

Eenzaamheid signaleren

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid, maar kunnen ook wijzen op andere problemen. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor een gesprek.

Lichamelijke signalen

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

Psychische signalen

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

Sociale signalen

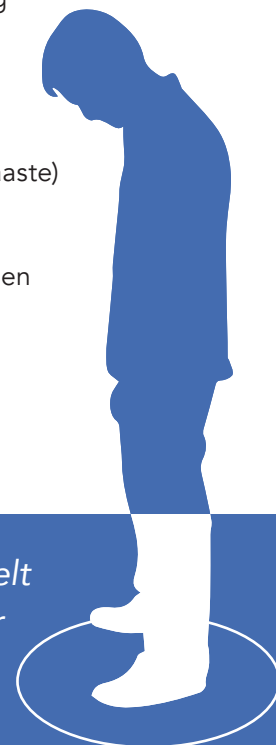
- Weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

- Gebrek aan sociale vaardigheden
- Mensen op afstand houden
- Claimgedrag
- Op zichzelf gericht zijn
- Overmatig gebruik of verslaving

Triggers/aanleidingen

- Overlijden van een naaste
- Scheiding
- Ziekte of beperking (van een naaste)
- Verhuizing, migratie of sterk veranderende woonomgeving
- Verlies baan/financiële problemen



42%

van de mensen voelt zich 'matig tot zeer ernstig' eenzaam

Cijfers Eenzaamheid Druten Gezondheidsmonitor GGD 2020

EENZAAMHEID	Man %	Vrouw %	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Druten 2020	Druten 2016
Niet	63	54	59	61	60	60	46	58	61
Matig	28	33	33	25	31	29	41	31	32
Ernstig	7	7	6	9	5	7	11	7	5
Zeer ernstig	2	5	2	6	4	4	2	4	3
Emotionele eenzaamheid	20	30	28	25	22	21	37	25	19
Sociale eenzaamheid	23	28	21	25	24	31	32	26	27

VERANDERING DOOR CORONA	Man %	Vrouw %	18-34	35-49	50-64	65-74	75+	Druten 2020
Meer	14	20	30	17	12	9	16	17
Niet veranderd	44	42	35	42	48	44	39	43
Minder	2	2	1	3	1	1	3	2
N.v.t.	41	36	33	37	39	46	41	38



Feiten over eenzaamheid

1. Urgent. Eenzaamheid staat meer dan ooit in de belangstelling. Het risico dat mensen ermee te maken krijgen neemt toe door huidige ontwikkelingen in de maatschappij. Mensen willen zichzelf zo lang mogelijk redden en thuis blijven wonen. En stellen hoge eisen aan de kwaliteit van leven; een gelukkig bestaan met goede sociale relaties. Daarnaast is er steeds meer bekend over de negatieve gevolgen van eenzaamheid.

2. Omschrijving. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. Het zorgt ervoor dat je je niet verbonden voelt. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen. Dat gaat soms samen met gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid. De een heeft meer diepvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander.

Eenzaamheid is ook iets wat een beetje bij het leven hoort. Eenzaamheid kan in lichte of sterke mate voorkomen; incidenteel gevoeld worden of langdurig aanhouden. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn, maar het valt wel regelmatig samen.

3. Oorzaken. Er zijn veel oorzaken voor eenzaamheid. Verschillende levensfasen, maar ook veranderingen in persoonlijke omstandigheden hebben invloed op sociale relaties. Bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare, ziekte, een echtscheiding, verhuizingen of het verlies van werk en inkomen. Ook het verminderen van de rol van traditionele verbanden, zoals de kerk, kan van invloed zijn. Persoonlijke eigenschappen kunnen ook leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Denk hierbij aan een lage eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over hoe je eruit ziet. Soms kan eenzaamheid ook voorkomen uit hoge, onrealistische verwachtingen van sociale relaties.

4. Gevolgen. Eenzaamheid kan grote gevolgen hebben. Zo heeft eenzaamheid invloed op hoe je je lichamelijk en geestelijk voelt. Verder leidt het tot minder meedoen in de maatschappij en verhoogt eenzaamheid de kans om eerder te overlijden.

Mensen die zich eenzaam voelen zijn minder gelukkig en hebben vaak een negatiever zelfbeeld. Daarnaast kan eenzaamheid leiden tot ongezond gedrag. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van verslavende middelen. Bij ernstige eenzaamheid is er sprake van een groter risico op suïcide, hartproblemen, dementie, depressie en nog meer chronische aandoeningen.

5. Risicogroepen. Iedereen kan zich in zijn leven een periode eenzaam voelen. Eenzaamheid kan voorkomen in lichte of in sterkere mate. Er zijn factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Onder de risicogroepen van eenzaamheid vallen chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75 plus). Ook mensen met weinig geld, laaggeletterden en Nederlanders met een niet-westerse migratieachtergrond lopen een groter risico op eenzaamheid.

6. Herkennen. Mensen praten weinig over eenzaamheid en het is niet aan mensen af te lezen dat zij zich eenzaam voelen. Eenzaamheid kan herkend worden door lichamelijke,

geestelijke en sociale signalen. Verder zegt de omgeving van iemand die eenzaam is ook veel. Denk bijvoorbeeld aan een niet goed onderhouden woning. Maar let op: genoemde signalen hoeven niet te betekenen dat de persoon zich eenzaam voelt. De signalen kunnen ook wijzen op andere problemen of omstandigheden. Omdat eenzaamheid verschilt van mens tot mens bestaat er geen hapklare oplossing. Het tegengaan is dus maatwerk.

“Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met andere mensen”

Vermoedt u problemen door eenzaamheid?

Neem contact op met MeerVoormekaar, telefoon 024 – 6418459 of het Sociaal Team Druten, telefoon 088-4327432. Kijk voor meer informatie op www.meervoormekaar.nl