



Herken je deze uitspraken bij jezelf
of bij andere mensen?
Lees deze gids en ontdek wat je kan doen.

De oorspronkelijke gids 'Samen tegen Eenzaamheid' werd specifiek gemaakt voor de regio eerstelijnszone Pallieterland en werd uitgewerkt door de Thomas More Hogeschool, in samenwerking met eerstelijnszone Pallieterland, en met de financiële steun van het Fonds dr. Daniël De Coninck, beheerd door de Koning Boudewijnstichting. De methodiek die hiervoor gebruikt is, staat beschreven in het boek HealthLi Buurtkompas¹.

Een geanonimiseerde, digitale versie van de gids kan je vinden op www.thomasmore.be/samentegeneenzaamheid. Deze gids kan gekopieerd, aangevuld en aangepast worden naar de noden en wensen van de eigen regio, mits er verwezen wordt naar het originele exemplaar met de vermelding:

"Gids Samen tegen Eenzaamheid voor inwoners van Thomas More Hogeschool, in samenwerking met eerstelijnszone Pallieterland is in licentie gegeven volgens een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie." De voorwaarden van deze licentie vind je hier terug: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Auteurs: Leen Haesaert, Karolien Baldewijns, Joke Coussement
Pictogrammen: thenounproject.com
Citaten: ervaringen van deelnemers aan de testfase in eerstelijnszone Pallieterland, voorjaar 2021.
September 2021

Deze uitgave is een herwerkte versie van de oorspronkelijke gids.
Verantwoordelijke uitgever: vzw Eerstelijnszone Pallieterland, Gasthuisstraat 6, 2560 Kessel
Datum van deze herwerkte versie: december 2021

INHOUDSTAFEL

Woord vooraf **4**

Eenzaamheid, wat is dat? **5**

Informeer je **7**

Praat erover **8**

Zit je vast? Laat je begeleiden **13**

Vul de leegte **15**

¹ Coussement, J., Baldewijns, K., Haesaert, L. (2021). HealthLi Buurtkompas. Een methodiek om buurt-gericht gezondheidsvaardigheden te versterken in de eerste lijn. Thomas More, Politeia.



Woord vooraf

Wist je dat meer dan één op vier volwassenen zich eenzaam voelt? Ze ervaren een gemis in hun brede sociale relatiekring. Dit gevoel noemt men **sociale eenzaamheid**. Daarnaast voelt één op vijf volwassenen zich in sterke mate **emotioneel eenzaam** omdat ze in hun bestaande relaties een hechte band missen met iemand, zoals een partner of een goede vriend(in).

Eenzaamheid treft niet enkel 'oude' mensen. Ook **heel wat jonge mensen** kennen de pijnlijke, negatieve ervaring van missen en leegte. Het kan dus iedereen overkomen, op elk moment in het leven.

Eenzaamheid heeft **niet te onderschatten gevolgen**. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid en depressie. Door een depressie zonder je je meer af en verlies je vrienden, wat op zijn beurt het gevoel van eenzaamheid versterkt. Een negatieve spiraal waar je vaak niet alleen uitgeraakt.

Blijf er dus niet mee zitten! Deze gids wil je de weg wijzen naar:

- Informatie en vormingen over eenzaamheid.
- Mensen met wie je over je gevoelens kan praten.
- Hulpverleners die je kunnen helpen om uit je eenzaamheid te breken.
- Initiatieven om nieuwe mensen te leren kennen.

Ook als je je niet eenzaam voelt, kan deze gids nuttig zijn. Misschien ken je wel iemand in je omgeving die dat wél is. Of herken je nu makkelijker de signalen. Geef deze gids dan ook gerust door. Of help het thema bespreekbaar te maken. Bied een luisterend oor, verwijst door of engageer jezelf als vrijwilliger om anderen te helpen tot deugddoende verbinding.

Alleen samen kunnen we eenzaamheid aanpakken!



Eenzaamheid, wat is dat?

Een gevoel van leegte

Eenzaamheid, het lijkt wel een modewoord. Maar dat is het niet. Het is een **gevoel**. Een erg persoonlijk en niet leuk gevoel bovendien. Een gevoel dat kan voorbijgaan zoals tijdens een blokperiode. Of het gevoel dat de kop opsteekt door bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare of een huisdier, een verhuis naar een andere school/job, een echtscheiding, een ontslag, ... Eenzaamheid kan dus eigenlijk (voor een korte of langere periode) door **iedereen** ervaren worden.

"Het gevoel te hebben dat je alleen staat met je bekommernissen en/of enthousiasme."

Eenzaamheid en gezondheid

Bijna iedereen kent wel eens momenten van eenzaamheid en dat is oké. Wanneer het gevoel van eenzaamheid echter een langere periode (een paar jaar) blijft aanhouden, kan je lichaam reageren en dan is het minder oké. Wie eenzaam is kan namelijk last krijgen van hoofdpijn, kan moeilijker (in)slapen of krijgt hartklachten. Je kunt er heel vermoeid en soms depressief van worden. Het risico bestaat dat je in een neerwaartse spiraal belandt waar je zelf nog moeilijk uit raakt.

De druk van de samenleving

Je eenzaam voelen is niet leuk. Jammer genoeg speelt vaak het gevoel mee van 'niet mee te kunnen' of 'gefaald te hebben'. En dat is niet te verwonderen in een samenleving waar happy-happy, gezond, succesvol en insta-proof de norm lijkt te zijn. Er wordt veel van je verwacht, de lat ligt hoog. Je moet heel wat ballen in de lucht weten te houden. En afgaande op wat ons wordt voorgesteld, kan je wel eens het gevoel hebben dat jij de enige bent die daar niet in slaagt en dat jij de enige bent die zich voelt zoals jij je voelt. Je eenzaam voelen wordt nog al te vaak als 'een persoonlijk probleem' gezien waarvoor je zelf verantwoordelijkheid moet nemen. En dat is een foute insteek: eenzaamheid is veel ruimer dan 'een persoonlijk probleem'.

Taboe

Jammer genoeg rust er een groot taboe op eenzaamheid. Dat maakt het niet eenvoudig om erover te praten. Wie zegt nu makkelijk: 'Hé, ik voel me eenzaam, praat eens tegen mij?' Maar eigenlijk, waarom niet? Hoe komt het dat we niet praten over onze gevoelens van eenzaamheid? Eén belangrijke reden kan zijn omdat we niet beseffen dat wat we voelen eenzaamheid is. Dat is natuurlijk wel een **eerste belangrijke stap** én een noodzakelijk inzicht om verder aan de slag te kunnen. Wat voel ik eigenlijk? Is het stress, depressie, angst, een identiteitscrisis? Voel ik dat ik vooral vrienden om me heen mis om samen leuke dingen mee te doen (sociale eenzaamheid)? Of voel ik dat ik een partner of vriend(in) mis waarmee ik me heel verbonden voel (emotionele eenzaamheid)?

"Je alleen voelen, ook al heb je mensen om je heen en sociale contacten."

Blijf er niet mee zitten

Sta er even bij stil en durf je gevoel met iemand te bespreken. Dat kan een persoon zijn uit je naaste omgeving, maar er zijn ook tal van organisaties en hulpverleners die graag naar je verhaal luisteren. Wanneer de eerste babbels achter de rug zijn, krijg je een beter zicht op wat er nu echt allemaal speelt. Daarna kan je samen met anderen op zoek naar wat voor jou helpend kan zijn. Want iedereen is uniek met zijn eigen bagage, thuissituatie, karakter, interesses,... en wat voor de éne werkt is voor de andere misschien helemaal niet helpend. **Ga vooral samen met anderen op zoek** (je eigen netwerk, school, hulpverlening). Alle succes gewenst!



Informeer je

Leer meer over eenzaamheid. Je informeren is belangrijk om de juiste stappen te zetten naar de gepaste hulpverlening of initiatieven. Hieronder vind je enkele websites waar je uitgebreide en **betrouwbare informatie** kan vinden over eenzaamheid.



geluksdriehoek.be/themas/eenzaamheid



Op deze link vind je informatie over eenzaamheid, tips om eenzaamheid te doorbreken, verhalen van lotgenoten, en waar je terecht kan voor steun of hulp. Eenzaamheid krijgt als thema een plaats binnen de Geluksdriehoek waarin het belang van verbondenheid voor je mentale welbevinden wordt benadrukt.



Christelijke mutualiteit



doorbreekeenzaamheid.be



Informatie over eenzaamheid en tips om eenzaamheid te doorbreken. Je kan er ook je verhaal doorsturen en zo delen met lotgenoten en je vindt er waar je terecht kan voor steun of hulp. De focus ligt op eenzaamheid bij chronisch zieken.



Eenzaamheid Informatie Centrum



eenzaamheid.info



Deze Nederlandse website biedt informatie over eenzaamheid, zowel voor wie zich eenzaam voelt, als voor familie, vrienden of naasten die zich zorgen maken. Je vindt er ook informatie over vorming, online hulp en e-coaching.



faktor5.nl



Je vindt er de cursus Creatief Leven (8 lessen), die niet alleen kennis bijbrengt maar ook vaardigheden om je leven daadwerkelijk te veranderen.

Je eenzaam voelen verhoogt je risico op **depressie**. Lees hier meer over op depressiehulp.be voor online zelfhulp en begeleiding of Ups en Downs voor lotgenotencontact. Zie je het leven niet meer zitten of ken je iemand die uit het leven wil stappen, dan kan je terecht op Zelfmoord1813. Bij het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg De Pont (CGG De Pont) kan je een vaardigheidstraining volgen.



Praat erover

Als je je eenzaam voelt, kan het moeilijk zijn om erover te praten. Toch kan praten opluchten en je verder op weg helpen. Hiervoor staan verschillende organisaties klaar met een luisterend oor. We lijsten hierna een aantal mogelijkheden op.

■ Meld- en aanspreekpunten

Je kan **anoniem** je verhaal kwijt bij vrijwilligers. Zo is er [Tele-onthaal](#) waar je dag en nacht anoniem terecht kan voor kleine en grote zorgen. Voor kinderen en jongeren is er [Awel](#). Voor mensen met autisme en hun naasten bestaat de [autismetelefoon](#). Voor familie van iemand die zich eenzaam voelt of psychisch kwetsbaar is, is er de [luisterlijn van Similes](#), een vereniging voor familie van wie het psychisch moeilijk heeft. Zie je het niet meer zitten en denk je wel eens om uit het leven te stappen, dan kan je terecht bij [zelfmoordlijn1813](#).

Deel je liever je verhaal met **lotgenoten**, dan kan je bellen, chatten of deelnemen aan een praatgroep van [Uilenspiegel](#), een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook [Zelfmoord1813](#), [Awel](#) en [Ups en Downs](#) bieden een praatforum aan. Mantelzorgers die zich eenzaam voelen, kunnen voor een luisterend oor, lotgenotencontact en ondersteuning specifiek terecht bij [mantelzorgverenigingen](#). Andere lotgenotengroepen kan je vinden bij de Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid ([OPGanG](#)) of bij [Trefpunt Zelfhulp](#).



-  Iedereen
-  [Teleonthaal](#)
-  106



-  Kinderen en jongeren
-  [Awel](#)
-  102



-  Iedereen
-  [Zelfmoord1813](#)
-  1813
-  mail@zelfmoordlijn.be



-  Familie van personen die het psychisch moeilijk hebben
-  [Luisterlijn van Similes](#)
-  016 244 200
-  luistervrijwilligers@hotmail.com



-  Wie het psychisch moeilijk heeft
-  [Uilenspiegel](#)
-  02 315 44 00



-  Wie een depressie of een bipolaire stoornis heeft
-  [Ups en Downs](#)



-  Voor mensen met autisme of hun naasten
-  [Autisme Vlaanderen](#)
-  078 152 252

■ Lokale organisaties

In Lier is er een **Centrum voor Algemeen Welzijnswerk** (CAW) waar je met je gevoelens, zorgen en vragen gratis terecht kan voor een luisterend oor en advies. Voor jongeren tot 25 jaar heeft het CAW een specifieke afdeling: het **Jongeren Advies Centrum** (JAC). Als jongere tot 20 jaar kan je in Lier ook binnen springen bij Tejo om je verhaal te doen als je het even niet ziet zitten. Tejo staat voor **Therapeutische begeleiding voor Jongeren** en is gratis. Je kan als jongere van 12 tot en met 25 jaar ook gratis terecht voor een luisterend oor in het **JOTH-huis** in Zandhoven of het **OverKop-huis** in Mechelen.



- Voor alle leeftijden
- caw.be
- 0800 13 500
- www.caw.be/contacteer-ons/mail/
- Dungelhoeftsite, Paradeplein 2, 2500 Lier



- Van 12 tot 25 jaar
- caw.be/jac/
- 015 695 695
- jac@kawboommechelenlier.be
- Dungelhoeftsite, Paradeplein 2, 2500 Lier



- Van 10 tot 20 jaar
- tejo.be
- 03 480 31 13 of 0476 26 03 62
- info.liier@tejo.be
- Begijnhof, Oud Kerkhof 6, 2500 Lier



- Van 12 tot 25 jaar
- joth.be
- 033363854
- info@joth.be
- Vierselbaan 13, 2240 Zandhoven



- Van 12 tot 25 jaar
- overkop.be
- 0493 40 64 94
- mechelen@overkop.be
- Douaneplein 2, 2800 Mechelen

■ Sociaal huis

In elke gemeente is er een **Sociaal Huis** of een sociale dienst van het OCMW waar je gratis terecht kan voor een luisterend oor. Zij kunnen je ook verder helpen als je op zoek bent naar een hulpverlener. En zij kennen wellicht ook initiatieven in de buurt waarbij je nieuwe mensen kan leren kennen of misschien wel meer diepgang in je relaties kan leren maken.

Als je je zorgen maakt over anderen kan je dit melden bij het **Meldpunt Vereenzaming** of **lokale contactpersonen** van het Sociaal Huis of OCMW. Elke melding wordt discreet behandeld. De contactpersoon neemt contact op en probeert om hulpverlening op maat aan te bieden. Alles gebeurt met respect voor de wensen en vragen van de persoon in kwestie, die uiteraard ook vrij is om het hulpverleningsaanbod af te wijzen.

Berlaar

- berlaar.be/adressen/sociaal-huis
- 03 410 19 00
- socialedienst@berlaar.be
- Zomerstraat 22, 2590 Berlaar

Duffel

- duffel.be/ocmw-sociale-dienst
- 015 30 97 87
- thuiszorg@duffel.be
- Gemeentestraat 21, 2570 Duffel

Lier

- liier.be/zorg-en-welzijn/sociaal-huis-liier
- 03 800 05 00
- info-ocmw@liier.be
- Dungelhoeftsite, Paradeplein 2 bus 1, 2500 Lier

Nijlen

- nijlen.be/meldpunt-vereenzaming
- 03 410 02 11
- meldpuntvereenzaming@nijlen.be
- Kerkstraat 4, 2560 Nijlen



Een hartverwarmend kopje koffie met luisterend oor. © Jos Coussement



Mano de apoyo. © Jos Coussement



Zit je vast? Laat je begeleiden

Soms is informatie, een cursus, of je hart luchten niet genoeg om uit je eenzaamheid te komen. Eenzaamheid kan een patroon zijn dat diep geworteld zit in je verleden, en dat grote impact heeft op hoe je in het leven staat en naar relaties kijkt. Je raakt niet meer uit een neerwaartse eenzaamheidsspiraal. Chronische eenzaamheid leidt ook vaak tot ernstige gezondheidsproblemen en hersenveranderingen.² Je kan dit bespreken met je **huisarts** of een (geconventioneerd) **klinisch psycholoog/orthopedagoog**.

Een **klinisch psycholoog/orthopedagoog** helpt door middel van een aantal persoonlijke gesprekken dieper te kijken naar je gevoelens van eenzaamheid, de onderliggende problemen en hoe je ze kan aanpakken. Indien nodig verwijst hij door naar gespecialiseerde hulp (bv. psychiater).

Een klinisch psycholoog/orthopedagoog kan je vinden op de website van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen ([VVKP](https://www.vvvp.be)), de [psychologencommissie](https://www.psychologencommissie.be) of de [sociale kaart](https://www.socialekaart.be). Maar ook je huisarts of ziekenfonds kunnen je zeker verder helpen. Recent is er het nieuw initiatief [BloomUp](https://www.bloomup.be) om een psycholoog of psychotherapeut te vinden die bij je matcht.

Voor **terugbetaling** van psychologische begeleiding of psychotherapie raden we je aan om contact op te nemen met je ziekenfonds. Zij zullen je vertellen of en welke terugbetaling zij voorzien. Zo voorkom je een financiële kater. Je vindt ook een [overzicht](https://www.opgan.be) van welke terugbetaling elk ziekenfonds biedt op de website van de Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid (OPGanG).

Sommige klinisch psychologen/orthopedagogen zijn **geconventioneerd**³. Bij hen kan je terecht aan een voordelig tarief van 11 euro (4 euro indien je geniet van verhoogde tegemoetkoming).

Een lijst van wie geconventioneerd is, kan je vinden op:

<https://www.netwerkemergeo.be/lijt-eerstelijnspsychologen/>

<http://bit.ly/eenelpzoeken>

<https://pangg0-18.be/lijt-eerstelijnspsychologen/> (voor kinderen en jongeren)

Bij de zoektocht naar een therapeut, is het belangrijk om te kijken of je je goed voelt bij de persoon en de soort therapie (klassiek of alternatief) die aangeboden wordt. Iedereen is anders. Laat je niet ontmoedigen als het bij de eerste therapeut of therapievorm niet klikt.

² [eenzaamheid.info](https://www.eenzaamheid.info)

³ werken vanuit een overeenkomst/conventie die tegemoetkoming voorziet voor psychologische begeleiding

Voor **jongeren** bestaat er ook een **gratis aanbod**.

- Wie jonger is dan 20 jaar kan terecht bij het **Tejo** in Lier voor 10 gratis therapeutische sessies. Contact: 03 480 31 13 of info.lier@tejo.be.
- Wie jonger is dan 25 jaar kan voor therapeutische hulp ook gratis in het **JOTH** in Zandhoven terecht of in het **OverKop-huis** te Mechelen. Contact: 03 336 38 54 of info@joth.be; 0493 40 64 94 of mechelen@overkop.be.
- Binnen het samenwerkingsverband jeugdhulp **Trawant** kunnen alle kinderen en jongeren tot 18 jaar en hun (toekomstige) ouders gratis op consultatie bij een eerstelijnspsycholoog in het **wijkgezondheidscentrum De Zilveren Knoop** in Lier. Contact: 03/298 29 20 of elp.lier@cggdepont.be.

Een aantal ziekenfondsen bieden gratis **psychologische begeleiding** aan **op afstand**: Psy Go! (Liberale Mutualiteit), OZ Luisterlijn (Onafhankelijke Mutualiteit) en Partena Luisterlijn (Partena Mutualiteit). Voor meer informatie kan je terecht op hun website of bij de dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit.

Voor **online hulp en e-coaching** kan je ook terecht bij het [Fenzaamheid Informatie Centrum uit Nederland](https://www.fenzaamheidinformatiecentrum.nl/). Voor depressie kan je voor online begeleiding terecht op depressiehulp.be van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). Er bestaat ook een gratis toolkit om meer veerkracht te ontwikkelen. Deze toolkit is ontwikkeld door het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg en kan je raadplegen op vaardigleven.be. Daarnaast is er ook de [app Houvast](#) van het Rode Kruis-Vlaanderen.



Vul de leegte

Met nieuwe kennis en vaardigheden in je rugzak is de leegte en het gemis nog niet weg. De grootste uitdaging is om uit je eigen cocon te komen. Om op zoek te gaan naar activiteiten die je deugd doen. En te werken aan relaties die jou voldoening geven. Geef hierbij vooral de moed niet op.

Als je verbinding zoekt, kan je het toeval laten spelen, een weg uittekenen binnen je bestaande contacten, of nieuwe horizonten verkennen.

Op de **webpagina van je gemeente** vind je een overzicht met de mogelijkheden om te sporten, cultuur en natuur te beleven, evenementen bij te wonen en je aan te sluiten bij een lokale vereniging. Ga zeker eens kijken!

Via **allerlei apps** kan je online mensen leren kennen of je omgeving verkennen.

APPS OM ONLINE MENSEN TE LEREN KENNEN



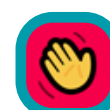
Dark Stories

Ontcijfer samen met anderen verschillende raadsels.



Draw Something

Teken en raad alles van krabbels tot perfecte kunstwerken met je familie en vrienden.



Houseparty

Ontmoet je vrienden online en speel spelletjes met elkaar.



Smule

Zing karaoke, solo of in duet met mensen over de hele wereld. Dit kan ook met je favoriete artiesten.



Wordfeud

De online variant van het bordspel Scrabble.

APPS OM JE OMGEVING TE VERKENNEN



Geocaching

Kan je schatten mee zoeken in je buurt.



Vlaanderen Fietsland

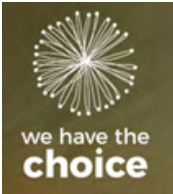
Toont via knooppunten langs waar je mooie fietstochten kan maken, ook in jouw buurt.



Wandelknooppunten

Toont via knooppunten langs waar je mooie wandelingen kan maken, ook in jouw buurt.

Deze **organisaties** zetten in op verbinding tussen mensen:

- 

wehavethechoice.com/cirkels/

Dit is een burgerinitiatief dat mensen bij elkaar brengt om te luisteren en te verbinden.
- 

vrijwilligerswerk.be

Via de webpagina kan je je als vrijwilliger kandidaat stellen, vrijwilligerswerk zoeken.
- 

lusvzw.be

Lus vzw brengt familie, vrienden, burens en kennissen bij elkaar om met elkaar te praten.
- 

lostenco.be

Lost & Co is een Lierse organisatie voor 15- tot 40- jarigen met een verlieservaring. Je kan afspreken met een 'compagnon' naar keuze. Elke compagnon luistert graag en heeft zelf ervaring met verlies. Je kunt het verhaal van elke compagnon ook lezen op de website.
- 

klaverpost.be

Via Klaverpost kan je een kaartje schrijven of aanvragen voor iemand. Het is de bedoeling om wat geluk te sturen, een steuntje in de rug te geven, een momentje van vrolijkheid te bezorgen en eenzaamheid voor even te doorbreken.
- 

helpper.be

Via deze website kan je iemand vinden voor een gezellige babbel, hulp bij klusjes, koken, boodschappen, kinderen van school halen, ... maar je kan ook zelf iemand in je buurt helpen. Je krijgt hier een vergoeding voor.
- 

impactdays.co/nl/berlaarhelpt/
impactdays.co/nl/duffelhelpt/
impactdays.co/nl/lierhelpt/
giveaday.be/nl-be/Nijlen
ranst.be/thema/2940/ranst-vrijwilligt

Word zelf vrijwilliger en help iemand in jouw buurt. Schrijf je in op het lokaal platform voor vrijwilligerswerk of burenhulp. Als vrijwilliger kom je in contact met andere mensen en je betekent vaak veel voor hen.

- 

burgersaanzet.be

BurgersAanZet wil informeel burgerinitiatief zichtbaar maken, stimuleren en ondersteunen. Het gaat hierbij om initiatieven waarin mensen zorg dragen voor elkaar, waarin burgers engagement opnemen om meer verbinding en betrokkenheid te creëren, initiatief waar iedereen welkom is, in het bijzonder mensen in kwetsbare situaties. Initiatief dat vertrekt vanuit de krachten en talenten die bij iedereen aanwezig zijn en waarin iedereen zijn of haar steentje kan bijdragen.
- 

buddywerking.be

Buddywerking helpt mensen met psychische kwetsbaarheid en eenzaamheid om in contact te komen met een 'buddy'. Je kan op de website een buddy zoeken of er zelf één worden.
- 

bzn.be/nl/kansen-creeren/1216/uit-de-eeenzaamheid

Bond zonder Naam wil zoveel mogelijk mensen vanuit het hart aanspreken en met elkaar verbinden. Op de website vind je informatie over eenzaamheid. De organisatie biedt ook geregeld vormingen aan over eenzaamheid. Je kan ze vinden onder het tabblad GROEIEN.
- 

hoplr.com

Een Belgisch initiatief dat burens een gratis sociaal netwerk biedt en zich richt op sociale interactie tussen bewoners en hun betrokkenheid bij de buurt. Met Hoplr kan je bijvoorbeeld contact opnemen met je burens, een ladder lenen, gratis spullen weggeven, verkeersproblemen in je buurt bespreken, een buurtfeest aankondigen, ...
- 

cachetvzw.be

Cachet is een netwerk voor mensen die met jeugdzorg in aanraking kwamen en zich niet herkennen in de stereotypen. Samen wil men een ander beeld creëren: één van optimisme, waarbij klacht kracht wordt, waarbij ervaringen niet weggestopt worden, maar gebruikt worden om anderen kinderen en jongeren, de hulpverlening, de publieke opinie en het beleid te inspireren. Cachet geeft vormingen, gastcolleges, ontmoetingsavonden en kampen voor kinderen en jongeren.
- 

wereld-delen.be

Wereld-Delen is een vrijwilligersorganisatie in regio Pallieterland die zich inzet tegen kansarmoede. De organisatie heeft verschillende werkingen waaronder taalwerking en ontmoetingswerk. Je kan je kandidaat stellen als vrijwilliger of laten weten dat je graag informatie wenst over hun activiteiten, waaronder ook ontmoetingsmomenten.



Thuishulporganisaties zetten vaak ook in op eenzaamheid. Een verzorgende kan bijvoorbeeld aan huis komen voor een babbel, een wandeling, een uitstap/terrasje, ...

Ook uit **lotgenotencontact** kunnen nieuwe relaties groeien. Meer weten? Neem een kijkje op [Trefpunt zelfhulp](#).

Via **datingsites** kan je op een laagdrempelige manier en vaak anoniem nieuwe mensen leren kennen. Je leert ook jezelf kennen. Wees hierbij zelf eerlijk en op je hoede: de ander kan zich helemaal anders voordoen dan hij werkelijk is. Blijf dus kritisch en durf dieper te vragen naar thema's die je belangrijk vindt in het leven vooraleer je je goedkoop bloot geeft. Bereid je ook goed voor door bijvoorbeeld al na te denken wat je zoekt in een ander.

Kampen en groepsreizen kunnen eveneens een boost geven om je vriendenkring te vergroten. Er zijn organisaties, naar ieders budget en leeftijd, waarmee je toffe en uitdagende groepsreizen kan ondernemen. We denken hier onder andere aan Joker, Koning Aap en Kriskras. Voor wie weinig budget heeft is er bijvoorbeeld het [Voordelenbureau De Kers](#), waaronder het Rap op Stapkantoor in Ranst (Wereld-Delen).

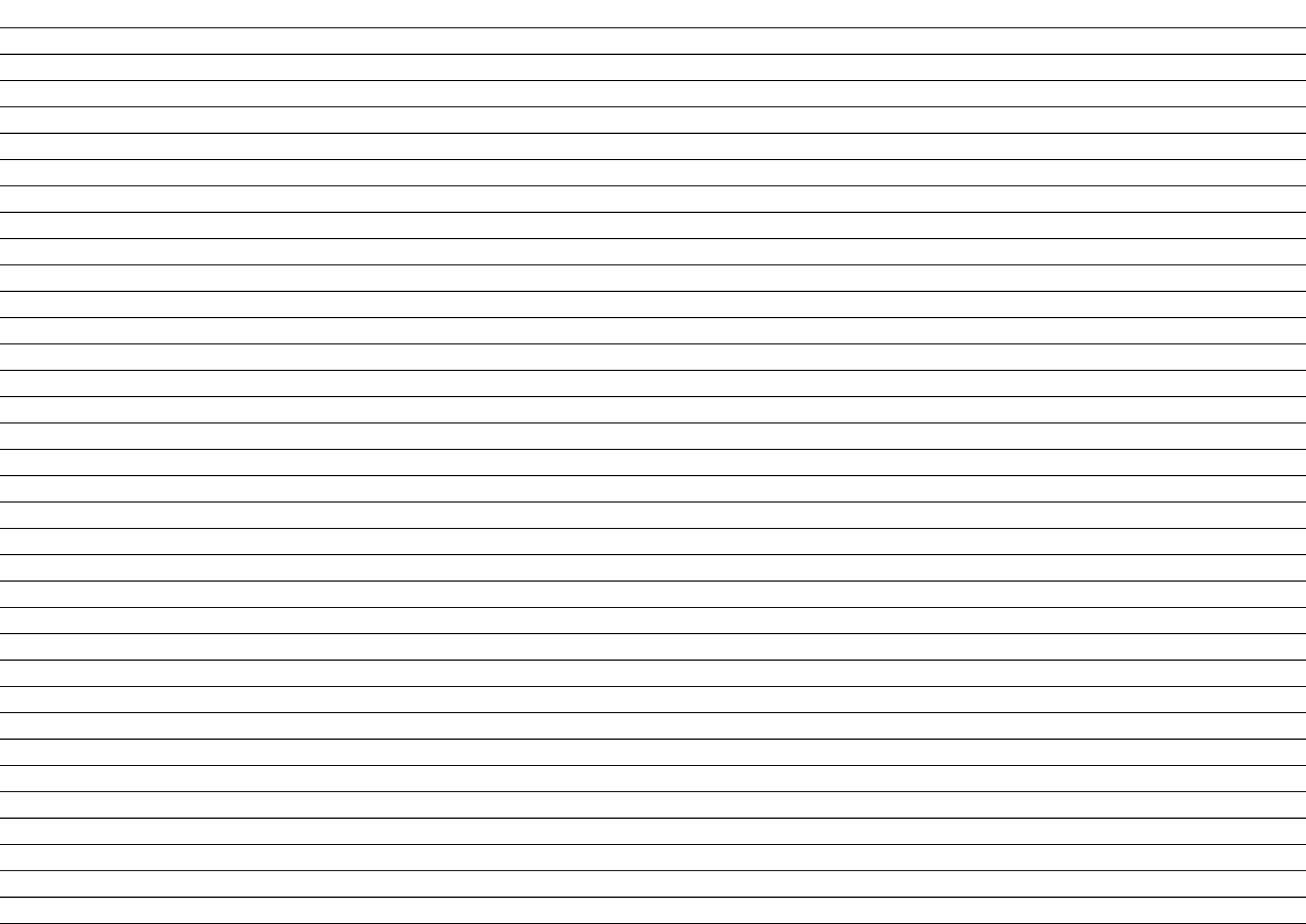
Huisdieren kunnen tot slot ook helpen! Ze bieden gezelligheid en warmte. Sommige dieren kunnen je ook aanzetten om buiten te komen. Kan je zelf geen huisdier houden, maar ben je toch een dierenvriend? In het dierenasiel kan je een hond ophalen. Je legt er nieuwe contacten en als je met de hond gaat wandelen haal je een frisse neus, wat goed doet. Op je pad ontmoet je ongetwijfeld andere dierenvrienden die graag een praatje met je slaan.

Zijn bepaalde sociale activiteiten niet mogelijk voor jou omdat ze te veel kosten? Ga dan langs bij het Sociaal Huis (het voormalig OCMW) of het CAW. Ze bekijken samen met jou hoe ze je kunnen steunen.

Persoonlijke notities

Hier kan je schrijven wat voor jou belangrijk is om te onthouden, waar jij werk van wil maken, wat jouw ervaringen zijn, ...

[illegible]





"De gids zet aan om sneller actie te ondernemen, om één van de vele tips en infokanalen uit te proberen en zo minder gemakkelijk in een negatieve spiraal terecht te komen."

"Je voelt dat er hulp beschikbaar is, dat je er niet alleen voor staat. Het maakt de stap kleiner."

"Er is meer aanbod voor hulp dan ik dacht."

"Ik ga sneller deze gids nemen en kijken waar of bij wie ik hulp kan invoeren. Of me als vrijwilliger inzetten."



THOMAS
MORE

**Met de steun van het Fonds dr. Daniël De Coninck,
beheerd door de Koning Boudewijnstichting.**

