

Eenzaamheid in de langdurige zorg

Eenzaamheid komt vaak voor. Het kan een leeg, vervelend of pijnlijk gevoel geven. Misschien voel jij je soms ook alleen. In deze informatiekaart lees je wat eenzaamheid is. Ook lees je wat zorgverleners voor je kunnen doen en hoe familie of vrienden je kunnen helpen. Je kunt deze kaart ook samen met een familielid of zorgverlener lezen.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid betekent dat je iemand of iets mist, of weinig contact hebt met anderen.

Je kunt eenzaamheid op verschillende manieren ervaren:

- Je hebt te weinig mensen om je heen.
- Je mist iemand die belangrijk voor je is.
- Je voelt je leeg. Je vraagt je af:
Waarom doe ik dit allemaal nog? Wat heeft het allemaal voor zin? Hoor ik ergens echt bij?

Wat kunnen zorgverleners voor jou doen?

Zorgverleners kunnen jou helpen als je je eenzaam voelt. Je mag verwachten dat zij:

- **Lief en rustig met je omgaan:** ze luisteren naar je en nemen je gevoelens serieus.
- **Samen met jou kijken wat er aan de hand is:**

Wat voel je? Wat mis je? Wat heb je nodig?

- **Jouw tempo aanhouden.** Niets hoeft meteen. Jij bepaalt wat je wilt vertellen en wanneer.
- **Letten op hoe het met je gaat,** bijvoorbeeld op moeilijke momenten of tijdens planbesprekingen.
- **Letten op signalen,** zoals terugtrekken, somber zijn of weinig contact hebben.
- **Extra aandacht hebben voor mensen die zich anders voelen.** Bijvoorbeeld door wie je liefhebt of waar je vandaan komt.
- **Meezoeken naar hulp die bij jou past,** zoals een activiteit, contact met anderen, iets creatiefs of iets met dieren.
- **Vragen of de hulp werkt** en samen iets aanpassen als dat nodig is.
- **Samenwerken met jouw familie of vrienden.** Als jij dat goed vindt.

Wat kun je zelf doen?

Iedereen voelt zich weleens eenzaam. Je hoeft er niet alleen mee te blijven lopen. Soms helpt het om erover te praten of iets kleins te proberen. Eén klein stapje is al genoeg. Bijvoorbeeld:

- **Vertel hoe je je voelt,** zoals: *'Het gaat niet zo goed'* of *'Ik voel me alleen'*.
- **Zet een kleine stap:** een klein praatje, iemand bellen of een activiteit proberen.
- **Doe iets dat jij fijn vindt,** zoals muziek luisteren, wandelen of iets creatiefs doen.
- **Vertel wat belangrijk voor je is,** zodat anderen je beter kunnen helpen.
- **Zeg het als je je anders voelt.** Bijvoorbeeld door wie je liefhebt of waar je vandaan komt.
- **Vraag om hulp,** ook als je niet precies weet wat je nodig hebt. Je mag ook zeggen als je iets niet begrijpt of aankunt. We kijken samen wat lukt.
- **Kijk wie in je omgeving je kan helpen:** familie, vrienden of iemand van een club of kerk.

Tips voor familie en vrienden

Als naaste kun je veel betekenen. Dit helpt:

- **Blijf in contact.** Een bezoek, kaartje of telefoontje doet vaak veel.
- **Vraag hoe het écht gaat** en luister zonder oordeel. Mogelijke vragen:
 - Hoe voel je je de laatste tijd?
 - Zijn er momenten waarop je je alleen voelt?
 - Wat zou je anders willen?
 - Wat vind je leuk?
 - Kan ik je helpen?
- **Kijk samen wat helpt:** meer contact, een activiteit of iets anders.
- **Let op veranderingen**, zoals minder praten, terugtrekken of somber zijn.
- **Deel informatie met zorgverleners** (als jouw dierbare dat goed vindt). Je kent vaak het levensverhaal en de gewoonten goed.
- **Zorg ook goed voor jezelf.** Vraag hulp als het je te zwaar wordt.
- **Werk samen met zorgverleners.** Je vormt samen een team met en rondom jouw dierbare.

