

Signalen van eenzaamheid

Eenzaamheid is een persoonlijke beleving. Toch kan je letten op signalen. Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. Als er sprake is van eenzaamheid kunnen één of meerdere van onderstaande signalen van toepassingen zijn.

Lichamelijke signalen:

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

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 of sterk veranderende woonomgeving
- Verlies van een baan
- Financiële problemen