

Hoe kun je eenzaamheid herkennen?

Hieronder staan signalen beschreven die kunnen wijzen op mogelijke eenzaamheid. Let op dit kunnen ook andere gezondheidsproblemen zijn

Belangrijke gebeurtenissen

- Overlijden van een familielid of vriend
- Scheiding
- Ziekte of beperking (van iemand in omgeving)
- Verhuizing, migratie
- Financiële problemen
- Verlies baan



Mentaal

- Weinig zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld
- Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- Teleurstelling
- Verdriet
- Boosheid
- Verlies van vertrouwen in anderen
- Gevoelens van verlatenheid



Lichamelijk

- Slecht(er) voor zichzelf zorgen
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Gebrek aan eetlust of juist veel eten



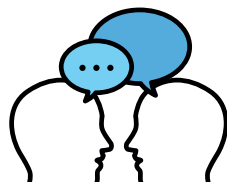
Omgeving

- Weinig contact met vrienden, familie enz.
- Het missen van steun vanuit omgeving
- Teruggetrokken leven
- Nee zeggen tegen hulp of gesprekken



Gedrag

- Verlegenheid, onzekerheid, moeilijk contact leggen
- Anderen op afstand houden
- Claimgedrag
- Gericht zijn op jezelf
- Overmatig roken, alcohol- of drugsgebruik



Wat kun je zelf doen?

Heb je een idee dat iemand eenzaam is? Ongeveer de helft van de inwoners van Enschede geeft aan zich regelmatig eenzaam te voelen. Toch kan het moeilijk zijn om hierover te praten. Praten kan een opening zijn om eenzaamheid te doorbreken. Maak eens een praatje. Door contact te maken, kun jij het verschil maken.

De persoon heeft
behoefte aan
contact

Ja

Het is
bespreekbaar met
de persoon

Ja

Wil de persoon er
iets aan doen?

Ja

Kan de persoon
zelf actie
ondernemen?

Ja

Ja

Contact wijkwijzer:
www.enschede.nl/wijkwijzer
of
Bel 053-481 79100

Met toestemming van de
persoon geef je het
signaal door aan een
hulpverlener