

EENZAAMHEID HERKENNEN

Mensen die langdurige gevoelens van eenzaamheid ervaren, hebben veelal te maken met een tekort in de kwaliteit van hun sociale contacten. Zij hebben doorgaans geen contacten met gelijkgestemden. Of met mensen met wie diepere gevoelens gedeeld kunnen worden. Het kan iedereen overkomen. En komt voor in alle sociale klassen, inkomensgroepen, leeftijden en buurten. Hoe kun je eenzaamheid herkennen en wat kun je dan doen?

OORZAKEN EN RISICOFACTOREN VOOR EENZAAMHEID EN/OF SOCIAAL ISOLEMENT

Eenzaamheidsproblemen kunnen samenvallen met een sociaal isolement. Het ontbreken van- of niet hebben van- een sociaal netwerk kan persoonsgebonden zijn door bijvoorbeeld een negatief zelfbeeld, een gebrek aan zelfvertrouwen of een beperking. Het kan ook te maken hebben met (en/of een combinatie zijn van-) leefomstandigheden. Voorbeelden hiervan kunnen zijn:

- een ingrijpende verlieservaring (een dierbare, werk of huis)
- verlies van de vertrouwde woonomgeving (gedwongen of ingrijpende verhuizing)
- verlies van gezondheid en mobiliteit
- verlies van inkomen
- ernstige financiële beperkingen en/of schulden
- moeilijk contacten kunnen maken
- sociaal onhandig zijn
- verbitterd of teleurgesteld zijn door pijnlijke situaties
- maatschappelijke en culturele verschillen en veranderingen
- onaangepast gedrag en leefstijl
- langdurige ziekte of beperking
- overmatig angstige en/of onveiligheidsgevoelens
- een anonieme woonomgeving



De WijkKern
Eilandplein 300
6922 ER, Duiven
0316 750257
info@dewijkern.nl
www.dewijkern.nl



SIGNALEN VAN EENZAAMHEID EN/OF SOCIAAL ISOLEMENT

Sociale contacten:

- weinig tot geen contacten, moeilijk contact kunnen maken
- weinig mobiel of komt het huis niet meer uit

Stemmingen:

- in de steek gelaten voelen
- stil, boos, wantrouwend, angstig, verdrietig, somber, lacht weinig, lusteloos
- geen zingeving ervaren in het hier en nu

Gedrag:

- klagen over alleen zijn
- weinig aandacht voor het uiterlijk en/of de omgeving
- weinig aandacht voor verzorging huis
- overmatig gebruik van medicijnen en/of alcohol
- weinig of juist veel praten
- dwingend aandacht vragen, afhankelijk of juist afwijzend gedrag vertonen

Fysieke- en/of psychische klachten:

- hoofdpijn, buikpijn, stress
- slecht slapen
- depressieve en/of andere psychische klachten
- verdriet dat niet geuit kan worden



TIPS VOOR HET BIEDEN VAN STEUN

- Neem de tijd voor een gesprek en biedt een luisterend oor.
- Neem het gedrag en de uitingsvormen serieus.
- Luister zonder te (ver)oordelen.
- Kom niet te snel met (jouw) oplossingen en adviezen.
- Hoe hoog ligt de lat? Wijs op het waarderen van 'het gewone contact'.
- Stimuleer om een hobby op te pakken, een afspraak te maken met een buur of een verre kennis, of (waar mogelijk) om deel te nemen aan een activiteit, een cursus, een club, sociale media, een sport, een lotgenotengroep enzovoorts.
- Geef informatie over mogelijkheden die kunnen bijdragen om de situatie te doorbreken. Bijvoorbeeld de hulp van vrijwilligers, lotgenotencontacten, patiëntenverenigingen of informatievoorzieningen.
- Verwijs, indien nodig, naar een huisarts, pastor of naar de lokale hulpverlening.

Voor vragen of contact:

Baukje Boschker, Adviseur eenzaamheid en sociaal isolement

Telefoon: 06 14159761