



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

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

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 of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

1 op de 7 Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Iedereen kan met eenzaamheid te maken krijgen. Bij jezelf of een ander. En iedereen kan er iets tegen doen.

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

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

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**