



**Ik voel mij eenzaam of down:** Veel jongeren en jongvolwassenen voelen zich op dit moment eenzamer dan normaal, doordat ze minder sociaal contact hebben. Of je zit minder goed in je vel en voelt je met momenten neerslachtig of down. Door de maatregelen tegen verspreiding van het coronavirus en de donkere wintermaanden voel je je misschien vaker zo. Wat kun je dan doen? En waar kun je dan terecht?

**Alleen voelen:** Als jij je alleen voelt, ben je dus zeker niet de enige. Wist je trouwens dat het heel normaal is als je je soms eenzaam voelt? Normaal gesproken voelt ongeveer 40-70% van de jongeren zich wel eens zo. Dit gevoel verdwijnt vaak na een tijdje weer. Hoewel het vervelend is, is er dus nog geen reden voor paniek.

#### Tips voor wat je kunt doen:

- Spreek op een alternatieve manier af met vrienden
- Probeer met vrienden en andere belangrijke personen zoals ouders en andere familieleden in contact te blijven. Probeer elke dag iemand te spreken via app, een (video)belletje, spraakbericht via Whatsapp, of op een andere manier. Stel voor om op vaste momenten contact te hebben. Voel je je vooral eenzaam op bepaalde momenten, zoals tijdens het avondeten? Nodig iemand uit of spreek af om met iemand te beeldbellen tijdens het eten.
- Ga elke dag even naar buiten. Door te bewegen en naar buiten te gaan voel je je echt beter. Je kunt bijvoorbeeld buiten sporten.
- Kijk naar wat er wel goed gaat. Schrijf elke dag iets kleins op wat die dag wél leuk, mooi, grappig of gezellig was. Zo creëer je positieve gevoelens.

**Praat erover:** Laat mensen weten hoe je je voelt. Of laat ze weten dat je gewoon even een praatje wilt maken. Houd in gedachten: mensen willen echt naar je luisteren of je helpen. Vind je het moeilijk om over je gevoel te praten? Dat is heel begrijpelijk. Probeer toch iemand in vertrouwen te nemen, bijvoorbeeld je ouders, broer of zus, je mentor of een vertrouwenspersoon. Heb je niemand waarmee je kunt praten?

Vanuit het JSP hebben we enkele organisaties voor je op een rijtje gezet. Zoek vooral op wat bij jou past!

**Eenzame jongeren:** <https://www.eenzamejongeren.com/>

Een platform voor jongeren die zich (soms) eenzaam voelen met o.a. een forum waar je je vragen/zorgen kunt bespreken. Met informatie over eenzaamheid en een test.



**GGD:** <https://www.jouwggd.nl/>

Wil je anoniem chatten omdat je je zorgen maakt of ergens vragen over hebt? Dat kan anoniem via een chat met de GGD. Voor jongeren tussen 13 en 23 jaar. Openingsdagen chat: elke werkdag tussen 14.00 en 22.00 uur en op zaterdag en zondag van 18.00 en 20.00 uur

**Evie online zelfhulp:** <https://www.evie.nl/>

Evie is het e-healthplatform dat online zelfhulptrainingen aanbiedt voor jou. Dit kan in combinatie met begeleiding van een hulpverlener. Maar bij lichte klachten kun je met Evie ook helemaal zelf (anoniem) aan de slag.

#### **Luisterlijn**

Gewoon op zoek naar iemand die luistert? Neem dan contact op met De Luisterlijn. Bereikbaar via: 0900-0767, chat of mail. Openingsdagen: bellen kan dag en nacht, chatten van 10.00 tot 22.00 uur

***JSP (Jongeren Service Punt) Venray: Geen vraag is ons te gek!***

Heb je iets extra's nodig of kom je er niet uit? Fysiek op school is niet mogelijk maar online wel: App Jongerenwerk op 0619403128: van maandag t/m donderdag van 12u-21u  
Of via de mail: [jsp@venray.nl](mailto:jsp@venray.nl) (voor minder dringende zaken)