

Signalen:

Sociale contacten:

- weinig contacten en/of lastig om contacten te maken
- klagen over alleen zijn
- in de steek gelaten voelen
- heeft geen plezier

Stemming:

- boos, somber, stil, teleurgesteld, verdrietig
- weinig zelfvertrouwen

Gedrag:

- moeite met concentreren
- leven in verleden
- zich als slachtoffer opstellen
- toenemend alcohol gebruik
- moeite met ontspannen
- erg gesloten zijn of juist veel over zich zelf vertellen (eenrichtingsverkeer)
- mensen op een afstand houden of juist claimen

Daginvulling:

- weinig activiteiten en weinig structuur in de dag
- nergens zin in hebben

Persoonlijke en huishoudelijke verzorging:

- onverzorgd uiterlijk en/of huis
- geen aandacht voor verzorging

Lichamelijke klachten:

- hoofdpijn
- ademhalingsklachten
- slaapproblemen
- vermoeidheid
- (spier)spanning in uw rug en schouders
- maag en/of buikklachten
- verminderde mobiliteit

Bij een combinatie van de beschreven factoren en signalen gedurende langere tijd kan er sprake zijn van eenzaamheid.

Eenzaamheid herkennen!

Risicofactoren:

- overlijden partner, kinderen of vrienden
- een scheiding
- ziekte van uw partner
- een verhuizing
- familieconflicten
- verlies van gezondheid
- onvoldoende sociale vaardigheden (zelfvertrouwen en probleemoplossend vermogen)
- inkomensachteruitgang
- ongewenste woonsituatie

10 tips voor een ondersteunend gesprek:

- 1) Neem de tijd voor een gesprek
- 2) Luister ook naar de gevoelens achter de feiten
- 3) Laat in uw lichaamstaal zien dat u luistert
- 4) Zorg dat wat u zegt overeenkomt met uw lichaamstaal
- 5) Weet dat het verhaal aan iemand kwijt kunnen al verlichtend kan zijn
- 6) Wees niet al te gefixeerd op het zoeken naar oplossingen
- 7) Geef nauwkeurig in eigen woorden weer wat de ander volgens u bedoelt, zonder oordeel
- 8) Vraag tijdig om verduidelijking
- 9) Blijk geven van herkenning is prima, maar trek daardoor niet de aandacht naar uzelf
- 10) Wees voorzichtig met het geven van advies (twee keer "ja, maar ..." is nee); tast af of iemand informatie nodig heeft.

Voor advies en hulp bel de seniorenlijn van SWO.

De seniorenlijn is bereikbaar op werkdagen van 09.00-12.00 uur.