

# Signaleringskaart Eenzaamheid

Vermoedt u dat iemand eenzaam is, let u op het volgende:

De kaart is uitsluitend voor eigen gebruik. Ga discreet om met hetgeen u op de kaart invult!

## Ingrijpende gebeurtenissen

Verlies partner, kind of dierbare  
Ziekte (zelf of bij partner / dierbare)  
Onlangs verhuisd  
Laag inkomen / Grote inkomensachteruitgang  
Anders, nl .....

✓  
○  
○  
○  
○

Ruimte voor eventuele aantekeningen

## Leefsituatie

Ongewenste woonsituatie  
Wohnt alleen (ongehuwd/gescheiden/weduwe/weduwenaar)  
Gemis contact en steun vanuit de buurt  
Gemis steun partner of vrienden  
Gemis contact en steun familie (kinderen)

✓  
○  
○  
○  
○

## Gezondheid

Lichamelijke klachten / beperkingen  
Psychische klachten / beperkingen  
Verstandelijke beperking

✓  
○  
○  
○

## Sociale redzaamheid

Is niet mobiel / gaat er niet op uit  
Onbereikbaar (kapotte bel, niet open doen, geen telefoon opnemen, geen digitale vaardigheden)  
Verwaarlozing (huishouden)  
Verwaarlozing (persoonlijk)

✓  
○  
○  
○

## Gedrags-inschatting

Aanklampend gedrag bij contact  
Afhankelijk opstellen  
Weinig zelfvertrouwen  
Gesloten  
Wantrouwend  
Voelt zich onveilig  
Sterk op zichzelf gericht  
Rusteloos, piekeren, angstig  
Neerslachtige houding  
Geïrriteerd, stoort zich aan anderen  
Uit zich negatief, moppert veel  
Vergeetachtig

✓  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○  
○

## Algemeen

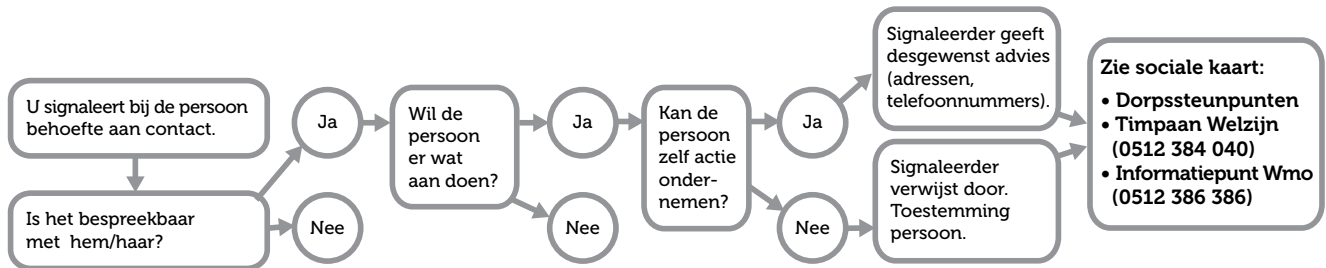
Accepteert de persoon vermoedelijk hulp of ondersteuning?  
Is de persoon in het algemeen tevreden in eigen leefsituatie?

✓  
ja  
nee  
ja  
nee

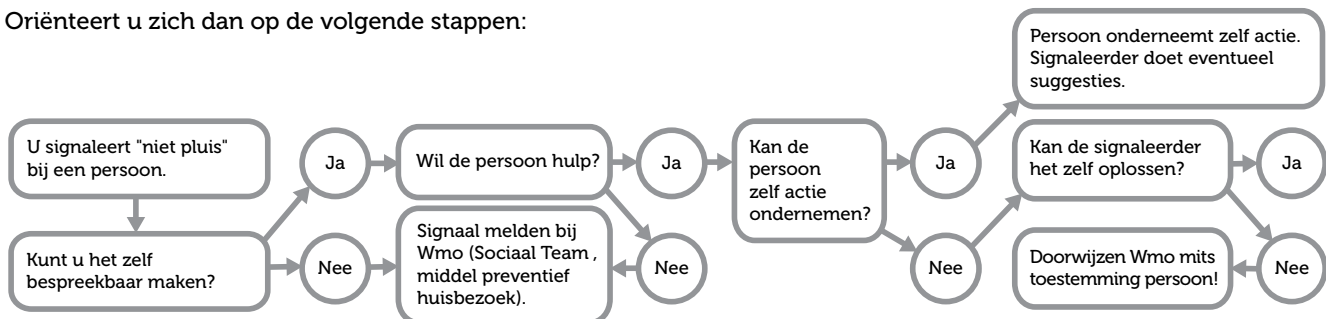
# Wat kunt u doen?

Op basis van uw vermoeden zijn er twee situaties mogelijk:

1. Het gaat om lichte signalen: de persoon heeft behoefte aan meer contacten, activiteiten, een praatje.  
Oriënteert u zich dan op de volgende stappen:



2. Het gaat om signalen waarover u zich echt zorgen maakt ("niet pluis").  
Oriënteert u zich dan op de volgende stappen:



Heeft u meerdere signalen van de kaart opgemerkt bij de persoon? Weet u niet precies wat u met de situatie aan moet? Maakt u zich zorgen?

Voor vragen, doorverwijzing en advies neemt u contact op met het Informatiepunt Wmo!

**Informatiepunt Wmo**  
Telefoon: 0512 386 386  
E-mail: [wmo@opsterland.nl](mailto:wmo@opsterland.nl)

# Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Eenzaamheid is geen gezondheidsprobleem, maar is een persoonlijk gevoel. Er is een verschil tussen de contacten die iemand heeft en die de persoon zou willen hebben. De contacten voldoen niet aan de behoefte van een persoon.

# Toelichting op de signaleringskaart eenzaamheid

## Belangrijk bij het gebruik van de kaart

- De kaart kan u helpen vermoedens van eenzaamheid completer en nauwkeuriger in kaart te brengen.
- U bepaalt zelf of u de kaart invult of niet.
- Het is tevens NIET noodzakelijk alle punten op de kaart aan te kruisen. Richt u zich vooral op de signalen waavan u denkt dat ze in belangrijke mate de eenzaamheid veroorzaken.
- Bespreek vermoedens bij voorkeur eerst met een collega of coördinator.
- De kaart is uitsluitend voor eigen gebruik, niet voor dossiervorming. Ga discreet om met hetgeen u op de kaart invult!
- Het is niet de bedoeling dat u de kaart meeneemt op huisbezoek, maar thuis invult.

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Eenzaamheid is geen gezondheidsprobleem, maar is een persoonlijk gevoel. Er is een verschil tussen de contacten die iemand heeft en die de persoon zou willen hebben. De contacten voldoen niet aan de behoefte van een persoon.

In het bestrijden van de eenzaamheid moet u te weten komen wat een persoon zelf kan en wil. Zijn mensen zelf wel of niet tevreden met hun leefsituatie? Accepteert men hierbij hulp en ondersteuning? Waar mogelijk is de eigen regie en de inzet van het eigen netwerk het eerste uitgangspunt.

# Toelichting op de elementen van de signaleringskaart

## Ingrijpende gebeurtenissen

**Verlies partner, kind of dierbare.** Iemand heeft een belangrijke persoon verloren. Het verlies speelt in de beleving van de persoon nog een wezenlijke rol. Het verlies kan komen door overlijden, scheiding, verhuizing lange afstand, etc. Voorbeelden: De partner is overleden of er is geen contact meer door scheiding. Kinderen die (door familieruzie) geen contact meer zoeken. Ook het wegvallen van (de steun van) een partner door dementie kan als verlies worden ervaren.

**Ziekte (zelf of partner/ dierbare).** Iemand is recent geconfronteerd met ziekte of andere gezondheidsklachten (breuk door val, slechte conditie) bij zichzelf of partner. Het dagelijks leven is hierdoor in belangrijke mate (blijvend) veranderd. Wanneer de ziekte levensbedreigend is, kan men dit mogelijk nog niet accepteren. Voorbeelden: Door medicijngebruik, slechte conditie, een botbreuk meer aan huis gekluisterd, waardoor meer afhankelijk van anderen (geldt voor de zieke zelf maar ook voor de mantelzorger). Het hulp moeten vragen aan anderen kan weer gevoelens van schaamte oproepen.

**Onlangs verhuisd.** Iemand is recent verhuisd. Men kan moeite hebben met het aanpassen aan een andere omgeving en aan andere mensen. Bestaande netwerken kunnen te ver weg liggen.

## Laag inkomen / grote inkomensachteruitgang.

Iemand heeft weinig geld en hierdoor weinig mogelijkheden om (sociale) activiteiten te ontplooiën. Er kan ook sprake zijn van relatieve armoede door inkomensachteruitgang (bijv. door wegvallen partner). Men heeft zich mogelijk nog niet geheel op deze veranderingen ingesteld.

## Leefsituatie

**Ongewenste woonsituatie.** De persoon voelt zich niet prettig in eigen huis of woonomgeving. Dit kan liggen aan het huis zelf (te groot of klein, geen tuin, onvoldoende aanpassingen in huis), of de directe omgeving van het huis (geen leuke buurt, verloedering, overlast, onveiligheid op straat, onvoldoende openbare verlichting, geen winkels / voorzieningen in de buurt, etc.).

**Gemis contact en steun vanuit de buurt.** Geen of te weinig contact met burens, kerk, buurtvereniging voor het 'gewone' dagelijkse sociaal contact (zgn. sociale eenzaamheid). Geen of weinig mensen die zo nu en dan praktische hulp bieden bij schoonhouden, onderhoud van huis of tuin, containers aan de weg zetten. Geen mensen in de buurt die een oogje in het zeil houden of waarbij aangeklopt kan worden als er iets is.

**Gemis steun partner of vrienden.** Geen of weinig contact met mensen voor meer intiem contact, om de meer persoonlijke, vertrouwelijke zaken mee te delen (zgn. emotionele eenzaamheid). Partners, (goede) vrienden of vriendinnen zijn weggevallen. Moeite / schroom om weer dergelijke contacten aan te gaan. Homoseksualiteit speelt soms een belemmerende rol.

**Gemis contact en steun familie (kinderen).** Eigen familie, met name de eigen kinderen zijn weinig in beeld door afstand, tijdgebrek, verstoorde relatie, etc. Hierdoor niet/nauwelijks bezoek, telefoon, kaarten van kinderen, geen contact met kleinkinderen.

## Gezondheid

**Lichamelijke klachten / beperkingen.** Lichamelijke gezondheidsproblemen belemmeren mobiliteit en het ondernemen van (sociale) activiteiten. De persoon is moeilijk ter been, hartproblemen, chronische ziekte (bijv. suikerziekte, spierziekten, etc.), chronische pijnklachten, kanker. Zintuiglijke beperkingen (slechthorend, slechtziendheid).

**Psychische klachten / beperkingen.** De persoon zegt mentale klachten te hebben waar het sociaal functioneren onder lijdt. Bijvoorbeeld vergeetachtigheid, depressieve gevoelens, angsten.

**Verstandelijke beperking.** Persoon is duidelijk traag van begrip. Begrijpt uitleg vaak niet. Verliest daardoor snel aansluiting met anderen in een gesprek.

## Sociale redzaamheid

**Is niet mobiel/gaat er niet op uit.** Geen activiteiten buitenshuis, doet zelf geen boodschappen, gaat niet op bezoek bij anderen. Persoon voelt zich in het algemeen te onzeker/kwetsbaar of mogelijk onkundig (dingen regelen voor openbaar vervoer, buskaarten, weten van juiste telefoonnummers) om iets te ondernemen. Kan samenhangen met eerder genoemde punten (ziekte of armoede).

**Onbereikbaar.** Kapotte bel, niet open doen, geen telefoon opnemen, geen vaardigheden om via internet contacten te onderhouden.

**Verwaarlozing (huishouden).** Vieze vaat, badkamer/wc niet schoon, kamer met ongebruikelijk veel spullen, veel rondslingerend papier (kranten, reclamefolders) of afval. Vertrekken ruiken niet fris.

**Verwaarlozing (persoonlijk).** Duidelijk onverzorgd uiterlijk. Slechte persoonlijke hygiëne, geurtjes (ontlasting, zweet), slechte eetgewoontes (vermageren, ongezond eten, toenemend alcoholgebruik).

## Gedragsinschatting

Ondergenoemde gedragskenmerken hangen niet altijd samen met eenzaamheid, maar soms kunt u het er wel (mede) aan herkennen. NB: Iedereen is wel eens neerslachtig. Ondergenoemde punten zijn alleen relevant als deze duidelijk in het oog springen.

**Aanklampend gedrag bij contact.** Veel praten om gesprek lang te laten duren, vaak over tamelijk persoonlijke onderwerpen. Aandacht zoeken, lichamenlijk contact zoeken. Doordat men zoveel alleen is, probeert men uit elk contact 'zoveel mogelijk te halen'.

**Afhankelijk opstellen.** Hulpbehoevende, afwachtende houding ('ik kan het niet, anderen moeten helpen'). Beslissingen aan een ander overlaten. Daardoor niet snel geneigd zelf contact te zoeken met anderen.

**Weinig zelfvertrouwen.** Verlegenheid, onzekerheid om (zelf) iets te ondernemen om contact te zoeken met anderen. Soms een duidelijk negatief zelfbeeld.

**Gesloten.** Laat weinig over zichzelf los. Geeft korte, gesloten antwoorden op vragen.

**Wantrouwend.** Afstandelijke, afwerende houding, houdt elk contact kort. Vermijdingsgedrag. Men voorziet snel kwade bedoelingen van een ander en is daarom steeds 'op de hoede'.

**Sterk op zichzelf gericht.** Weinig belangstelling voor anderen. Veel praten over eigen belevingen en dagelijkse zorgen, met name ook over het verleden. Hierdoor niet snel geneigd initiatief te nemen voor sociale activiteiten.

**Rusteloos, piekeren, angstig.** Veel bezig zijn met problemen van zelf of van anderen (bijv. ziektes of dood). Hierdoor slaapproblemen, moeilijk kunnen concentreren.

**Neerslachtige houding.** Hoop of perspectief verloren. Gevoelens van zinloosheid, uitzichtloosheid. Moe of lusteloos zijn. Geen zin in sociale activiteiten, en houdt suggesties van anderen zelfs af.

**Geïrriteerd, stoort zich aan anderen.** Veel verwijtende opmerkingen naar mensen die (te weinig) langskomen (vaak juist de familie, mantelzorgers). Teleurstelling over de weinige aandacht en begrip, verbolgenheid.

**Uit zich negatief, moppert veel.** Klagen, nadruk leggen op negatieve ervaringen, verbitterde, cynische houding.

**Vergeetachtig.** Persoon vraagt vaak dingen na (namen, de dag van de week, gebeurtenissen), vaak spullen kwijt zijn.