

## *Heumense signaleringskaart voor professionals en vrijwilligers*

### **H)erkenning van eenzaamheid begint met belangstelling tonen**

Bij eenzaamheid is belangstelling en aandacht belangrijk. Mensen willen er toe doen en zich gezien en gehoord voelen, ook als ze zich eenzaam voelen. Vaak voelen ze zich alleen in hun negatieve gevoel. Het maakt ze soms ook depressief, angstig en ziek. Ze horen van anderen dat zij zelf in actie moeten komen. Probleem is dat langdurige eenzaamheid iets kan veranderen in de hersenen, waardoor het steeds moeilijker wordt om er zonder hulp uit te komen.

### **Eenzaamheid is een negatief gevoel door het gemis aan betekenisvolle contacten**

Iemand met weinig contacten voelt zich niet per se eenzaam en iemand met veel contacten kan zich toch eenzaam voelen.

### **Herken je onderstaande signalen en risicofactoren bij een inwoner?**

#### **Help die persoon dan door te luisteren en vragen te stellen**

Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken. Het kan een aanwijzing zijn van eenzaamheid en is aanleiding voor een gesprek. Zie ommezijde voor gesprekstips. De punten kunnen ook wijzen op andere problematiek.

#### **Signalen van eenzaamheid**

- Nergens zin in hebben en uitnodigingen afslaan
- Somber en negatief reageren (waaronder negatieve situaties persoonlijk aantrekken)
- Gezondheidsklachten zoals vermoeidheid, slaapproblemen en hoofdpijn
- Mensen op afstand houden en zichzelf afzonderen
- Toenemend alcoholgebruik
- Toenemend gebruik van (slaap)- medicatie
- Rusteloosheid
- Verminderd gevoel van eigenwaarde
- Claimgedrag
- Verwaarlozing

**Iedereen  
wil er toe  
doen!**

#### **Risicofactoren**

- Beperkte sociale vaardigheden
- Achteruitgang van lichamelijke en geestelijke gezondheid
- Beperkte 'betekenisvolle' contacten
- Verlies in de nabijheid
- Baan verliezen of geen (vrijwilligers)werk
- Financieel moeilijk kunnen rondkomen

## Tips om zelf het gesprek aan te gaan

- Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving. Een gesprek tijdens een wandeling kan prettig zijn, omdat je elkaar dan niet hoeft aan te kijken.
- Sluit aan bij zijn of haar waarden en normen. Laat merken dat de persoon er toe doet en serieus wordt genomen.
- Sluit aan bij wat hem of haar energie geeft en geef ruimte om altijd zelf beslissingen te nemen.
- Pas op voor betutteling. Ook al bedoel je het goed, tips en adviezen kunnen de ander het gevoel geven dat de eenzaamheid makkelijk op te lossen is. Het belangrijkste is dat je luistert.
- Respecteer het als iemand er niet over wil praten en laat merken dat je open staat voor gesprek.

### Tip 1: Stel open vragen

Mensen vinden het moeilijk om over eenzaamheid te praten. Door het stellen van open vragen geef je iemand de ruimte om zelf na te denken en te kiezen welke kant het gesprek opgaat. Open vragen zijn vragen die je niet met ja of nee kunt beantwoorden. Ze beginnen met wie, wat, waar, wanneer of hoe? Zoals 'Hoe voel je je vandaag?' of 'Waar loop je op dit moment tegenaan?'

### Tip 2: Durf (door) te vragen

Stel geïnteresseerde vragen en vraag of iemand ergens behoefte aan heeft. Denk aan 'Hoe kan ik er voor je zijn?', 'Welke vraag wil je dat ik stel?' of 'Heb je hulp nodig?'

### Tip 3: Oordeel niet

Probeer goed te luisteren. Stel vragen zonder te oordelen, bijvoorbeeld door de situatie zonder mening en zo specifiek mogelijk te beschrijven. Denk aan zinnen als 'Ik merk dat je somber bent, klopt dat?' of 'Ik zie dat het je raakt, is dat zo?'. Wil je je gevoel erbij uiten? Doe dat dan in de ik-vorm, bijvoorbeeld door te zeggen 'Ik vind het verdrietig voor je ...' of 'Ik heb het gevoel dat het moeilijk voor je is om ...'.

### Tip 4: Vraag naar de behoefte van de ander

Vraag of iemand ergens behoefte aan heeft. Denk aan 'Hoe kan ik er voor je zijn?' of 'Heb je hulp nodig?'

### Tip 5: Vraag ook naar positieve ervaringen en talenten

Je helpt door iemand zelf te laten ontdekken wat geluk voor hem of haar betekent en waar de persoon blij van wordt.

## SAMENVATTEND

### 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



## Contact

Kijk op [www.heumen.nl/eenzaamheid](http://www.heumen.nl/eenzaamheid) voor meer informatie over de lokale aanpak van eenzaamheid en ondersteuningsmogelijkheden. Voor inwoners, professionals en vrijwilligers is Vraagwijzer het centrale punt voor informatie en vragen over eenzaamheid. Mail naar [vraagwijzer@heumen.nl](mailto:vraagwijzer@heumen.nl) of bel via het algemene nummer van de gemeente: (024) 358 83 00.