

Er zijn te weinig mensen met wie ik me nauw verbonden voel.

Ik voel een leegte om me heen.

Er zijn te weinig mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.

Ik voel me vaak in de steek gelaten.

Ik mis mensen om me heen.

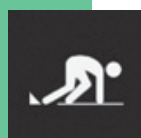
Er zijn te weinig mensen op wie ik in nood kan terugvallen.

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

Herken je deze uitspraken bij jezelf
of bij andere mensen?

Lees deze gids en ontdek wat je kan doen.

INHOUD



Woord vooraf

3



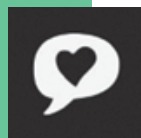
Eenzaamheid, wat is dat?

4



Informeer je

6



Praat erover

8



Zit je vast? Laat je begeleiden

13



Vul de leegte

16

"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."



WOORD VOORAF

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

Eenzaamheid treft niet enkel ouderen. Ook **heel wat jonge mensen** kennen de pijnlijke, negatieve gevoelens 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 een 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’.

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

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)?

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 ene 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 site vind je
 - informatie over eenzaamheid
 - tips om eenzaamheid te doorbreken
 - verhalen van lotgenoten
 - filmpjes over eenzaamheid
 - waar je terecht kan voor steun of hulp

Eenzaamheid krijgt als thema een plaats binnen de geluksdriehoek.



Christelijke mutualiteit

doorbreekeenzaamheid.be


-  Op deze site vind je
 - informatie over eenzaamheid
 - tips om eenzaamheid te doorbreken
 - je kan er ook je verhaal doorsturen en zo delen met lotgenoten
 - je vindt er waar je terecht kan voor steun of hulp.

De focus ligt op eenzaamheid bij chronisch zieken.




Eenzaamheid Informatie centrum

eenzaamheid.info

-  Op deze site vind je
 - informatie over eenzaamheid (voor wie zich eenzaam voelt, als voor familie, vrienden of naasten die zich zorgen maken)
 - informatie over vormingen, online hulp en online 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 meer over online zelfhulp en begeleiding op depressiehulp.be. Op Ups en Downs¹ kan je dan weer terecht voor lotgenotencontact. Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de Zelfmoordlijn, op het gratis nummer 1813 of op zelfmoordlijn1813.be²

1 <https://www.upsendowns.be/>

2 <https://www.zelfmoordlijn1813.be/>



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 **meld- en aanspreekpunten** waar je anoniem je verhaal kwijt kan bij vrijwilligers of lotgenoten. Tevens komen ook een aantal **lokale organisaties** aan bod waar je terecht kan.

Lokale organisaties

Wil je **anoniem** je verhaal bij een vrijwilliger kwijt? Dan kan dit bij volgende organisaties:

Tele-onthaal



- ledereen
- www.tele-onthaal.be
- 106

"Praat bij Tele-Onthaal over wat jou bezighoudt. Je kan terecht bij Tele-Onthaal voor alle **kleine en grote zorgen**. Je weet soms niet op voorhand wanneer je het moeilijk zal hebben. Een crisismoment plan je niet. Ook buiten de kantooruren kan je wel eens nood hebben aan een gesprek. Daarom is Tele-Onthaal **altijd open**. Via de telefoon dag en nacht, ook in het weekend en op feestdagen. Zonder sluitingsuren."

Awel



- Kinderen en jongeren
- www.awel.be
- 102

"Awel luistert naar **kinderen en jongeren**. Je kan Awel **elke dag bellen van 16 uur tot 22 uur**, behalve op zon- en feestdagen. Op woensdag en zaterdag kan je al vanaf 14u bellen. Een gesprek met Awel hoeft je niet te betalen. Het is **volledig gratis**. Je belt helemaal **anoniem** met Awel. Je hoeft niet te vertellen wie je bent, jouw telefoonnummer verschijnt niet op onze telefoon en jouw gesprek met Awel komt niet op de telefoonfactuur."

Zelfmoordlijn 1813



- ledereen
- www.zelfmoord1813.be
- 1813
- mail@zelfmoordlijn.be

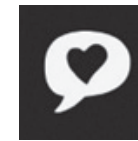
"Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de Zelfmoordlijn. Bij de Zelfmoordlijn 1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis"

Similes



- Familie van personen die het psychisch moeilijk hebben
- 016 244 200
- luistervrijwilligers@hotmail.com
- Luisterlijn van Similes
- nl.similes.be/geestelijk-gezondheidszorg/over-de-luisterlijn

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.



PRAAT EROVER

Vlaamse vereniging autisme



- Voor mensen met autisme of hun naasten
- Autisme Vlaanderen⁴
- 078 152 252

"Een vermoeden van autisme bij jezelf, je kind, partner, collega...? 1001 vragen over hoe je autisme een plek in je leven geeft? De vrijwilligers van de **autismetelefoon** luisteren naar **jouw verhaal** en **denken mee over jouw vragen en bezorgdheden**."

Deel je liever je verhaal met **lotgenoten**, dan kan je bellen, chatten of deelnemen aan een praatgroep bij volgende organisaties:

Uilenspiegel



- Wie het psychisch moeilijk heeft
- www.uilenspiegel.net/lotgenotencontact

"Uilenspiegel biedt in Vlaanderen heel wat **activiteiten** aan waar **lotgenoten** elkaar kunnen **ontmoeten** en **ervaringen kunnen uitwisselen**, waaronder ontspannende activiteiten en thematische gespreksgroepen."

Zelfmoord1813



- ledereen
- www.zelfmoord1813.be/forum-naasten

"Als **naaste van iemand die aan zelfmoord denkt**, is het soms best uitdagend om nog te weten hoe je het best reageert, jezelf opstelt, maar ook voor jezelf zorgt. Het **forum voor naasten** is een plek waar je **anoniem** en zonder oordeel **ervaringen kan uitwisselen** met andere naasten. Dit alles gebeurt op een preventieve en respectvolle manier."

Forum Awel



- Kinderen en jongeren
- www.forum.awel.be

"Awel biedt ook een **praatforum** aan voor kinderen en jongeren. Op dit forum kan je **je vraag of verhaal met leeftijdsgenoten delen** of een reactie achterlaten bij iemand anders."

Ups and Downs



- Wie een depressie of een bipolaire stoornis heeft
- www.upsanddowns.be/chatforum

Ups-and-downs biedt een **online chatforum** aan. Dit is een **virtuele ontmoetingsplaats** voor lotgenoten en naasten om van gedachten te wisselen en elkaar te steunen in het leven met een manisch-depressieve of bipolaire stoornis of een depressie.

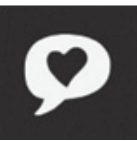
Mantelzorgers die zich eenzaam voelen, kunnen voor een luisterend oor, lotgenotencontact en ondersteuning specifiek terecht bij mantelzorgverenigingen⁵. Andere lotgenotengroepen kan je vinden bij de Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid (OPGanG)⁶ of bij Trefpunt Zelfhulp⁷

4 <https://autismevlaanderen.be/autismetelefoon>

5 <https://www.mantelzorgers.be/Pages/Mantelzorgverenigingen.aspx>

6 <https://www.opgang.be/kaart>

7 <https://www.zelfhulp.be/>



PRAAT EROVER

Lokale organisaties



Voor alle leeftijden
 caw.be
 057 220 930 0800 13 500
 onthaal@cawcentraalwestvlaanderen.be
 Maloulaan 43, 8900 Ieper

In Ieper en Roeselare 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.



Van 12 tot 25 jaar
 caw.be/jac/
 057 220 930
 onthaal@cawcentraalwestvlaanderen.be

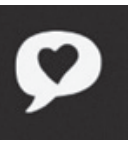


Van 12 tot 25 jaar
 caw.be/jac/
 057 220 930
 onthaal@cawcentraalwestvlaanderen.be

“Voor jongeren tot 25 jaar heeft het CAW een specifieke afdeling: het Jongeren Advies Centrum (JAC). Je kan er **terecht met vragen en problemen**, in het JAC zelf, telefonisch, via mail of op de chat.”



Van 12 tot 25 jaar
 caw.be/jac/
 051 225 944
 onthaal@cawcentraalwestvlaanderen.be
 Ieperstraat 47, 8800 Roeselare



PRAAT EROVER

Lokale organisaties



Van 10 tot 20 jaar
 tejo.be
 0470 01 05 05
 info.ieper@tejo.be
 Boomgaardstraat 17
 8900 Ieper

“Ben je tussen **10 en 20 jaar**? Zie je het niet meer zitten? Is er iets wat je verdrietig, boos of bang maakt? Kan of wil je er met je vrienden of ouders niet over praten? Dan ben je welkom bij TEJO. Zij luisteren graag naar je verhaal. Tejo staat voor Therapeutische begeleiding voor Jongeren en is gratis.”



Van 10 tot 20 jaar
 tejo.be
 0468 54 79 97
 info.roeselare@tejo.be
 Nijverheidsstraat 11,
 8800 Roeselare

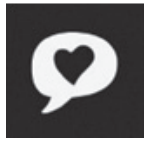


Van 12 tot 25 jaar
 overkop.be
 0468 54 79 97
 ieper@overkop.be
 Boomgaardstraat 15
 8900 Ieper

“Je kan als jongere van **12 tot en met 25 jaar** ook **gratis terecht voor een luisterend oor** in het het OverKop-huis in Ieper. Je kan er als jongere gewoon **binnen en buiten lopen** en allerlei leuke **activiteiten doen**. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.”

Ook de website www.hulpvoorjou.be biedt een wegwijzer voor als je op zoek bent naar antwoorden of hulp op vlak van mentaal welzijn. Het biedt een overzicht van organisaties en diensten in regio Westhoek

- voor vragen die in de leefwereld van kinderen en jongeren kunnen opduiken
- voor bezorgdheden die in het volwassen leven kunnen spelen
- voor dringende hulp



PRAAT EROVER

Sociaal huis

Bij het Sociaal Huis in Houthulst kan je gratis terecht voor een luisterend oor. Zij kunnen je ook verder helpen als je op zoek bent naar een hulpverlener.

Als je je zorgen maakt over anderen kan je dit ook melden bij het Sociaal Huis. 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.

Je kan het Sociaal Huis bereiken via 051 70 41 64 of via sociaalhuis@houthulst.be

Lokaal Dienstencentrum

Voor een babbeltje, voor gezellige activiteiten in aangenaam gezelschap. Voor direct bruikbare tips rond je administratie of over dienstverlening waar je beroep op kan doen. Dat is in een notendop waarvoor jij naar het lokaal dienstencentrum De Schakel kan komen.

Het lokaal dienstencentrum bevindt zich in het centrum van Houthulst naast de bib en werkt ook met een Antennepunt in Merkem (bij woon- en zorgcentrum De Groene Verte) en een Antennepunt in Klerken (bij expertise- en ondersteuningscentrum de Vleugels) waar de buurtbewoners dagelijks terecht kunnen voor een dagschotel.

Het lokaal dienstencentrum De Schakel bevindt zich te Broeders Xaverianenstraat 12 te Houthulst en is bereikbaar via 051 69 71 76 of via dienstencentrum@wzccassiers.be

Centrum voor dagverzorging

Het centrum voor dagverzorging maakt deeluit van WZC Cassiers. Als bezoeker kan je er genieten van zorg op maat, leuke activiteiten, een lekkere maaltijd en tussendoortjes, vervoer van en naar het centrum en sociale contacten. Als bezoeker kan je er één of meerdere dagen gebruik maken van de diensten.

Het centrum voor dagverzorging bevindt zich te Zevende Geniestraat 3 te Houthulst en is bereikbaar via isabel.vanhove@wzccassiers.be



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. Je kan bij heel wat personen terecht om je hierbij te laten begeleiden:

- huisarts
- eerstelijnspsycholoog- of orthopedagoog
- Tejo
- OverKop-Huis
- Mutualiteiten
- Online hulp
- Andere psychologen en therapeuten

Praat erover met je **huisarts** of een **eerstelijnspsycholoog of -orthopedagoog**. Een eerstelijnspsycholoog of -orthopedagoog is vergelijkbaar met een huisarts, maar dan voor de geestelijke gezondheidszorg. Door middel van een aantal persoonlijke gesprekken helpt hij 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. een andere psycholoog, orthopedagoog of psychiater).

Als je ouder bent dan 15 jaar, psychische klachten hebt en aangesloten bent bij een ziekenfonds, heb je recht op een terugbetaling van de eerstelijnspsycholoog. Een sessie bij een eerstelijnspsycholoog kost €11. Heb je recht op een hogere tegemoetkoming, dan kost het nog €4.

Een overzicht bij wie je terecht kan, vind je op www.elpen.be





ZIT JE VAST? LAAT JE BEGELEIDEN

VOOR JONGEREN BESTAAT ER OOK EEN GRATIS AANBOD.



Wie jonger is dan 20 jaar kan terecht bij Tejo in Ieper of Roeselare voor 10 gratis therapeutische sessies. De contactgegevens van Tejo en meer informatie vind je op pagina ... van deze gids



Wie jonger is dan 25 jaar kan voor therapeutische hulp ook gratis in het OverKop-huis in Ieper terecht. De contactgegevens van het OverKop-huis en meer informatie vind je op pagina ... van deze gids.

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

Voor **online hulp en online coaching** kan je ook terecht bij het Eenzaamheid Informatie Centrum uit Nederland⁸. Voor depressie kan je voor online begeleiding terecht op **depressiehulp.be**⁹ 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.

Je kan ook terecht bij **andere psychologen of therapeuten**. Een therapeut kan je vinden op de website van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP)¹⁰ of de sociale kaart¹¹. Maar ook je huisarts, eerstelijnspsycholoog of ziekenfonds kunnen je zeker verder helpen.

Recent is er het nieuw initiatief BloomUp die voor jou de drempel naar mentale ondersteuning wil verlagen. BloomUp verbindt je snel en eenvoudig met een erkende online psycholoog of psychotherapeut die bij je past zodat jij je weer gezonder en gelukkiger voelt.

8 <https://eenzaamheid.info/>

9 <https://depressiehulp.be/>

10 <https://vvpk.be/zoek-psycholoog>

11 <https://www.desocialekaart.be/>



ZIT JE VAST? LAAT JE BEGELEIDEN

Hoe werkt BloomUp?

1. Beantwoord enkele vragen over je voorkeuren
Over welk thema wil jij graag in gesprek gaan? Wil je liefst met een man of vrouw praten? Daar houdt BloomUp rekening mee.
2. Kies uit drie aanbevolen therapeuten
BloomUp stelt je drie mogelijke mentale sidekicks voor met een foto, een biotekst, specialisatie en tarieven. Jij kiest met wie je graag kennis wilt maken.
3. Start met een gratis kennismakingsgesprek
Via een kennismakingsgesprek van 15 minuten leer je elkaar kennen. Je mentale sidekick legt uit hoe hij of zij te werk gaat en jij kan toelichten waarover je wilt praten.
4. Start je traject richting een mentaal gezonder leven
Voel je een klik? Plan je eerste consultatie in en ga samen met je mentale sidekick aan de slag om je mentale gezondheid een boost te geven.

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 overzicht¹² van welke terugbetaling elk ziekenfonds biedt op de website van de Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid (OPGanG).

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.

12 <https://www.opgang.be/themas/kostprijs-van-de-ggz>



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.

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



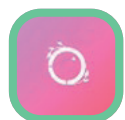
Vlaanderen Fietsland

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



Geocaching

Kan je schatten mee zoeken in je buurt.



Noblito

In Noblito kan je jouw sociale kring verruimen en activeren door

- contactverzoeken te sturen.
- mensen uit te nodigen om deel te nemen aan activiteiten.
- fotoalbums en agenda-items aan te maken.
- kaartjes en bloemen te versturen naar anderen.



OKRA Dating

Zin om nieuwe contacten te leggen? OKRA helpt je daarbij! Hier kan je fijne activiteiten ondernemen, erop uittrekken, jouw vriendenkring verruimen of elkaar vinden voor kleine of grote ontmoetingen. Plaats jouw zoekertje voor een leuke metgezel, vriend of vriendin. Of ga op zoek naar jouw perfecte match tussen de zoekertjes van anderen.



Wandelknooppunten

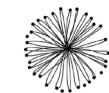
Toont via knooppunten langs waar je mooie wandelingen kan maken, ook in jouw buurt.



VUL DE LEEGTE

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

We Have The Choice



we have the choice



wehavethechoice.com/cirkels/



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

Vrijwilligerswerk



vzw Vlaams Steunpunt VRIJWILLIGERSWERK



vrijwilligerswerk.be



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

LUS vzw



LUS VZW
Leven doe je samen



lusvzw.be



Lus vzw zet in op Lus- en Linkgroepen

Lusgroepen: Een Lusgroep is een kring van mensen die jij kiest en waar jij je goed bij voelt. Deze groep komt samen om te praten, om samen te zijn en leuke en minder leuke momenten met elkaar te delen.

Linkgroepen: Een linkgroep bestaat uit ongeveer 5 tot 8 mensen die elkaar bij de start nog niet kennen. Doorheen een aantal zelfgekozen activiteiten lezen ze elkaar kennen, gaan ze op zoek naar wat hen met elkaar verbindt en wat niet, verkennen ze elkaars eigen(aardig)heid en wat ze elkaar te bieden hebben.

Klaverpost



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.

Helper



THUISHULP. VOOR BUREN, DOOR BUREN.



helper.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.



VUL DE LEEGTE

Word zelf vrijwilliger en help iemand in jouw buurt

Als vrijwilliger kom je in contact met andere mensen en je betekent vaak veel voor hen. Weet je niet goed waar de zoektocht te beginnen? Neem dan contact met het Sociaal Huis of het lokaal dienstencentrum De Schakel Houthulst voor verdere informatie.

Sociaal Huis
Vijverstraat 30, 8650 Houthulst
051 70 41 64 - sociaalhuis@houthulst.be

Lokaal Dienstencentrum De Schakel
Broeders Xaverianenstraat 12, 8650 Houthulst
051 69 71 76 – dienstencentrum@wzccassiers.be

BurgersAanZet



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



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.

Samana



samana.be/duowerking/



Samana wil mensen verbinden, eenzaamheid verminderen en je opnieuw in je kracht zetten. Er is een Samana-kern actief in Houthulst, Jonkershove, Klerken en Merkem.

Daarnaast verbindt Samana duowerking in Houthulst mensen met een chronische ziekte of zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers voor een warm sociaal contact. De verbinding krijgt vorm door het samenstellen van duo's. Elk duo spreekt regelmatig af om samen iets te doen wat voor allebei deugd doet, op maat van het duo zelf. Zo ontstaan betekenisvolle één-op-één contacten, waardoor iedereen groeit. Samana ondersteunt de duo's met coaching waardoor het contact nog meer diepgang krijgt.



VUL DE LEEGTE

Socio-culturele verenigingen

Er zijn ook heel wat socio-culturele verenigingen actief in Houthulst met een heel divers aanbod. Wenst u meer info over de verschillende mogelijkheden in de buurt, neem contact op met de dienst Vrije Tijd of het lokaal dienstencentrum.

Thuiszorgdiensten 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 ook 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.

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.

Heb je moeite om jou te verplaatsen? Neem dan contact op met het

- Lokaal dienstencentrum - 051 69 71 76
- CM-mobiel - 059 55 40 50
- Mobilitas - 056 23 02 30

De vrijwilligers voeren jou graag tot aan jou bestemming

Er zijn te weinig mensen met wie ik me nauw verbonden voel.

Ik voel een leegte om me heen.

Er zijn te weinig mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.

Ik voel me vaak in de steek gelaten.

Ik mis mensen om me heen.

Er zijn te weinig mensen op wie ik in nood kan terugvallen.

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

Herken jij jezelf in één of meerdere uitspraken? Geven ze je pijn of verdriet?

Neem een kaartje mee en toon dit aan je arts, apotheker, verpleegkundige, gezinshulp, maatschappelijk werker of andere hulpverlener.

Zij staan klaar om naar jou te luisteren en je verder te helpen.

Je kan ook anoniem terecht bij het CAW, Tele-onthaal of Awel.