



## **Contact maken en betrokken zijn**

Praktische tips voor omgaan met eenzaamheid

---

Je eenzaam voelen hoort bij het leven en iedereen is wel eens eenzaam. Vaak als gevolg van veranderingen waarbij je keuzes hebt moeten maken bv echtscheiding, verhuizing. Of wanneer je rol in het leven verandert, bijvoorbeeld bij het ouder worden. Je kunt eenzaamheid leren accepteren, maar soms doet dat pijn. Bedenk echter: u bent degene die kan werken aan een oplossing! Wij hebben een aantal tips op een rij gezet, die u daarbij kunnen helpen.

### **1. Denk aan uzelf**

Sta niet alleen voor anderen klaar. Zorg dat u ook goed voor uzelf zorgt en tijd voor uzelf vraagt.

### **2. Blijf praten**

Blijf praten en zoek contact. Als u iemand in vertrouwen kunt nemen, doe dat dan. Ga bij uw vrienden of familie na of er iemand is waarbij u zich vertrouwd en veilig voelt. Is er niemand leg dan nieuwe contacten. Het delen van uw gevoelens en ervaringen lucht op.

### **3. Onderhoud contacten**

Onderhoud contacten met uw familie. Probeer contacten die verwaterd zijn weer te herstellen.

### **4. Houd een dagboek bij**

Uw gevoelens op papier zetten helpt vaak. Als u dat dagelijks doet krijgt u ordening in uw gedachten en zicht op wat uw beleeft.

### **5. Laat gedachten voorbij gaan**

Gedachten komen en gaan. Maar bedenk dat een mens meer is dan alleen zijn gedachten.

### **6. Onderneem activiteiten**

Ga iets doen waar u mensen tegenkomt. Activiteiten zijn een medicijn tegen eenzaamheid. Zoek iets op wat u leuk vindt, of wat vroeger een hobby was.

### **7. Neem initiatief**

Probeer niet af te wachten, maar neem zelf het initiatief tot contact. Al is het maar tijdens het winkelen of bij de kassa.

### **8. Help anderen**

Ga iets voor een ander doen, bijvoorbeeld helpen. Dit kan ook betekenisvol voor u zijn.

### **9. Pak de telefoon**

Bij de telefooncirkel of telefonische hulpdienst kunt u terecht voor contact over eenzaamheid. U kunt daar uw verhaal kwijt.

### **10. Sluit u aan bij een praat- of lotgenotengroep**

In contactgroepen of lotgenotengroepen hebben mensen vergelijkbare ervaringen en vindt u herkenning en troost. Bijvoorbeeld wanneer uw partner overleden is. Lukt dit niet, zoek dan professionele hulp.

### **11. Neem een huisdier**

Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een huisdier gezonder, gelukkiger en langer leven. Twee keer per dag met de hond wandelen, zorgt al snel voor de nodige sociale contacten.

### **12. Luister naar muziek**

Mooie muziek beluisteren of zelf musiceren maakt blij. Ook kunt u overwegen om u aan te sluiten bij een muziekvereniging.

### **13. Vrijwilligerswerk**

Als u vrijwilligerswerk doet, is de kans groot dat u iemand tegenkomt met dezelfde interesses.

### **14. Hobby's**

Zoek een hobby, ook voor in huis, zodat u niet altijd weg hoeft te gaan.

### **15. Blijf betrokken**

Blijf betrokken bij de wereld en de maatschappij. Lees de krant, kijk het journaal of volg een cursus. U hebt dan ook altijd een gespreksonderwerp.

### **16. Leef in het moment**

Probeer opmerkzaam te zijn in het nu en te ervaren wat er met u en uw omgeving gebeurt.

### **17. Blijf bewust**

Probeer u bewust te zijn van uw eenzaamheid en de gevoelens die daarbij horen. Het helpt u verder om eigen keuzes te maken.

### **18. Maak contact via de computer**

Via de computer kunt u chatten of zich aansluiten bij een forum.

### **19. Doe buurtwerk**

In veel buurten zijn groepen actief rond bepaalde thema's. Ga na of zij iets voor u, of u iets voor hen kunt betekenen.

### **Contact**

Als u hulp wilt bij het verminderen van eenzaamheidsgevoelens kunt u contact opnemen met uw huisarts, maatschappelijk werk of ouderenadviseur.

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*