



Eenzaamheid

Je kunt je eenzaam voelen omdat je weinig vrienden hebt. Maar ook met vrienden kun je je eenzaam voelen. Dan heb je bijvoorbeeld moeite om je gevoelens te delen. Of je voelt niet echt een band. Eenzaamheid kan ook ontstaan door een verandering in je leven. Bijvoorbeeld een verhuizing, een nieuwe baan, het krijgen van een kind, een relatie die uit is gegaan of iemand die overleden is.

Wat doet eenzaamheid met je?

Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. Je kan niet zien aan mensen of zij zich eenzaam voelen. Er wordt weinig over gepraat. We weten wel dat eenzaamheid niet goed is voor je gezondheid. Het verhoogt je bloeddruk, het kan stress geven en je kunt er depressieve gevoelens door krijgen.

Hoe kan je eenzaamheid herkennen?

Hoe eerder je eenzaamheid herkent, hoe eerder je wat kunt doen voor een ander of voor jezelf. Op www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/hoe-kan-ik-eenzaamheid-herkennen kan je lezen waar je op kunt letten.

Wat kan je er tegen doen?

Praat er met iemand over die je vertrouwt

Vind je het moeilijk om over je gevoel te praten? Dat is heel begrijpelijk. Probeer toch iemand in vertrouwen te nemen. Dit lucht op en kan helpen bij het vinden van een oplossing. Weet je niet wie je het kunt vertellen? Denk aan je ouders, broer of zus, goede vriend(in), familielid, je mentor, collega of een vertrouwenspersoon.

Stel je het steeds uit om met iemand te gaan praten? Of durf je niet om hulp te vragen bij een organisatie? Probeer dan eerst te bedenken waarom het fijn kan zijn om dat wel te doen. Als je het lastig vindt om iemand aan te spreken, dan kan het helpen om eerst een berichtje te sturen.

Schrijf op wat je voelt

Bijvoorbeeld in een dagboek.

Zoek een hobby, doe vrijwilligerswerk of meld je aan bij een vereniging

Hoe vermaak jij je in je vrije tijd? Heb je leuke dingen om naar uit te kijken of verveel je je vaak? Zorg dat je iets hebt om naar uit te kijken.

Wat vind je leuk? Denk aan een sport of hobby. Of ga vrijwilligerswerk doen. Daarbij maak je contact met anderen en je voelt je goed over jezelf. Je kunt ook af en toe iemands hond uitlaten. Dat is gezellig en als je met een hond buiten loopt, heb je sneller een praatje met anderen.

Er zijn ook 'maatjesprojecten', waarbij je gekoppeld kunt worden aan een 'maatje'. Dat is meestal een vrijwilliger met wie je samen iets leuks kunt gaan doen of mee kunt praten. Zoek eens op internet of er zoiets bij jou in de buurt is.

Geef aandacht aan iemand die nog eenzamer is dan jij

Fijn voor jullie allebei!

Kijk eens op deze websites

eenzaamheid.info of (voor jongeren) join-us.nu

Waar kan je hulp vinden?

Voel je je alleen of eenzaam? Maakt eenzaamheid je verdrietig en somber? Slaap je er slecht van of heb je veel buikpijn? Het zijn allemaal redenen om hulp te zoeken. Maak een afspraak met de huisarts, het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), de mentor op school of iemand die jij belangrijk vindt en vertrouwt. Vertel wat er aan de hand is.

Op www.cjgcapelle.nl vind je wat het CJG voor jou kan doen. Tijdens de Week van de Verbinding (28 september t/m 4 oktober 2023) is het CJG extra beschikbaar voor vragen over eenzaamheid, voor overleg of voor een goed gesprek:

- Via de advieslijn 010-2423200: elke werkdag van 09:00 tot 16:30 uur
- Op Capelse basisscholen: kijk op de website van de school of vraag op school wanneer er iemand van het CJG aanwezig is
- Bij inloopsprekuren van jeugdverpleegkundigen en jeugdhulp professionals: kijk op cjgcapelle.nl/weekvandeverbinding voor de tijden en locaties

In Capelle aan den IJssel worden in de Week van de Verbinding veel activiteiten georganiseerd. Kijk op watisertedoenincapelle.nl!

