



IK VOEL ME EENZAAM, WAT NU?

Door **NokNok** | 11-24 jaar

2/3 jongeren voelt zich af en toe eenzaam, volgens de [Waddist-app](#). Je bent dus zeker niet alleen.

Soms **verhuis** je naar een nieuwe plek en ken je (bijna) niemand.

Soms ben je niet écht alleen, maar voel je je eenzaam omdat je **bij niemand terecht kan** of omdat je **bij niemand jezelf kan zijn**.

Wat dan?

Wie ken je?

Neem enkele minuten de tijd om **op te schrijven wie je allemaal kent**.

Dat kan iemand zijn die **heel dicht bij je** staat (zoals een goede vriend, ouder/voogd, ...), maar ook de **verkoper van de nachtwinkel** die altijd vriendelijk naar je lacht als je passeert.

Focus op de mensen die voor jou belangrijk zijn. Daar haal je het meeste energie uit. Zij kunnen je helpen om je minder eenzaam te voelen.

Op www.noknok.be (12-16jaar) en www.geluksdriehoek.be (+17) vind je een leuke oefening om in kaart te brengen wie je kent.

Zet zelf de eerste stap

Vriendschap komt altijd van twee kanten. Ook jij kan de eerste stap zetten om een band te versterken.

Stel jezelf de vraag: **'Wat kan ik doen om een goede vriend te zijn?'**

Bijvoorbeeld:

- Complimenten geven
- Luisteren naar de andere
- Toffe activiteiten voorstellen om samen te doen
- Ruzies uitpraten
- ...

Dit klinkt best eng, hé? Maar... wie niet waagt, niet wint! 🙌

Lees: [Hoe maak ik vrienden?](#)

Zoek mensen met dezelfde interesses

Er zijn altijd mensen die – net als jij – op zoek naar nieuwe vrienden.

Ben je op zoek naar nieuwe vrienden? Ga zeker op zoek naar mensen met dezelfde interesses, vb. basket, gamen, zingen, **Als je weet dat je van dezelfde dingen houdt, vorm je makkelijker een band.**

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Open ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u. Schoolvakanties: ma/di/wo/do: 14-21u. Een chatgesprek is anoniem.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtlijn terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

Kijk bijvoorbeeld eens naar het aanbod aan middagactiviteiten op school. Misschien zit daar wel iets (of iemand 🗣️) die je aanspreekt?

Al een tijdje eenzaam?

Blijf er niet mee zitten.

Praat erover met iemand die je vertrouwt (een leraar, ouder, leider, ...). Of **bel, chat of mail** met één van de hulplijnen voor jongeren. [Awel](#), [JAC](#), ...

FOTO: Daniël Logchies