

# Eenzaamheid



# Wat versta je onder eenzaamheid?



# eenzaamheid



- Van eenzaamheid is sprake als iemand op het vlak van relaties een te groot verschil ervaart tussen wat hij heeft en wat hij wenst.
- Heeft meerdere oorzaken
- Is een persoonlijke ervaring

# Begrippen:

- Eenzaamheid = een gevoel
- Alleen zijn = een feit



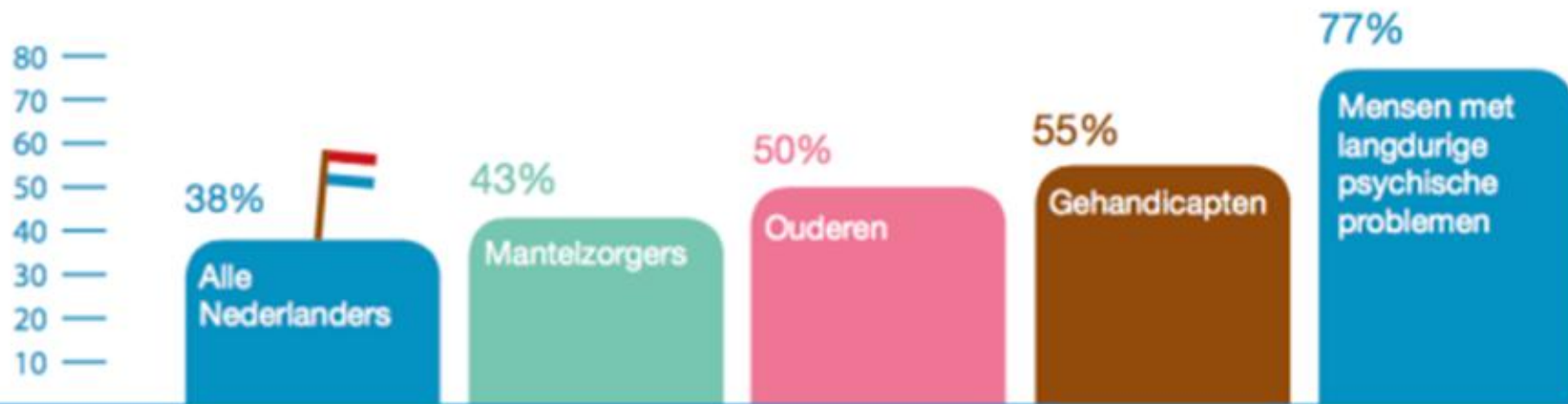
# Sociale contacten:



- Hoeveel contacten
- Verschillende soorten
- Bereikbaarheid
- Stabiliteit



# Eenzaamheid in cijfers



De hier vermelde cijfers zijn gebaseerd op verschillende, niet altijd vergelijkbare bronnen en gelden uitsluitend ter indicatie. Bron (m.u.v. cijfers mantelzorgers): Versterken aandacht voor eenzaamheid in de zorg en de samenwerking met welzijn. 2014: Coalitie Erbij, Utrecht. Bron cijfers mantelzorgers: [www.mezzo.nl/pagina/mantelzorg-en-eezaamheid](http://www.mezzo.nl/pagina/mantelzorg-en-eezaamheid).

# Oorzaken?



# Verlies:



- Van familie
- Vrienden
- Leeftijdsgenoten
- Lichaamsfuncties / mobiliteit
- Geld / middelen



# Geografische isolatie

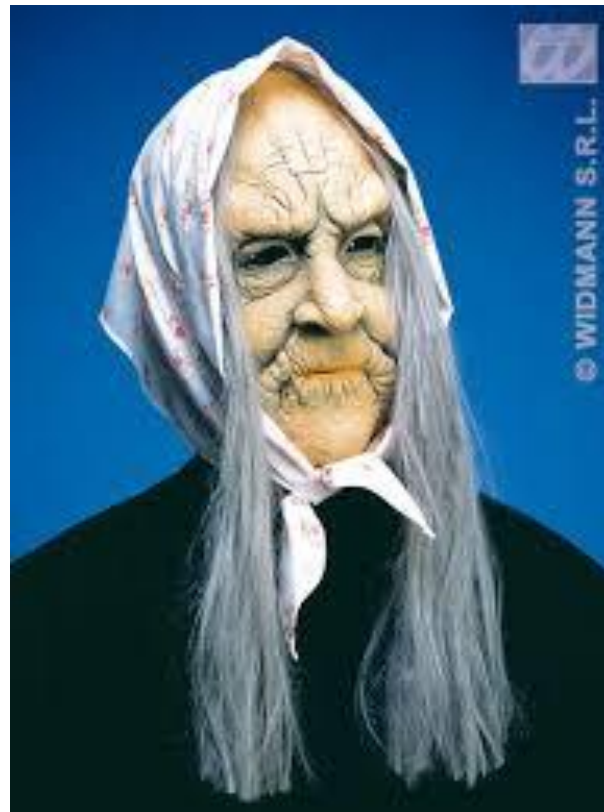


- Is het gevolg van inperking leefgebied
- Verhuizing



# aanschouwelijkheidsisolatie

- Is het gevolg van een onacceptabel uiterlijk



# Gedragsisolatie

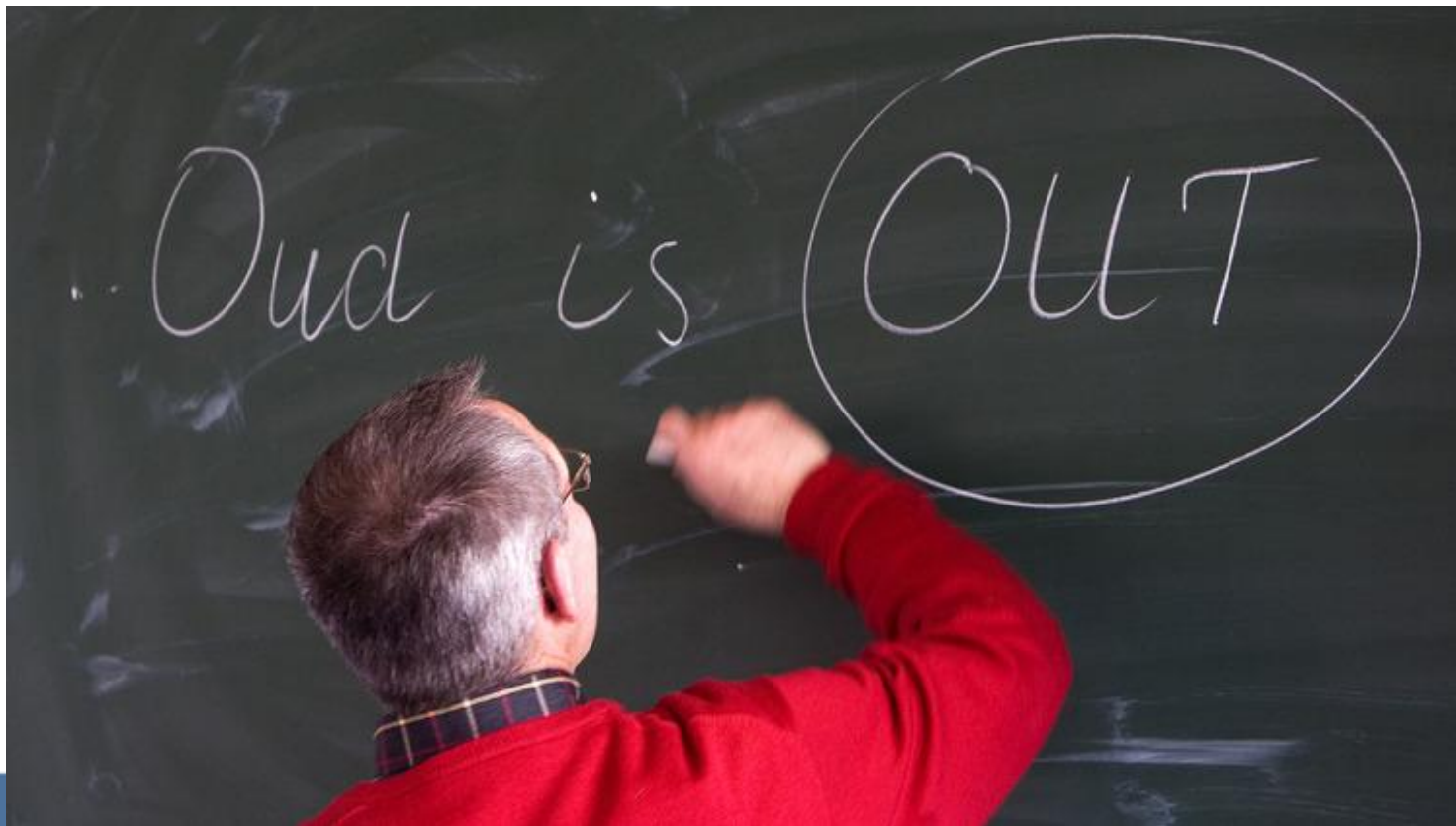


- Is het gevolg van onacceptabel gedrag



# Normatieve isolatie

- Komt voort uit cultuurafhankelijke of persoonlijke normen en waarden



# Gevolgen:



Depressie

Verhoogde bloeddruk

Minderwaardigheidsgevoel

Initiatiefverlies

Vermoeidheid

Negatief gedrag



# Functie van sociale contacten:

- Informatieve functie
- Ontladende functie
- Feedbackfunctie
- Steun



# 4 functionele eigenschappen van steun:



- Emotionele steun
- Instrumentele steun
- Gezelschap
- Advies en informatie



# Hoe te signaleren?



- Verlies partner, kind, dierbare
- Ziekte (ook van partner)
- Grote inkomensachteruitgang
- Gemis van steun of contacten
- Ongewenste woonsituatie
- Psychische klachten of beperkingen
- Verstandelijke beperking
- Verlies van mobiliteit





- Verwaarlozing
- Onbereikbaar
- Gesloten
- Wantrouwend
- Op zichzelf gericht
- Rusteloos, piekeren, angstig
- Neerslachtige houding
- Geïrriteerd, stoort zich aan anderen



- Lichamelijke beperkingen
- Sensorische beperkingen
- Aanklampend gedrag
- Afhankelijk opstellen
- Weinig zelf vertrouwen
- Uit zich negatief, moppert veel
- Vergeetachtig



# Voorkomen in Aduard?



- Voorkomen dat eenzaamheid kan ontstaan
- Signaleren
- Helpen wanneer iemand al eenzaam is



# Afspraken / suggesties?

# Zelf aan doen



- Gevoelens uiten
- Ga naar activiteiten
- Assertiviteitstraining
- Cursus eenzaamheid



# Affectie:



- Zorg voor gevoel van nuttig zijn, en/of waarde hebben
- Laat mensen helpen
- Correcte informatie
- Honoreer prestaties
- Stel vragen over iemand / toon interesse

