

HOE HERKEN IK EENZAAMHEID BIJ EEN ANDER?

Iedereen voelt zich wel eens alleen. Dat gaat meestal ook weer voorbij. Maar als iemand geen of weinig sociale contacten heeft, en dat wel wil; of geen of weinig mensen heeft met wie ze zich verbonden voelen, dan zorgt dat voor eenzaamheid.

Hoe eerder je eenzaamheid herkent, hoe meer je kunt doen. Voor jezelf of een ander. De signalen op deze kaart kunnen wijzen op eenzaamheid.

**Herken je meerdere van deze signalen bij iemand?
Ga het gesprek aan!**

Lichamelijke signalen

- minder goed voor zichzelf zorgen
- moe
- hoofdpijn
- gespannen
- minder trek in eten

Psychische signalen

- negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen
- moedeloos
- voelt zich verlaten, boos, verdrietig of teleurgesteld
- minder vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- weinig of geen steun van anderen

Gedragssignalen

- weinig sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht
- verslaving

Eenzaamheid kan ontstaan door een ernstige gebeurtenis in je leven. Bijvoorbeeld:

- overlijden van iemand waar je van houdt
- scheiding
- ziekte of beperking (van jezelf of een naaste)
- verhuizing of migratie
- verlies van baan

“Eenzaamheid is een groot probleem in onze samenleving. Meer dan 1 miljoen Nederlanders voelt zich erg eenzaam.”

HOE GA IK HET GESPREK AAN?

*Voor je begint:
neem de tijd. Praat in een omgeving
waarin je je allebei fijn voelt.*

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*



Bron: Rijksoverheid



Voor meer info, kijk op: capelletegeneenzaamheid.nl

Vragen? Neem contact op met Welzijn Capelle: aanmelding@welzijncapelle.nu of 010 - 707 49 00