

# Samen Sterk zonder Stigma

## A Life less lonely

### Vrijdag 23 april



# Even voorstellen...



- Ervaringsdeskundige eenzaamheid
- Projectmedewerker en ambassadeur Samen Sterk zonder Stigma Werk, Ambassadeurs en in de Wijk
- Voorheen: Beleidsmedewerker sociaal domein

# Stigma: Wat is het?



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**



**Publiek  
Stigma**

**Zelf  
Stigma**



**Associatief  
Stigma**



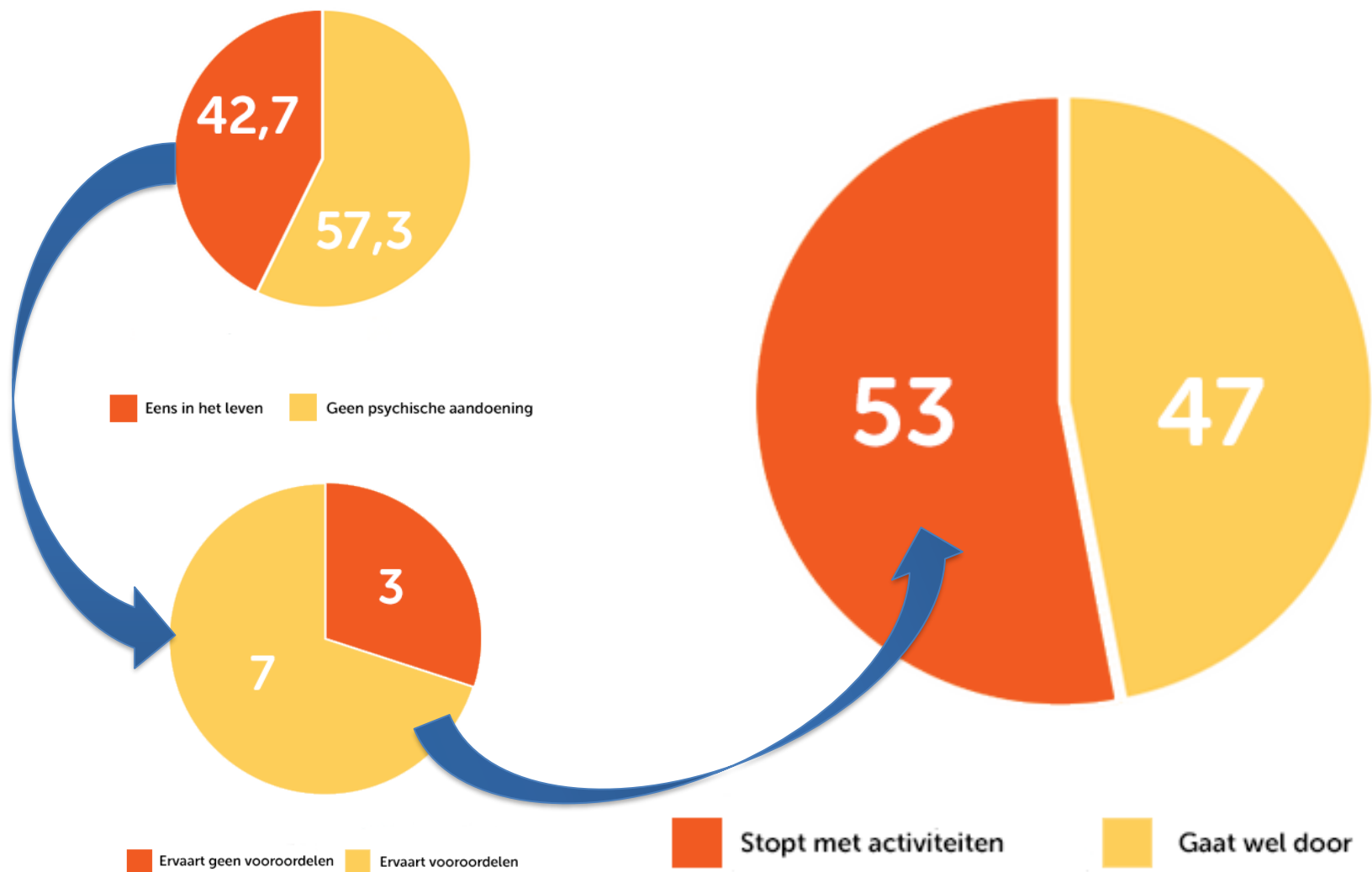
**Structureel  
Stigma**



# De impact van Stigma



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**



# Eenzaamheid: Wat is het?



**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

**Emotionele  
eenzaamheid**

**Sociale  
eenzaamheid**

**Maatschappelijke  
eenzaamheid**

# Samenspel om op te lossen!



- Neiging door stigma om je terug te trekken. Langdurige eenzaamheid zorgt hier ook voor. Hierdoor extra complex om op te lossen.
- Belangrijk om iemand zoveel mogelijk regie te geven om eenzaamheid op te lossen. Dat is voor iedereen anders.
- Focus op mogelijkheden, op waar je invloed op hebt, aansluiting bij interesses, niet 1 oplossing dat bij iedereen aansluit.
- Kwestie van lange adem. Samenspel tussen persoon zelf, evt. professional en naasten/systeem van iemand. Iedereen heeft hierin een rol.





# Verbondenheid



# Verbondenheid



- Voor iemand is de oplossing een buurthuis. Voor de ander een sportvereniging en weer een ander een maatjesproject via social media, luister en zoek aansluiting bij de persoon.
- Voorkom schaamte erover. Je eigen ervaring delen met eenzaamheid kan helpen!
- Zorg bij initiatieven over eenzaamheid over destigmatiserende beeldvorming. Help iemand er naartoe, luister en laat iemand welkom voelen.
- Uiteindelijk hebben we allemaal wel een beetje een knorretje nodig op een moeilijke dag. Hoe lever jij daar een bijdrage aan..?