



Sociale contacten  
en steun

# Sociale contacten en steun

**De ervaring van het gemis aan contacten met anderen, het gevoel hebben alleen te zijn, geïsoleerd van anderen**

## Verpleegkundige interventies

1. Signaleren en bespreken wat je waarneemt: iemand kan alleen zijn zonder zich eenzaam te voelen en/of behoefte te hebben aan meer sociaal contact
2. Deelname aan wijk- en buurtgebonden activiteiten
3. Persoonlijke activering: informatie en advies, maar één op één contact vrijwilliger
4. Gespreksgroepen, cursussen en therapeutische zorg (bijv. rouwverwerking)
5. Social media: facebook, hyves, twitter
6. Mantelzorg activeren en burenhulp/vrijwilligersdiensten inschakelen

## Observatie en Screeningsinstrumenten

### Observatie

Eenzaamheid is het gevoel alleen te zijn, sociaal isolement. Mensen die eenzaamheid omschrijven noemen het gevoel van verdriet en leegte en ervaren een machteloosheid om de emotie te kunnen veranderen. Er is een wezenlijk verschil tussen alleen zijn en je alleen voelen.

### Screeningsinstrumenten

Vroegsignalering: het signaleren van vermijdings-, claim-, sociaal onhandig gedrag, verkrampde lichaamshouding en leven en denken in het verleden. En ook als iemand zelf aangeeft zich alleen te voelen.

## Waar vind ik de juiste informatie

- [www.kenniscentrum-ouderen.nl](http://www.kenniscentrum-ouderen.nl)
- [www.eenzaamheid.info](http://www.eenzaamheid.info)
- GGZ (regionaal)
- Welzijn (ouderen) instelling
- Mantelzorg en vrijwilligerondersteuningspunt in de regio Thuiszorg
- Burenhulpdienst/Zonnebloem
- Buurthuis/Gemeente