Kenmerken eenzaamheid

Iemand die eenzaam is...

... geeft aan dat hij, zij of degene zich eenzaam voelt

... krijgt weinig bezoek

... kan zich alleen, onzeker of verdrietig voelen

... heeft weinig sociale contacten

... vraagt veel of juist weinig aandacht

... kan zich anders gaan gedragen

zorgt minder goed voor zichzelf

... kan verslavende middelen gaan gebruiken

Wie voelt zich eenzaam?

30%
van de jong volwassen
16 - 25 jaar

49%
van de volwassenen
18 jaar en ouder

58%
van de gescheiden mensen

61%
van de weduwen

Ouderen met een niet Nederlandse achtergrond voelen zich vaker eenzaam en ervaren vaak een taboe om hierover te praten

VZinfo.nl, www.eenzaamheid.nl, gezondheidsmonitor volwassenen 2022 GGD

Levensgebeurtenissen

die kunnen leiden tot eenzaamheid

Scheiding

Ziekte of beperking (van een naaste)

Overlijden van een naaste

Verhuizing, migratie of nieuwe woonomgeving

Verlies baan, pensioen, financiële problemen

Heb jij dit ook?

Er zijn allemaal stelletjes om mij heen, ik ben alleen, dan ga ik maar niet mee

Ik heb het gevoel dat ik er niet bij hoor....

Ik voel me anders, omdat mijn ouders geen merkkleding voor mij kunnen betalen

De kinderen zijn naar mijn ex. Daar zit ik dan: alleen op de bank!

Ik voel me buiten-gesloten

Nadat ik mijn partner ben verloren, voel ik dat anderen dit verlies mijden

Niemand belt mij

Ik zou ook wel mee willen op dat uitje, maar daar heb ik geen geld voor

Ik zeg maar dat het goed gaat... om van het gesprek af te zijn

Dit kun je zelf doen

Tips van ervaringsdeskundigen

- **Erken** voor jezelf dat je **last** hebt van eenzaamheid
- Onderneem **actie**: ga in op uitnodigingen van je omgeving
- **Laat weten** wat **jij** nodig hebt
- **Vraag hulp** in je omgeving
- **Praat** met iemand je **vertrouwt**
- **Geef aan** wat je mist, of graag zou **willen** van de mensen om je heen
- **Spreek uit** wat je **fijn** vindt
- **Deel** met je omgeving wat je **voelt**

Hulp bieden

Tips als je iemand wilt helpen

- **Vraag** degene hoe het **echt** gaat
- **Neem** de **tijd** om in gesprek te gaan
- **Luister** en kom niet te snel met oplossingen
- **Vraag** of je iets kan **doen**, noem een voorbeeld
- **Neem** degene **mee** naar een sociale of sportactiviteit
- Doe **geen belofte** die je niet na kan komen
- Probeer degene / diegene bij de **sociale omgeving** te betrekken
- Zoek samen naar **professionele** hulp

Wil je meer weten of vermoed je problemen door eenzaamheid?

Bel gerust met:

MeerVoormekaar, telefoon 024 - 6418459 of het Sociaal Team Druten, telefoon 088-4327432.

Kijk voor meer informatie op **www.meervoormekaar.nl**