

# Eenzaamheid

*Voel je je buitengesloten als je anderen samen ziet vieren?*

*Ben je omringd door mensen, maar voel je je niet verbonden?*

**Misschien voel je je eenzaam.**

## ≠ alleen zijn

Het is een gevoel, geen feit. Je kunt alleen zijn zonder eenzaamheid te voelen en tussen mensen toch eenzaam zijn.

Je bent niet alleen!

**1 op de 3**  
**mensen wereldwijd**  
voelt zich soms  
eenzaam

## Verschillende soorten eenzaamheid:

- **Emotioneel:** je mist nabijheid of begrip
- **Sociaal:** je voelt je buitengesloten
- **Cultureel of existentieel:** je voelt afstand tot je omgeving of tot wat je verbindt

## Wat kan het erger maken?

- In het buitenland wonen, weg van je dierbaren
- Alleen wonen, of weg zijn voor werk
- Rouw, break-up of ingewikkelde familiebanden
- Financiële stress of onzekerheid
- Culturele verschillen of niet meedoen met de kersttradities
- Jezelf vergelijken met anderen op social media

# & Opnieuw verbinden

## ... met jezelf

- **Merk het op** – erken het gevoel; het is een signaal, geen tekortkoming.
- **Wees lief voor jezelf** – behandel jezelf zoals je een vriend(in) zou behandelen.
- **Daag je eigen gedachten uit** – wat je online ziet, is nooit het hele verhaal.

## ... met anderen

- **Deel het** – erover praten lucht vaak op & anderen voelen zich misschien net zo.
- **Zoek contact** – met een vriend, een online community, of onze **OpenUp experts**.
- **Verbind op andere manieren** – praat met een onbekende of glimlach als eerste.

## Begin vandaag:

1

Stuur een berichtje naar iemand met wie je al een tijd geen contact hebt gehad.

2

Schrijf één ding op waardoor jij je verbonden voelt; een plek, persoon of activiteit.

3

Doe één klein gebaar van vriendelijkheid, geef bijvoorbeeld een oprecht compliment.