




gent:

Het einde van eenzaamheid begint met het herkennen van signalen.


Herken je drie of meer signalen? Begin dan een gesprek.



1 op 2 Gentenaars voelt zich geregeld eenzaam.

Maar bijna niemand praat erover. Hoe weet je dan of iemand zich eenzaam voelt? Bekijk op deze Eenzaammeetlat de signalen. Herken je bij iemand drie of meer signalen?

Begin dan een verbindend gesprek.



Signalen van eenzaamheid

Levensgebeurtenissen

- Relatiebreuk
- Nieuwe woonomgeving
- Overlijden van een naaste
- Job kwijt of een nieuwe job
- Ziekte of beperking (van een naaste)
- Financiële problemen
- Gaan studeren
- Kindje krijgen of de kinderen verlaten het huis

Gedragmatige signalen

- Weinig sociale vaardigheden
- Mensen op afstand houden
- Op zichzelf gericht zijn
- Overmatig middelengebruik of een verslaving
- Niet naar activiteiten gaan
- Geen oogcontact maken
- Verminderde zelfzorg

Sociale signalen

- Weinig sociale contacten
- Missen van sociale steun
- Amper hobby's

Lichamelijke signalen

- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust
- Hoofdpijn
- Verhoogde spierspanning
- Slaapproblemen
- Uitgeblust of depressief gevoel

Psychische signalen

- Teleurstelling
- Verdriet
- Boosheid
- Angst
- Gevoelens van verlatenheid of zinloosheid
- Negatief zelfbeeld
- Verlies van vertrouwen in anderen

Deze signalen kunnen duiden op eenzaamheid. Maar let op: ze kunnen ook op andere problemen duiden. Als je een gesprek begint, weet dan dat je daarmee niets hoeft op te lossen. Maar door een open en eerlijk gesprek te hebben, creëer je een gevoel van verbinding.

Op de andere kant staan gesprekstips en vragen die je kan stellen.



gent:

Het einde van eenzaamheid begint met een verbindend gesprek.

Herken je drie of
meer signalen?
Begin dan een
gesprek.

Zo wordt het een fijne babbel:

- o Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving.
- o Wees open, eerlijk en nieuwsgierig.
- o Stel vooral vragen en luister aandachtig.
- o Geef geen adviezen, meningen of oplossingen.
- o Vul niets in voor een ander.
- o Wees open over jezelf, praat over je eigen gevoelens.
- o Sluit het gesprek op een positieve manier af.

Een goed gesprek begint met een goede vraag:

- o Hoe ben je hier terecht gekomen?
- o Ga je naar nog andere activiteiten?
- o Wat zijn jouw hobby's?
- o Met wie heb jij het meest contact?
- o Wat kan jou gelukkig maken?
- o Hoe voel je je nu echt vandaag?
- o Waarom kom je hier graag naartoe?
- o Wat is voor jou een ideale dag?

Let op!

Een gesprek beginnen, betekent niet dat je iemands problemen moet oplossen. Dat is jouw taak niet. Maar in een fijne babbel kan je op zoek gaan naar wat je met elkaar gemeen hebt. Dat geeft een gevoel van verbinding.

En daar begint het mee!

Heb je vragen over hoe je met deze Eenzaammeetlat moet omgaan? Heb je nood aan meer informatie of meer ondersteuning?

Ga dan naar
**stad.gent/
eenzaamheid**

Meer info

Dienst Regie Gezondheid en Zorg
09 266 35 19
regiegezondheidszorg@stad.gent

V.U.: Mieke Hullebroeck - Algemeen directeur-
stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent, 2022s