



***Ik vierde mijn verjaardag nooit.***  
*Ik wist niet wie ik uit kon nodigen.*



**Join us doorbreekt eenzaamheid!**

**[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)**



**“Ik vond het spannend om naar Join us te gaan.**

**En ook een beetje stom!”**

“Voordat ik naar Join us ging had ik geen vrienden. Ik wilde dat wel graag, maar wist niet hoe ik het moest aanpakken. Tot ik hoorde van Join us. Ik vond het een beetje stom om te gaan. Ik had toch geen probleem? Gelukkig ben ik gegaan. Ik voel me prettig bij Join us en heb er leuke vrienden ontmoet waarmee ik afspreek, ook buiten Join us”. *(Zoë, 17 jaar)*

***“Onze dochter is zoveel veranderd sinds ze naar Join us gaat.  
Ze is veel opgewekter en voelt dat ze erbij hoort.”***

*Marjan, moeder van Sanne (22 jaar)*

## **Eenzaamheid doorbreken**

Stichting Join us helpt jongeren die zich eenzaam voelen. Tweewekelijks ontmoeten de jongeren elkaar op een leuke plek binnen hun eigen gemeente. Samen doen ze allerlei activiteiten die de deelnemers zelf bepalen en organiseren. Denk aan gamen, film kijken, spelletjes doen of externe activiteiten. Tijdens de avonden zijn er begeleiders aanwezig die de deelnemende jongeren helpen hun sociale redzaamheid te vergroten. Zo kunnen zij een passend netwerk opbouwen en behouden.

## **Voelen jongeren zich eenzaam?**

Het lijkt misschien vanzelfsprekend dat jongeren vrienden hebben. Ze zijn immers de hele dag omringd door leeftijdsgenoten. Toch is er een grote groep jongeren in Nederland die zichzelf eenzaam voelt. Uit onderzoek blijkt dat 8% van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar chronische gevoelens van eenzaamheid heeft. Wanneer jongeren langere tijd eenzaam zijn kan dit ernstige gevolgen hebben zoals verslaving, lichamelijke klachten, vroegtijdig schoolverlaten, depressie en/of suicidale gedachte. In de samenleving is er weinig aandacht voor deze jongeren. Join us brengt daar verandering in!

## Voor wie is Join us?

Alle jongeren tussen de 12 en 25 jaar die zich alleen voelen en daar verandering in willen brengen zijn welkom. Ze kunnen gratis en vrijblijvend deelnemen, zodat ze bij gevoelens van eenzaamheid direct aan kunnen sluiten. Over het algemeen nemen er jongeren deel die over onvoldoende sociale vaardigheden beschikken en/of een negatief denkbeeld hebben.



***“Ik voelde me buitengesloten op school. Bij Join us voel ik me erbij horen, ik krijg weer vertrouwen in mezelf.”***

***Sacha (15 jaar)***

***“Vroeger hoorde ik nergens bij, maar nu durf ik een gesprek aan te gaan”***

***Mo (19 jaar)***

## Manier van werken

Een belangrijk uitgangspunt voor de bijeenkomsten is samen plezier maken. Vanuit daar gaan de jongeren aan de slag met verschillende sociale uitdagingen. Jongeren bepalen zelf aan welke doelen ze werken. Om deze doelen te bereiken hanteert Join us een eigen methodiek die erop gericht is de onderliggende oorzaken van eenzaamheid aan te pakken.



98% gaat met plezier naar Join us



95% heeft geleerd beter om te gaan met anderen



Deelnemende jongeren geven Join us een 8,2



**Tweewekelijkse bijeenkomst**

**Centrale locatie binnen de gemeente**

**Jongeren van 12 tot 18 jaar**

**Jongeren van 18 tot 25 jaar**

**Begeleiding door jeugdprofessionals**

**Deelname is gratis en vrijblijvend**

## **Aanmelden en verwijzen**

Er is geen zorgindicatie nodig om deel te mogen nemen aan Join us. Het is van belang dat de betreffende jongere zelf gemotiveerd is om mee te doen en over het vermogen beschikt om sociaal redzaam te worden. Jongeren kunnen zichzelf via **[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu) aanmelden.**

## **Meer weten?**

Neem een kijkje op **[www.join-us.nu](http://www.join-us.nu)** voor meer informatie en contactgegevens van de dichtstbijzijnde Join us locatie.

