

# Signaleren van eenzaamheid

**E**enzaamheid 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

OEN!

1

WEES EEN OEN

*Open*

*Nieuwsgierig*

*Eerlijk*



GEBRUIK LSD

*Luisteren* *Samenvatten*

*Doorvragen*

2

LAAT JE OMA THUIS

3

*Oplossingen*

*Meningen*

*Adviezen*



GEBRUIK NIVEA

*Niet Invullen*

*Voor Een Ander*

4

