



MIND

# Eenzaamheid

Ieder mens voelt zich wel eens eenzaam. Je mist mensen om je heen en voelt je verdrietig en leeg. Het is geen fijn gevoel, maar na een poosje verdwijnt dit gevoel meestal weer. Veel mensen voelen zich regelmatig eenzaam. We noemen het emotionele eenzaamheid als je een hechte band mist met één of meerdere mensen. Denk aan een familielid, partner of hartsvriend. En sociale eenzaamheid als je minder contact hebt met anderen dan dat je zou willen. Je sociale netwerk is dan kleiner dan je wenst. Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel. Heb jij niet veel mensen om je heen en voel jij je daar prima bij? Dan ben je misschien vaker alleen of op jezelf, maar dat betekent niet dat je eenzaam bent.

Heb jij last van eenzaamheid en zoek je handvatten om deze gevoelens te verminderen? Hieronder hebben we verschillende tips op een rijtje gezet, waarmee jij aan de slag kan.

## Je bent niet de enige!

Je denkt misschien dat jij een van de weinige mensen bent die zich eenzaam voelt. Maar niks is minder waar! Want wist je dat bijna de helft van de mensen in Nederland zich eenzaam voelt? Je bent dus niet alleen hierin. Ook niet als je jong bent of al op oudere leeftijd. Het komt namelijk voor bij alle leeftijden. Veel mensen zullen je hierin dus juist begrijpen, ook al laten ze dat misschien niet direct merken. Zo kan achter de mooie plaatjes op social media een eenzaam persoon zitten. Of achter die oudere man die altijd vriendelijk naar je lacht. En merken andere mensen het eigenlijk wel aan jou?

## Krijg inzicht in jouw gevoelens van eenzaamheid

Ook al voelen veel mensen zich eenzaam, de redenen waarom iemand zich eenzaam voelt verschillen van persoon tot persoon. Inzicht krijgen in je eigen eenzaamheid helpt je ermee om te gaan en het aan te pakken. Stel jezelf bijvoorbeeld de vraag: *Mis ik mensen om me heen of gaat het vooral om het gemis van een diepgaande band met iemand?* En: *Hoe komt het dat ik last heb van eenzaamheid?* Vind je het bijvoorbeeld lastig om contacten te leggen, heb je weinig tijd voor sociale contacten, is het moeilijk te combineren met je studie/werk, de zorg voor kinderen of heb je weinig financiële mogelijkheden om eropuit te gaan? Of ben je teleurgesteld in andere mensen of heb je een negatief zelfbeeld? Ook kan het zijn dat je door een lichamelijke ziekte of psychische

klachten beperkt bent in je mogelijkheden. Zomaar wat voorbeelden, maar hoe zit dit bij jou? Inzicht in mogelijke oorzaken geeft je meer duidelijkheid in wat je nodig hebt om gevoelens van eenzaamheid te verminderen.

## Jij bent aan zet

Nu je inzicht hebt in wat oorzaken kunnen zijn, is het goed om stil te staan bij de vraag: *Wat zou ik kunnen doen om verandering te brengen in mijn leven?* Het is natuurlijk zo dat niet alles kan, maar het helpt om te kijken wat er wel past binnen je mogelijkheden. Sta dus open om jezelf hierin te ontwikkelen. Onderstaande tips helpen je hierbij op weg.

## Bouw een sociaal netwerk op

De meeste mensen voelen zich het prettigst als ze een divers netwerk hebben met zowel mensen met wie ze een emotionele band hebben als minder diepgaande contacten. Denk aan een mix van familie, goede vrienden, kennissen, studiegenoten/collega's en burens. Onthoud dat het nooit te laat is om nieuwe mensen te leren kennen. Ook niet als je al wat ouder bent. Het contact met andere mensen begint al klein; groet de mensen uit de buurt als je ze tegenkomt. Ook als jij de eerste bent die dat doet. En meld je bijvoorbeeld aan bij een hobby of sportvereniging. Of ga vrijwilligerswerk doen waardoor je nieuwe mensen leert kennen. Het geeft vaak een fijn gevoel om er voor anderen te kunnen zijn.



Kijk ook eens online naar de mogelijkheden om nieuwe mensen te ontmoeten. Op deze webpagina van eenzaam.nl van het ministerie van VWS vind je een [overzicht van matchingwebsites](#). Heb je psychische klachten en ben je op zoek naar gelijkgestemden?

Via het [Connect portaal](#) kan je ervaringen uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

Heb jij wel mensen om je heen, maar zou je het contact willen verbeteren? Nodig mensen uit langs te komen of om samen iets te ondernemen. Door dingen met elkaar te delen en elkaar te helpen kan een band zich versterken. Wees daarom open en praat over de dingen die je bezighouden. En luister met aandacht naar de verhalen van de ander.

### Stel je verwachtingen bij en verander je gedachten

Als jij je eenzaam voelt, kan het geen kwaad om eens naar je verwachtingen te kijken die je hebt. Verwacht je bijvoorbeeld dat mensen naar jou toe komen, terwijl je zelf niet vaak van je laat horen, dan is dat niet erg realistisch. Of dat een diepgaande relatie binnen een paar weken ontstaat. Het bijstellen van je verwachtingen, voorkomt teleurstelling en helpt hiermee gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan.

Naast het bijstellen van je verwachtingen kan het helpen om je eigen gedachten eens onder de loep te nemen. Grote kans dat je gedachten je niet helpen om je minder eenzaam te voelen. Een voorbeeld van een niet-helpende

gedachte is: *'Ik zal altijd eenzaam blijven'* of *'Ik ga niet naar die verjaardag, de andere gasten zullen mij toch niet aardig vinden'*. Deze gedachten zorgen voor gevoelens die niet fijn zijn en ze brengen je niet verder. Helpende gedachten kunnen zijn: *'Er zijn veel dingen die ik kan doen om mij minder eenzaam te voelen'* en: *'Er zal altijd wel iemand zijn die mij aardig vindt, al is het er maar één'*. Waarschijnlijk voel jij je veel beter als je dit soort gedachten hebt. We noemen dit dan ook helpende gedachten. Wil jij aan de slag met het maken van helpende gedachten? Wij schreven een [flyer met 2 oefeningen](#).



## Werk aan een positief zelfbeeld en sociale vaardigheden

Denk jij vaak negatief over jezelf, leg je moeilijk contact of heb je moeite contacten vast te houden? In het geval van eenzaamheid is het vaak zo dat je positiever over jezelf gaat denken als je iets doet waar anderen je waardering voor geven. Denk hierbij weer aan het doen van bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. Maar het kan ook iets zijn waar je goed in bent of wat je graag doet en wat door anderen gezien en gewaardeerd wordt. Daarnaast zijn er trainingen om te werken aan een positief zelfbeeld of sociale vaardigheden. Op de website [eenzaam.nl](http://eenzaam.nl) vind je meer informatie en linkjes naar [cursussen en trainingen](#) die je helpen sociaal contact te leggen.

## Accepteer dat je je eenzaam kan voelen

Het klinkt misschien dubbel, maar door te accepteren dat jij hier last van hebt, zal je leren er beter mee om te gaan. Hiermee bedoelen we niet dat je gaat afwachten en niets meer onderneemt om je minder eenzaam te voelen. Maar door op een milde, niet-oordelende manier naar jouw eenzaamheid te kijken, zal je merken dat het een minder grote rol gaat spelen in je leven.

## Doe dingen die je leuk vindt

Ga eropuit, bedenk activiteiten die je leuk vindt om te doen. Dit kunnen kleine dingen zijn en hoeven niet veel geld te kosten, zoals een rondje wandelen in de natuur, sporten of een lekker gerecht koken. Het mag alles zijn als jij

het maar leuk vindt. Dingen doen die je fijn vindt of waarvan je energie krijgt, zorgt voor afleiding van je eenzame gevoelens. Probeer daarom iedere dag minimaal één van die dingen te doen. En wie weet ontdek je ook wel nieuwe leuke mensen, die dezelfde interesses delen.

Weet je niet zo goed wat je leuke activiteiten vindt? Ga op onderzoek uit. Alleen door het te doen, leer je wat je wel en niet leuk vindt. Wie weet verras je jezelf wel met iets wat je van tevoren nooit had kunnen bedenken.

## Ga bewegen

Een goede manier om even niet bezig te zijn met je eenzame gevoel is bewegen. Het liefst in de buitenlucht. Bewegen helpt je hoofd leeg te maken en dingen van een andere kant te bekijken. Daarnaast is het natuurlijk erg goed voor zowel je lichamelijke als mentale gezondheid.

Bedenk daarom welke mogelijkheden jij hebt om iedere dag zo'n 30 minuten matig intensief te bewegen en ga hiermee aan de slag. Je beweegt matig intensief bij activiteiten waarbij je hartslag en ademhaling omhooggaan. Denk aan wandelen, fietsen en rustig zwemmen.

Vind je het lastig om voldoende te bewegen, bijvoorbeeld omdat je niet zo sterk bent of omdat je lichamelijke klachten hebt? Bedenk dat het niet nodig is om je in het zweet te werken. In jouw eigen tempo een rondje om, telt ook!

## Breng structuur in je dag

Sta op tijd op, eet driemaal per dag gezond en ga op tijd naar bed. Probeer zo veel mogelijk dezelfde tijden aan te houden. Structuur zorgt voor houvast en overzicht. Het helpt je ervoor te zorgen dat de eenzaamheid niet de overhand krijgt.

## Zoek professionele hulp als dat nodig is

Belemmeren de gevoelens van eenzaamheid je in je dagelijkse leven? Kom je bijvoorbeeld steeds minder je huis uit, zorg je minder goed voor jezelf of beleef je geen plezier meer aan dingen? Zoek dan professionele hulp. De eerste stap om professionele hulp te vragen is een afspraak bij de huisarts. De huisarts kijkt samen met jou naar wat je zou kunnen helpen. Vind je

dit een lastige stap? Bedenk je dat de huisarts dagelijks te maken krijgt met dit soort dingen.

## Vraag MIND Korrelatie om advies

Heb jij last van eenzaamheid en wil je jouw persoonlijke situatie graag met een professional bespreken? Neem contact op met [MIND Korrelatie](#) voor een deskundig, anoniem en gratis advies op maat.





## Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem gratis en anoniem contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](http://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

### Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

## Meer informatie over eenzaamheid?

Kijk op:

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

### MIND

Stationsplein 125  
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

## Help mee psychische gezondheid verbeteren en psychische problemen te voorkomen

**Steun ons**

Of maak je bijdrage over op  
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000