

Psychosociale Hulpverlening (PSH)

Eenzaamheid

Deze tips kunnen je helpen

- De eerste stap is je ervan 'bewust zijn', dát je je eenzaam voelt. Misschien moeilijk, maar wel noodzakelijk om oplossingen te zoeken die kunnen helpen.
 - Achterhaal waar je eenzame gevoel vandaan komt. Stel jezelf een paar vragen: op welke momenten voel je je eenzaam? Wat mis je op dit moment aan contacten in je leven? Wat zou je willen veranderen aan je huidige leven? Door eerlijk te antwoorden, krijg je inzicht.
 - Nu kun je aan de slag met je gevoelens. In welke richting uit het onderstaande lijstje is voor jou een acceptabele oplossing te vinden? Deze vragen kunnen je ook helpen als je een professionele hulpverlener inschakelt.
- *Kan ik mij een gewenste situatie voorstellen?*
 - *Wat zou ik het liefst willen?*
 - *Welke situatie zou ik acceptabel vinden als de ideale situatie niet haalbaar is?*
 - *Voel ik de urgentie en moed om stappen te zetten?*
 - *Ben ik bereid hulp te vragen en te accepteren?*
- Heb je besloten dat je iets wilt doen, dan kun je bepalen wat je eerste stap wordt. Neem je zelf contact op met anderen, wil je ergens naartoe of je aanmelden voor bijvoorbeeld een cursus of workshop? Of is extra steun voor jou prettig? Is er iemand in je directe omgeving of zoek je liever contact met een onbekende, zoals een vrijwilliger of sociaal werker?
 - Eenzame gevoelens kunnen ontstaan door negatieve emoties. Wanneer je iets heftigs hebt meegemaakt, dan kun je het gevoel krijgen dat je er alleen voor staat. Probeer deze gevoelens te verwerken en er mogelijk met iemand, in je omgeving of een hulpverlener, over te praten.

Tips bij eenzaamheid

Ongeveer één op de drie Nederlanders is weleens eenzaam. Je bent dus niet de enige, wat je leeftijd ook is. Hoe moeilijk ook, jij weet wat goed voor je is en je bent de enige die de eenzaamheid kunt doorbreken.

Hulp online bij eenzaamheid

De Luisterlijn

De [Luisterlijn](#) biedt dag en nacht een luisterend oor aan iedereen. Heb je behoefte aan een vertrouwelijk gesprek? Je kunt chatten en/of mailen of bellen: **020-675 75 75**.

Blijf overeind

Bij het platform [Blijfovereind.nl](#) kun je een gratis coachgesprek van een half uur. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk. Zowel door de week als in de weekenden kun je terecht van 08:00 tot 21:00 uur. ([Een goed gesprek | Blijfovereind.nl – corona hulplijn](#))

113 zelfmoordpreventie

Wordt het je te zwaar en bekruipt je gedachtes over niet meer willen leven? Bel 113: dag en nacht bereikbaar via **0900-0113** of chatten via de website. Er staat ook een zelfhulp cursus online voor je klaar en je kunt online therapie of coaching volgen. ([113 | zelfmoordpreventie | 0800-0113](#))

MIND Korrelatie

De medewerkers van MIND Korrelatie staan elke werkdag tussen 09:00 en 17:30 klaar voor hulp en advies, via **0900-1450**, chat, WhatsApp en mail. ([Steun in coronatijd \(wijzijnmind.nl\)](#))

Frisse Gedachtes

Bij Frisse Gedachtes kun je gratis anoniem én niet-anoniem chatten met psychologiestudenten en ervaringsdeskundigen. ([Anoniem Chatten | Frisse Gedachtes](#))

