwaarden

Om in aanmerking te komen voor een mantelzorgvergunning moeten u en uw mantelzorger aan een aantal voorwaarden voldoen. Deze voorwaarden

kunt u vinden op hilversum.nl/parkeren.

Vraag de vergunning aan

Ga naar hilversum.nl/parkeren. Onder het kopje 'Directe links' vindt u het 'Digitaal parkeerloket'. Hier kunt u de mantelzorgvergunning aanvragen met behulp van uw DigiD. U kunt een mantelzorgvergunning per adres aanvragen. De behandeling van uw aanvraag duurt maximaal 5 werkdagen.



>>> Meer informatie

Via onze website hilversum.nl/samenisleuker vindt u uitgebreide informatie over het herkennen, voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

#samenisleuker

>>> Contact met het Sociaal Plein?

Het Sociaal Plein is er voor alle inwoners van Hilversum. U kunt bij ons terecht met elke hulpvraag op het gebied van inkomen, zorg, werk en jeugd.

Door de maatregelen om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan is het Sociaal Plein aan de Wilhelminastraat gesloten. Wilt u een medewerker spreken, neem dan contact op via (035) 629 27 00.

Meer informatie over het Sociaal Plein is te vinden op hilversum.nl/sociaalplein.

>>> Onafhankelijke Cliëntondersteuning

MEE ondersteunt u in het adviseren en het voorbereiden van uw gesprek met de gemeente.

Contact met MEE

U kunt bellen naar (035) 623 03 39 of een e-mail sturen naar hilversum@mee-ugv.nl. Ondersteuning vanuit MEE is gratis.

Meer informatie over MEE Hilversum is te vinden op de website mee-ugv.nl.