



Stop eenzaamheid

zelf

De sleutel naar verbinding in relaties



Agathos
ambulante hulpverlening



Word ondernemer van je eigen eenzaamheid

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, of je nu jong of al ouder bent. Zelfs midden in een gezelschap kan je je eenzaam voelen.

Eenzaamheid is een pijnlijk gevoel van onvrede over het gemis aan relaties. Agathos hulpverlening heeft in samenwerking met NPV - zorg voor het leven een werkboek ontwikkeld met als titel **'Stop eenzaamheid zelf'**. Dit werkboek geeft meer inzicht en mogelijkheden om aan de slag te gaan met eenzaamheidsgevoelens. Het werkboek gaat allerlei thema's langs, bijvoorbeeld over de invloed van eigen gedachten en verwachtingen.

Kijk voor meer informatie en het bestellen van het werkboek op stopeenzaamheidzelf.nl

Het werkboek is gratis.



 **STOPEENZAAMHEIDZELF.NL**

Ga vandaag nog aan de slag! Het oplossen van eenzaamheid begint bij jezelf