

EENZAAMHEID

Hoe herken je het?

Als je één of meer van deze zes punten ervaart, dan kan het zijn dat jij eenzaam bent.

In deze flyer lees je wat jij eraan kan doen om gevoelens van eenzaamheid te voorkomen en te verhelpen.



1

Je voelt je somber en hebt weinig energie.

2

Je voelt je vaak alleen. Soms ook als je met vrienden bent.

3

Je hebt heimwee en verlangt naar je familie in het buitenland.

4

Je hebt minder motivatie om je dagelijkse taken uit te voeren zoals, schoonmaken, koken of je huiswerk maken.

5

Je motivatie om naar school of werk te gaan wordt steeds minder.

6

Je isoleert jezelf van de buitenwereld en vermijdt contact met anderen.

Wat kan je eraan doen?

Dagbesteding - Hobbies



1

Lees je favoriete boek, werk aan een nieuwe schilderij of ga een uurtje per dag naar de sportschool.

Doe in ieder geval meer van wat jou gelukkig maakt!

Sociale Netwerk



2

Probeer contact op te zoeken met mensen die je een goed gevoel geven zoals vrienden of familie. Maak je gevoelens bespreekbaar met hen. Eenzaamheid komt vaker voor dan je denkt. Wees niet bang om dit met je geliefden te bespreken.

CONNECT - join onze Facebookgroep



3

Join onze facebook groep waar je in contact komt met studenten met dezelfde culturele achtergrond. Gemaakt door studenten, voor studenten.

Externe Hulp Zoeken



4

Praat met je Studie loopbaan begeleider of je Decaan en vraag om hulp. Zij kunnen jou doorverwijzen naar de schoolmaatschappelijk werker of in huis psycholoog die jou hierbij kunnen ondersteunen.



ABC Studenten - Support Group

EENZAAMHEID

Routekaart

Deze routekaart is bedoeld om jou de weg te wijzen naar externe hulp. Wat zijn de stappen die je moet ondernemen om professionele hulp te krijgen?

De routekaart helpt je de weg te vinden.



1

School

Decaan
of SLB'er

School
Psycholoog

Maatschappelijk
werker



2

Huisarts

Huisarts

Psycholoog



Maatschappelijke Organisaties

Join Us

1

Bij Join us doe je veel leuke dingen en wordt je geholpen om sociaal sterker worden. Samen met andere jongeren bedenk en organiseer je allerlei (online) activiteiten.

De groep bepaalt dus zelf hoe de avond eruit ziet. Daarbij leer je hoe je iets kunt organiseren. Denk aan een avondje gamen, spelletjes doen, gourmetten, een filmpje kijken, voetballen, bowlen en nog veel meer!



www.join-us.nu

Never 2 Be Alone

2

Never2BeAlone is een stichting die zich inzet om eenzaamheid te bestrijden bij jongeren en jongvolwassenen.

Never2BeAlone heeft als doel jongeren en jongvolwassenen door activiteiten met elkaar in contact te brengen met het uiteindelijke doel de eenzaamheid aan te pakken. Zij doen dit door middel van online activiteiten en regionale activiteiten.



www.never2bealone.nl

Caribisch Nederlandse Psychologen

3

- Unibonz - Den Haag



www.unibonz.org

- Lotje - Almere



www.praktijklotje.nl

JIT - Jeugd Interventie Team

4

Het JIT begeleidt jongeren tussen 12 en 27 jaar. Zij ondersteunen jou in onder andere het vinden van een woonplek bij (dreiging tot) dakloosheid, het vinden van werk, het rechtekken van schulden en veel meer.



www.hetjit.nl