

Hoe herken je eenzaamheid?

Eenzaamheid is een persoonlijke beleving.
Toch kan je letten op signalen:

Lichamelijke signalen:

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust
- gehoorverlies

Gedragmatige signalen:

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

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
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Levensgebeurtenissen:

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies van een baan
- financiële problemen