

Krachtveer



de eenzaamheid voorbij

Dag van de jonge huisarts

Workshop Eenzaamheid

25 april 2026

Diane Slootmans

eenzaamheid

Eenzaamheid is schadelijk voor de gezondheid

Wat is eenzaamheid oefening, soorten
eenzaamheid

De neerwaartse spiraal van eenzaamheid

Eenzaamheid voelen-denken-handelen

Eenzaamheid bespreekbaar maken

Eenzaamheid schaadt de gezondheid

Psychische klachten zoals depressie, cognitieve achteruitgang, dementie, (alcohol)verslaving en zelfmoordgedachten

Fysieke klachten zoals beroertes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en verminderde afweer

=> Ongezonde levensstijl

=> Risicofactoren zijn vergelijkbaar met die van roken, overgewicht en lichamelijke activiteit

Wat is eenzaamheid

- Evolutionair aanwezig
- Oefening
- Waar kan eenzaamheid vandaan komen?
- Hoe voelt eenzaamheid?
- Waar denk je aan?

Roerw- Zoekende
zelf made by den-
Gemeenheid / Koppel
gemakkelijk
ik dom or niet
mit volkomen
voorkant begin bij thuis komt
inbreukheid Ze te lenis
loos / 100%
sluipst binnen
overkomt je.

EENZAAM
HEID

mit tot last
nielken zijn. piekeren
geheel aan
erkenning
Eenzaamheid gevoel
binnen relatie
zelfmotivatie \leftrightarrow stimulans v.
buitenaf.
geheel aan
ventiloren
geheel aan
energie
geheel aan
diepgang

overlevings-
modus
gm
perspectief
geheel aan
respons

Verdraacht; *Aha belevenis*
ge tijlgenemden
Verwachtingen?
5 kamp onbetrede kant
mit stevandeels
alleen dan
zijn.
mit ongeren
- verdraacht

Wat is
eenzaamheid?
Soorten
eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

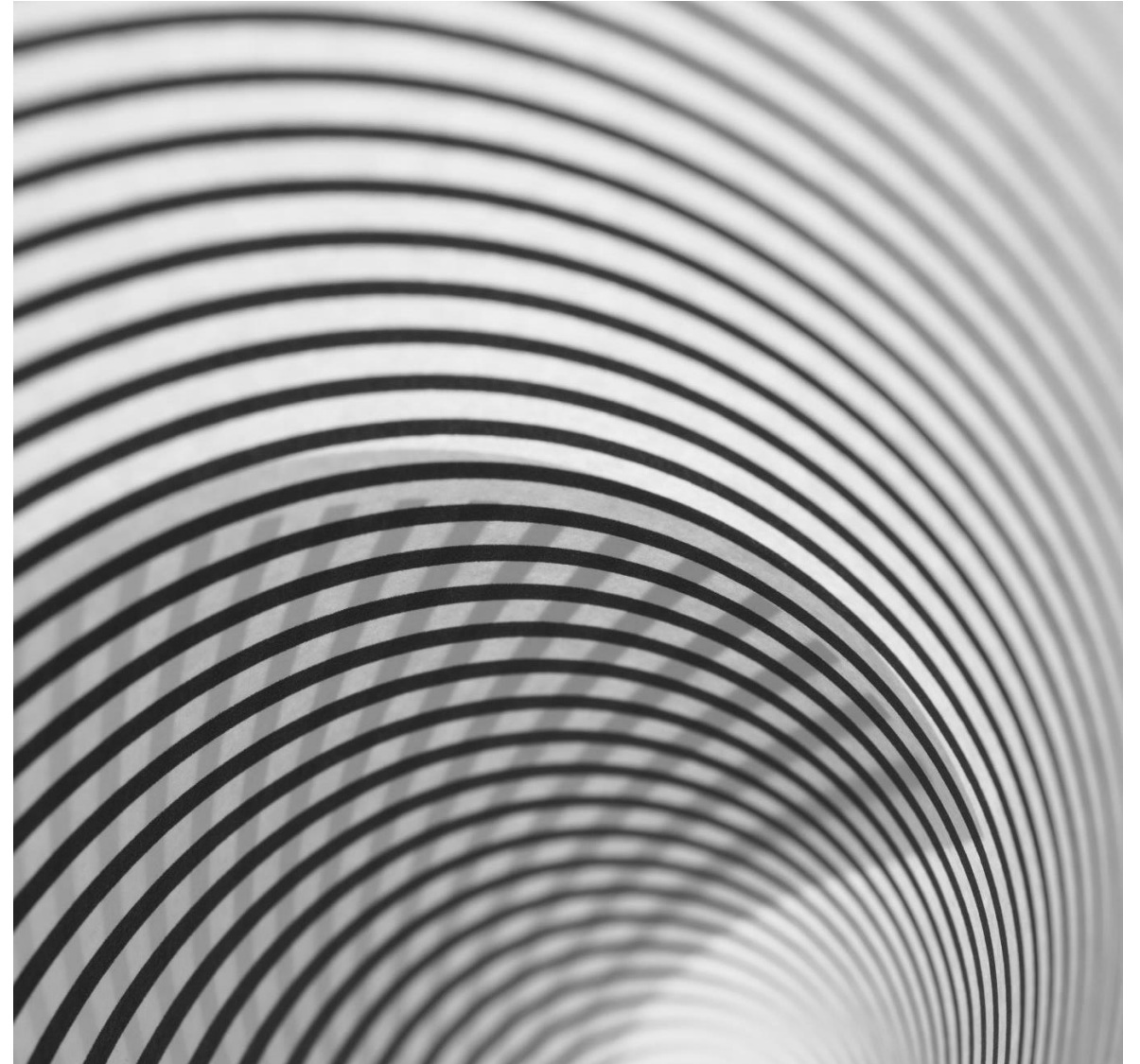
Emotionele eenzaamheid

Existentiële eenzaamheid

Neerwaartse spiraal van eenzaamheid

Iemand voelt zich eenzaam

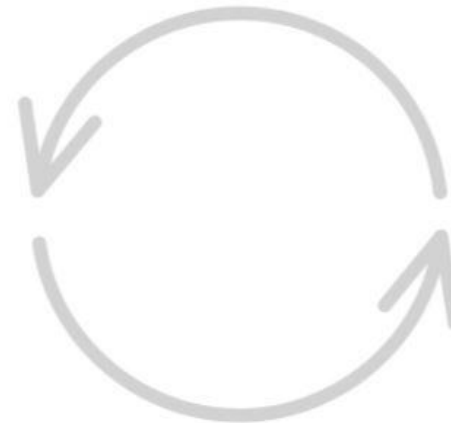
- > Trekt zich terug
- > Interpreteert sociale informatie op een negatieve manier
- > Trekt verder terug
- > Ontwikkeld negatieve gedachten



Eenzaamheid: voelen- denken- handelen

Denken

realistische verwachtingen
+ denken
(zelf)reflectie



Handelen

nieuwe (sociale) vaardigheden
transfer naar echte leven
netwerken
problem-solving

comfort, minder angst,
(zelf)vertrouwen,
verbinding, intimiteit

Voelen

KrachtVeer
de eenzaamheid voorbij

Eenzaamheid bespreekbaar maken

Taboe rond eenzaamheid doorbreken

Eenzaamheid (h)erkennen

Oog voor context

Wat kan je doen vanuit jouw positie