

Signaleren van eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op de signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Toch vraagt signaleren om handelen. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek. Zie ommezijde voor gesprekstips.



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

Gedragmatige 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/sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan/financiële problemen



Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor
een vertrouwde omgeving

1

WEES EEN OEN

Open

Nieuwsgierig

Eerlijk

OEN!



GEBRUIK LSD

Luisteren *Samenvatten*

Doorvragen

2

LAAT JE OMA THUIS

Oplossingen

Meningen

Adviezen



3

GEBRUIK NIVEA

Niet Invullen

Voor Een Ander

4

