

Signaleringskaart eenzaamheid

47% van de volwassenen voelt zich eenzaam, herken jij de signalen?

Veel mensen uit allerlei groepen kennen gevoelens van eenzaamheid. Hoe eerder je eenzaamheid herkent, hoe meer je kunt doen voor jezelf of voor een ander. Op deze kaart staan signalen die je helpen eenzaamheid te herkennen. Let op: signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Dus ga het gesprek aan. Op de achterkant vind je handige gesprekstips en lees je wat jij kunt doen om eenzaamheid tegen te gaan!



Gedragmatige signalen

- Weinig/ onvoldoende sociale vaardigheden
- Mensen op afstand houden/ thuis of in bed blijven
- Weinig doen in en om huis/ hobby's opgeven
- Claimgedrag/ nare of onvoorspelbare manier van omgang met anderen
- Op zichzelf gericht zijn/ afspraken vergeten
- Overmatig gebruik van drugs of alcohol/ verslaving
- Teruggetrokken leven en/of huilbuien
- Liegen over hoe het gaat (schaamte)
- Vervuilde woning

Levensgebeurtenissen

- Overlijden van een naaste
- Scheiding/ ontrouw partner
- Kinderen de deur uit (leeg nest)
- Ziekte of beperking (van een naaste)
- Verlies baan
- Financiële problemen/ armoede(val)
- Verhuizing of sterk veranderde woonomgeving of migratie (naar NL)

Psychische signalen

- Negatief zelfbeeld/ weinig zelfvertrouwen
- Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- Gevoelens van verlatenheid
- Teleurstelling/ boosheid
- Verdriet/ somberheid
- Verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- Geen/weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun
- Het zichzelf niet meer goed kunnen redden/ weigeren van hulp of gesprekken

Lichamelijke signalen

- Verslechterde zelfzorg
- Vermoeidheid/ hoofdpijn
- Slecht/ onrustig of juist alleen nog maar slapen
- Verhoogde spierspanning
- Gebrek aan eetlust of juist heel veel eten (afvallen/aankomen)

Waar kunnen deze signalen ook op wijzen?

- Somberheid/ Depressie/ Angsten
- Huiselijk Geweld/ Mishandeling
- Vergeetachtigheid/ Dementie
- Rouw(verwerking)
- Armoede
- Analfabetisme
- Onvoldoende digitale vaardigheden
- Alcohol of middelengebruik

Kom in actie tegen eenzaamheid

1. Wees er zo vroeg mogelijk bij

Beginnende eenzaamheid is het makkelijkst te stoppen

2. Neem vervelende gevoelens serieus

Blijf niet afwachten, maar trek op tijd aan de bel

3. Ga het gesprek aan

Ga na of het gevoelens van eenzaamheid kunnen zijn

4. Zoek oplossingen en onderneem actie

Motiveer jezelf of een ander er iets aan te doen

5. Blijf dicht bij jezelf

Ben je bijvoorbeeld het liefst met 1 persoon of ben je meer iemand voor een groepje?

Activiteiten

Voor verschillende groepen is er veel verschillend aanbod:

Jongeren

Coaching
Sport
Jongerencentra's

Volwassenen

Ontmoetingsgroepen
Huis- & Buurtkamers
Sportgroepen

Ouderen

KBO | Welzijn Ouderen LVC
Huis- & Buurtkamers
Zorgcoöperaties



Gesprekstips

Neem de tijd & zorg voor een vertrouwde omgeving

Gebruik NIVEA

Niet Invullen
Voor Een Ander

Wees een OEN

Open Eerlijk
Nieuwsgierig

Gebruik LSD

Luisteren
Samenvatten
Doorvragen

Laat OMA thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen

Doe GOED

Geruistellen - Oogcontact maken
Even meedenken - Dankjewel

Handige websites

www.sociom.nl
www.landvancuijk.nl
www.ggdhvb.nl
www.mvplein.nl
www.eentegeneenzaamheid.nl
biblioplus.op-shop.nl

Maak jij je zorgen over jezelf of iemand in je omgeving? Kom je er met deze kaart toch niet helemaal uit? Neem dan contact op met de sociaal werker van Sociom in jouw buurt. Kijk op www.sociom.nl voor contactpersonen.