

## Gesprekswijzer eenzaamheid

Vermoedt u eenzaamheid bij een wijkbewoner?  
Maak het bespreekbaar.



- Neem de tijd;
  - Stel samen vast of deze persoon een probleem ervaart;
  - Bespreek of hij of zij de situatie wil veranderen;
- Er zijn de volgende opties:

Hij of zij wil er niets aan doen:

- Blijft u zich toch zorgen blijft maken ("niet plus gevoel") neem dan contact op met de cliëntondersteuner en bespreek (eventueel anoniem) de verdere mogelijkheden.

Hij of zij wil er wel iets aan doen:

- Wat kan de wijkbewoner zelf?
- Informeer hem of haar over de mogelijkheden in de buurt;
- Verwijs hem of haar door naar een ontmoetingscentrum in de buurt;
- Op [www.ehbe.nl](http://www.ehbe.nl) of [www.socialekaartdenhaag.nl](http://www.socialekaartdenhaag.nl) staat een uitgebreid activiteiten aanbod.

Kunt u zelf geen gesprek aangaan?  
Vraag advies bij het Servicepunt XL.  
Ga naar [www.servicepuntxl.nl](http://www.servicepuntxl.nl)

Is het advies niet afdoende? Draag het signaal over aan een cliëntondersteuner van een Haagse Welzijnsorganisatie.



<http://www.ehbe.nl>



# Mogelijke signalen van eenzaamheid

## Lichamelijke signalen

- Verslechterde zelfzorg
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning
- Gebrek aan eetlust



## Sociale signalen

- Weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun



## Psychische signalen

- Negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- Gevoelens van verlatenheid
- Teleurstelling
- Boosheid
- Verlies van vertrouwen in andere mensen



## 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/sterk veranderde woonomgeving
- Verlies baan/financiële problemen

