

## Eenzaamheid herkennen

**Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen.** Let op de signalen en ga het gesprek aan. Bekijk ook de gesprekstips op de achterkant van deze kaart.

### Lichamelijke signalen

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

### Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid, uitzichtloosheid en 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

### Levensgebeurtenissen

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

**Eenzaamheid is een groot  
maatschappelijk probleem.  
Meer dan een miljoen  
Nederlanders voelt zich  
sterk eenzaam!**

## Maak **eenzaamheid** bespreekbaar

**Neem de tijd** en zorg voor een vertrouwde omgeving.

### Wees een **OEN**

**O**pen  
**E**erlijk  
**N**ieuwsgierig



### **LSD** staat voor

**L**uisteren  
**S**amenvatten  
**D**oorvragen



### Laat **OMA** thuis

**O**plossingen  
**M**eningen  
**A**dviezen



### Gebruik **NIVEA**

**N**iet Invullen  
**V**oor **E**en  
**A**nder

