



## **INFORMATIE OVER EENZAAMHEID**

Op deze pagina vind je allerlei informatie over het thema Eenzaamheid.

Online training 'Een goed gesprek over eenzaamheid'.

Kom je in je werk in aanraking met eenzaamheid en wil je iets kunnen betekenen voor iemand? Marijke de Kroes (GGD Brabant-Zuidoost) en Eric Schoenmakers (Fontys Hogescholen) ontwikkelden een gratis online training: Een goed gesprek over eenzaamheid.

Hier vind je de link naar de training:

[www.fontys.nl/Download/Online-training-een-goed-gesprek-over-eeenzaamheid.htm](http://www.fontys.nl/Download/Online-training-een-goed-gesprek-over-eeenzaamheid.htm)

Wil je sneller meer informatie over hoe je met iemand in gesprek kunt gaan over eenzaamheid? Dan vind je hier twee documenten met informatie.

1. [www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/Handout-in-gesprek-over-eeenzaamheid\\_0.pdf](http://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-02/Handout-in-gesprek-over-eeenzaamheid_0.pdf)
2. [www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2019/12/Een-tegen-eeenzaamheid-ministerie-van-VWS-signaleringskaart-web.pdf](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2019/12/Een-tegen-eeenzaamheid-ministerie-van-VWS-signaleringskaart-web.pdf)

Vind je het lastig om het gesprek aan te gaan, maar wil je toch iets bieden, kijk dan of onderstaande mogelijkheden iets zijn.

### **De Luisterlijn**

Bellen met deze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door. Al meer dan 60 jaar weten mensen de Luisterlijn te vinden. Want praten lucht op. Wanneer je pijn hebt of ergens over piekert; op de momenten dat je je alleen voelt of juist blij. Wij geven je even dat steuntje in de rug.

De hulp is vrijblijvend en anoniem. Bel **088 0767 000** voor een luisterend oor. Er zijn ook mogelijkheden om met de luisterlijn te mailen of te chatten.

### **Mentale veerkracht**

Voor informatie, hulp en (gratis) trainingen om mentaal fit te worden én te blijven, kun je terecht bij het online platform [Mentale Kracht 040](#). Bijvoorbeeld over onderwerpen als piekeren, verbeteren van je zelfbeeld, seksualiteit, carrière, leefstijl en kinderen.

### **Jongeren**

\* Jongerenwerk: Vind jij het lastig om vriendschappen te sluiten of te behouden? Wil jij aan je sociale vaardigheden werken of voel je je weleens eenzaam? [Jongerenwerk Veldhoven](#) kan je hierbij helpen.

\* [De Alles oké? Supportlijn](#): speciaal voor iedereen van 18 tot 25 jaar. Elke dag tussen 14.00 en 22.00 uur chat via de supportlijn of bel 0800-0450.



### **Iedereen**

\* Maatje: Voel je je eenzaam, heb je weinig sociale contacten en zou je die meer willen hebben? Weet je de weg niet of durf je niet goed op andere mensen af te stappen? [Een maatje](#) kan je hierbij helpen.

\* Vrijwilligerswerk kan een mogelijkheid zijn om nieuwe mensen te leren kennen. De [Vrijwilligerscentrale Veldhoven](#) kan je helpen bij het zoeken naar de juiste plek. Je kunt ook bellen met de coördinator Vrijwilligerscentrale (040-2536789).

Heb je met jouw vrijwilligers/ buurtbewoners behoefte aan een fysieke training over eenzaamheid of andere signalen die je kunt krijgen van leden, gasten, bezoekers, vrijwilligers, burens of familieleden? Neem dan contact op met de coördinator van de Vrijwilligerscentrale.