



# Signaleren van eenzaamheid

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

## Gedragsmatige 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 of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

**Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam.**

# Bespreekbaar maken

*Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving*

## Wees een OEN

Open

Eerlijk

Nieuwsgierig



## LSD staat voor

Luisteren

Samenvatten

Doorvragen



## Laat OMA thuis

Oplossingen

Meningen

Adviezen



## Gebruik NIVEA

Niet Invullen

Voor Een

Ander



[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)  
[#eentegeneenzaamheid](https://www.instagram.com/eentegeneenzaamheid)

**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**