

Signaleringskaart - Hoe kan ik eenzaamheid herkennen en Gesprekstips

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor iemand. De signalen die hieronder staan beschreven, kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op: de signalen kunnen ook wijzen op andere (medische) problemen. Zie je signalen? Maak deze zaken dan bespreekbaar. Het is nooit verkeerd om uit betrokkenheid te handelen.

Signalen

De signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid kun je onderverdelen in lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen. Maar ook levensgebeurtenissen kunnen erop wijzen dat iemand eenzaam raakt. Het gesprek aangaan over de signalen die je opmerkt, is soms best lastig. Daarom hebben we hieronder een overzicht met mogelijke signalen beschreven.. Hierop staan alle signalen van eenzaamheid én goede gesprekstips? De signalen zijn niet bedoeld om af te vinken, maar kunnen aanleiding zijn voor gesprek.

1.Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

2.Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

3.Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

4.Gedragsmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn

- overmatig gebruik of verslaving

5. Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of veranderde woonomgeving
- verlies van baan
- financiële problemen

Gesprekstips

Als je eenzaamheid bespreekbaar wilt maken, zijn er manieren om het gesprek makkelijker te laten verlopen. Zo is aangetoond dat de houding 'Wees een OEN' (Wees open, eerlijk en nieuwsgierig) goed werkt om informatie van iemand te verkrijgen. Net als de gesprekstechnieken 'Gebruik LSD (Luisteren, Samenvatten en Doorvragen), Laat OMA thuis (Oplossingen, Mening en Adviezen) en gebruik NIVEA' (Niet Invullen Voor Een Ander) kunnen waardevol zijn. Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving als je een gesprek over eenzaamheid aangaat. Iemand zal dan makkelijker open en eerlijk antwoorden.

Juni 2019 - Bron <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/hoe-kan-ik-eenzaamheid-herkennen/>