

Signaleringskaart eenzaamheid jongeren*

De Signaleringskaart eenzaamheid jongeren* geeft mogelijke signalen van eenzaamheid of sociaal isolement weer. Maar let op, de signalen betekenen niet altijd dat een jongere zich eenzaam voelt of dat er sprake is van een sociaal isolement. De signalen kunnen ook duiden op andere problematiek.

Onderstaande punten kunnen gebruikt worden als aanleiding om met jongeren in gesprek te gaan: het zijn geen punten om af te strepen. Aarzel niet om bij “onderbuikgevoelens”, waarbij de signalen niet altijd duidelijk zijn, je gevoel bespreekbaar te maken. Bespreek je vermoedens altijd met de jongere.

Wanneer je zelf het gesprek niet aan wil, of kan gaan, zorg dan dat je het signaal deelt met iemand die wel het gesprek aan wil én kan gaan.

Levensgebeurtenissen

- * Scheiding tussen ouders
- * Scheiding jongere van ouder(s)
- * Verhuizing
- * Sterk veranderde woonomgeving (denk aan een uithuisplaatsing, plaatsing binnen netwerk)
- * Verlies van opleiding, baan
- * Financiële problemen

Lichamelijke signalen:

- * Verslechterde zelfzorg
- * Aanhoudende vermoeidheid
- * Slaapproblemen
- * Hoofdpijn
- * Verhoogde spierspanning
- * Last van maag/ darmklachten
- * Gebrek aan eetlust
- * Zeer aangepast gedrag

Gedragmatige signalen

- * Verwaarlozing van zelfzorg en kamer/ woning
- * Gebrek aan sociale vaardigheden
- * Mensen op afstand houden
- * Niet kunnen reguleren van emoties
- * Teruggetrokken gedrag
- * Overmatig gebruik middelen of verslaving
- * Overdreven op zoek naar aansluiting

Psychische signalen

- * Negatief zelfbeeld
- * Weinig zelfvertrouwen
- * Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid (gebrek aan perspectief)
- * Gevoelens van verlatenheid
- * (Sociale) Angststoornissen
- * Rusteloosheid
- * Gebrek aan stressbestendigheid
- * Concentratieproblemen
- * Teleurstelling en verdriet.
- * Boosheid en bitterheid.

Sociale signalen

- * Sociale contacten
- * Missen van sociale steun
- * Verlies van vertrouwen in anderen

Colofon

Deze kaart is een bewerking van de signaleringskaart uit: Heessels, M., Braun, M., Kroes, J., Dankers, T., Roozendaal, K., Ouwerkerk, A., Damoiseaux, D., Van Biene, M. (2015) Eenzaam ben je niet alleen. Samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement. Wmo Werkplaatsen, pp.21.

De bewerking vond plaats in het kader van het project *Participatie van jeugdigen met psychische of gedragsproblematiek in Amsterdam beter ondersteund* dat onderdeel uitmaakt van het Programma Academische werkplaatsen Jeugd en met subsidie van ZonMW en NEJA (gemeente Amsterdam) is uitgevoerd. Er is gebruik gemaakt van input van jeugdhulpverleners en van kennis uit Van der Ploeg, J. (2018) Eenzaamheid onder jongeren. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. Bewerking door Sanne Rumping (Hogeschool van Amsterdam) en Michiel van der Steen (Spirit/De Bascule).