Omgaan met eenzaamheid

Eenzaamheid hoort bij het leven. Iedereen voelt zich wel eens alleen. Zeker na ingrijpende veranderingen zoals een verhuizing, echtscheiding of bij het ouder worden. Eenzaamheid kan pijn doen, maar je kunt er iets aan doen. Wij hebben een aantal tips om je daarbij te helpen.

Zorg goed voor jezelf
Denk ook aan jezelf, niet alleen aan anderen. Neem tijd voor dingen die jij fijn vindt.

Blijf praten
Zoek iemand die je vertrouwt en praat over je gevoelens. Heb je niemand in je omgeving? Probeer dan nieuwe mensen te leren kennen.

Houd contact
Blijf contact houden met familie of vrienden. Je kunt ook weer contact leggen met mensen die je al even niet meer hebt gesproken.

Schrijf je gedachten op
Houd een dagboek bij dit helpt om je gevoelens en gedachten op een rij te zetten.

Laat gedachten komen en gaan
Je bent meer dan je gedachten. Ze gaan ook weer voorbij.

Doe iets actiefs
Zoek een activiteit waar je mensen tegenkomt. Doe iets wat je leuk vindt of vroeger graag deed. Activiteiten helpen tegen eenzaamheid.

Begin zelf het gesprek
Wacht niet af. Begin zelf een gesprek, bijvoorbeeld in de winkel.

Help een ander
Iets doen voor iemand anders geeft ook jou een goed gevoel.

Bel iemand
Er zijn hulplijnen waar je je verhaal kwijt kunt.

© Pro Persona 00031-250820

Sluit je aan bij een groep
In praatgroepen of lotgenotengroepen kun je herkenning en steun vinden door ervaringen te delen. Lukt dat niet? Vraag hulp aan een professional.

Neem een huisdier
Een dier kan gezelschap geven. Een hond uitlaten zorgt ook voor contact met anderen.

Geniet van muziek
Luister naar muziek of speel zelf een instrument. Je kan je ook aanmelden bij een muziekvereniging.

Ontwikkel een hobby
Zoek een hobby die je thuis kunt doen, zodat je niet altijd de deur uit hoeft.

Blijf betrokken bij de wereld
Lees de krant, kijk het journaal of volg een cursus. Zo heb je altijd iets om over te praten.

Leef in het moment
Sta stil bij wat er nu gebeurt, bij jezelf en je omgeving.

Wees je bewust
Sta stil bij je gevoelens van eenzaamheid. Dat helpt je om keuzes te maken die bij jou passen.

Gebruik de computer
Chat of sluit je aan bij een online groep.

Doe mee in de buurt
In veel buurten zijn activiteiten. Vraag of je ergens bij kan helpen.

Hulp nodig?
Wil je hulp bij het omgaan met eenzaamheid? Neem dan contact op met je huisarts of maatschappelijk werker.

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg