



FAKTOR5

EENZAAMHEIDEXPERT VOOR PROFESSIONALS



Jeannette Rijks

Faktor5 -
Opleidingen/Kenniscentrum
Eenzaamheid

Eenzaamheid Informatie
Centrum
Informatie over eenzaamheid
voor iedereen



2002-2004– ontwikkeling van een cursus

Wat is eenzaamheid

Een emotie



Honger



Dorst



Eenzaamheid



Eten

Drinken

Verbinding

Emoties ondersteunen het leven



**Verbondenheid
is een
basisbehoefte**

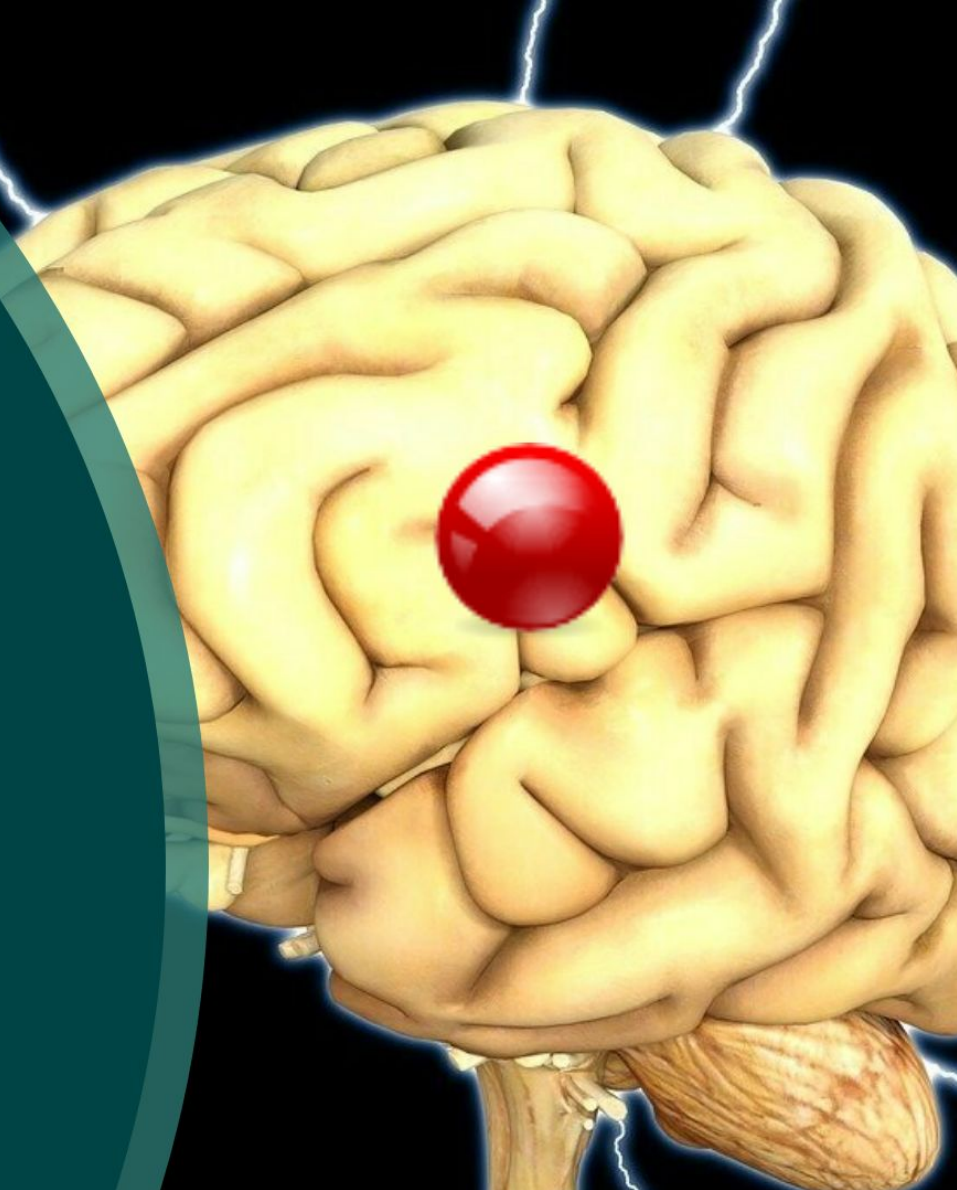


**Sociologische
visie:
meer contact-
mogelijkheden
bieden**



Sociale gevolgen van eenzaamheid:

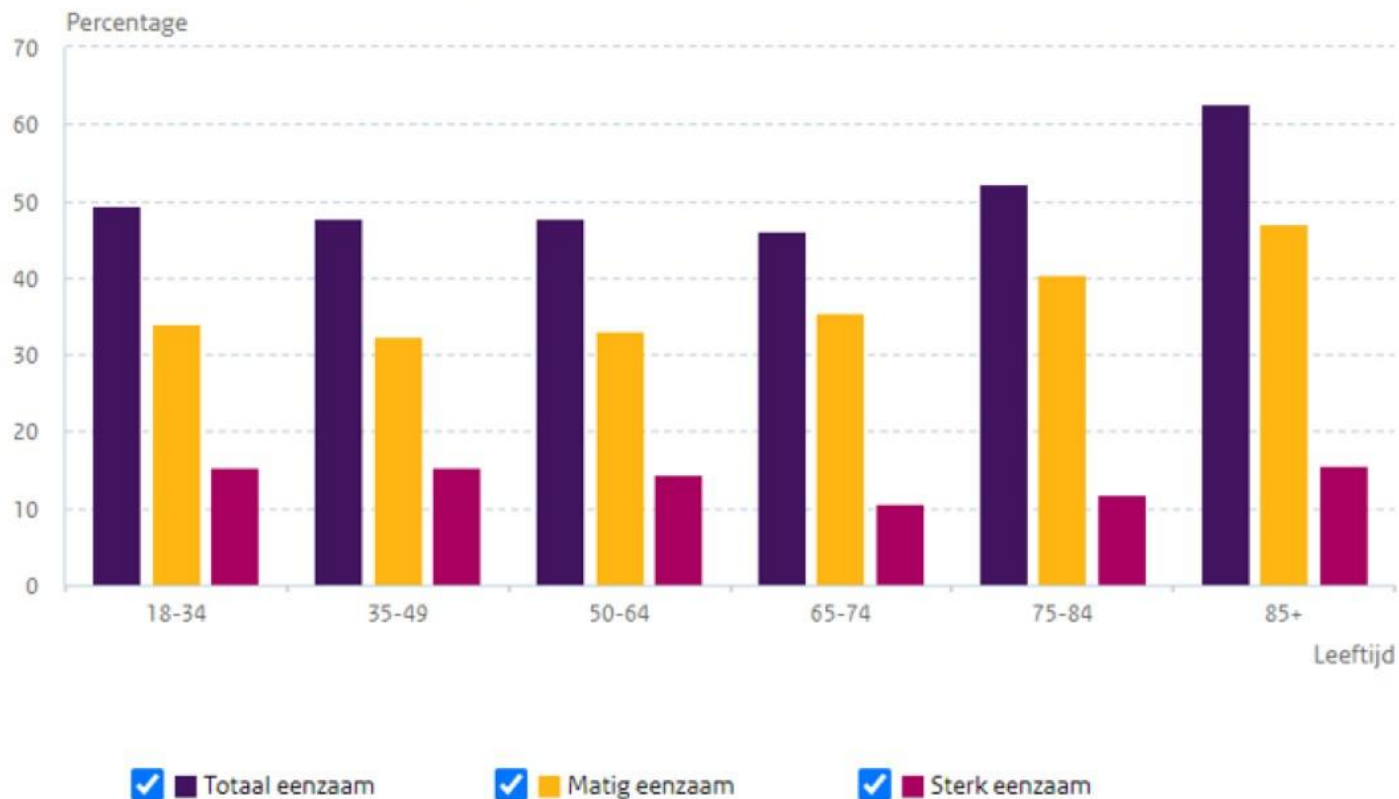
- Sociaal onhandig
- Teruggetrokken
- Angstig
- Achterdochtig
- Omgaan met anderen voelt niet fijn door hormoonverandering



**Eenzaamheid
moet je
oplossen voor
het je brein
heeft
veranderd**



Eenzaamheid naar leeftijd 2022



Bron: [Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 GGD'en, CBS en RIVM](#) ➔

Kennis over eenzaamheid bij kinderen?



**Eenzaamheid
begint in de
wieg**



Nederland - aantallen eenzaamheid

Wel eens eenzaam: 17,53 miljoen

Ernstig (chronisch) eenzaam: 1.9 miljoen

Te vaak eenzaam: 8.6 miljoen

Jouw taak is:

**De ander steunen in
diens eigen zoektocht
naar betekenisvolle
relaties**

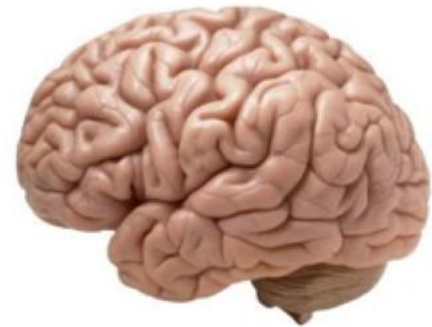


Iemand met een
eenzaam brein is niet
in staat eenzaamheid
zonder hulp op te
lossen

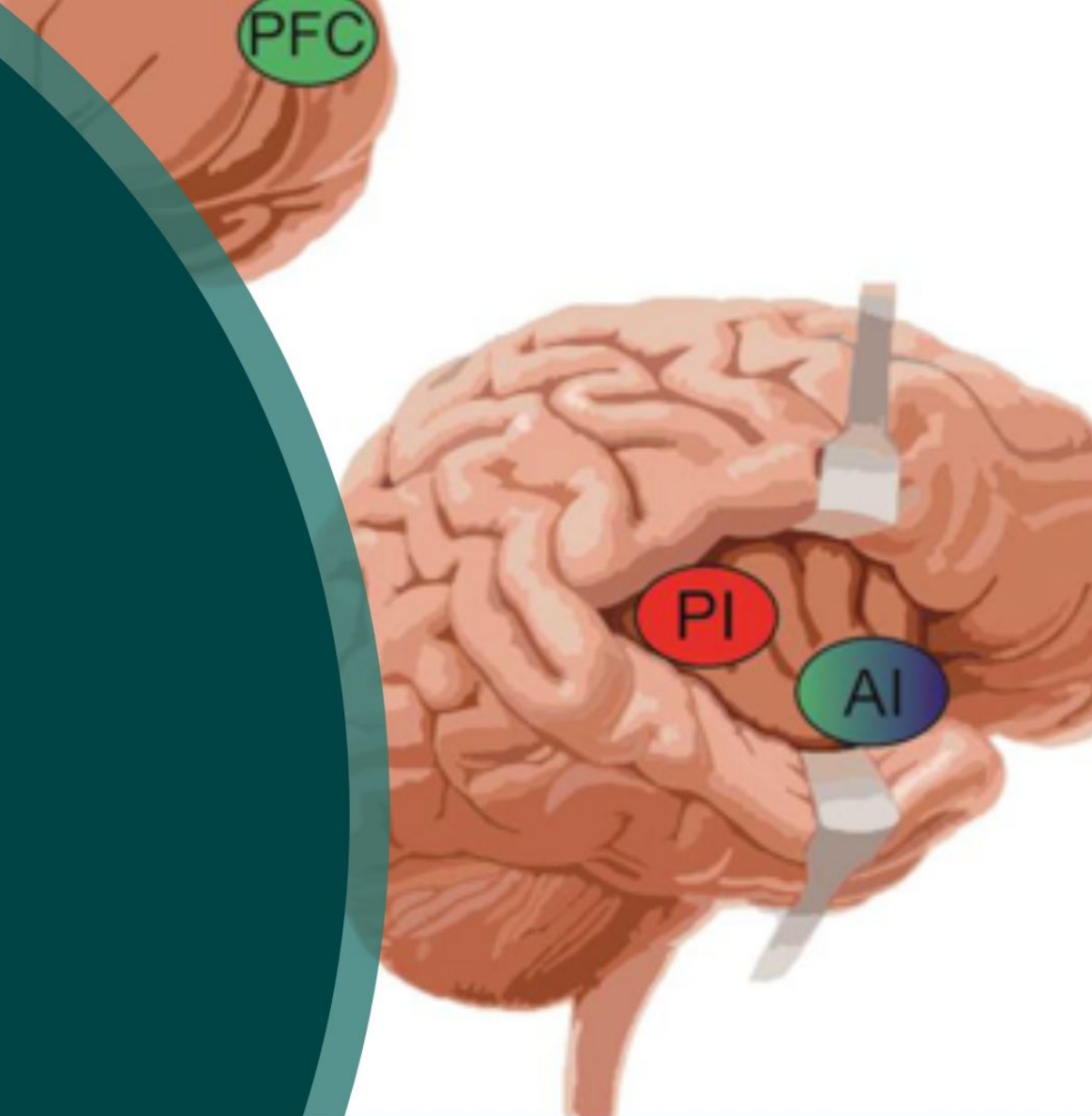
Het brein is niet meer
in staat sociaal gezond
te functioneren

En helaas zijn er heel
veel mensen die al
sinds hun kindertijd
met een eenzaam
brein rondlopen

Gelukkig... je kunt er iets aan doen!!!



**Neuro-
psychologische
visie:
een eenzaam
brein is sociaal
gemankeerd**

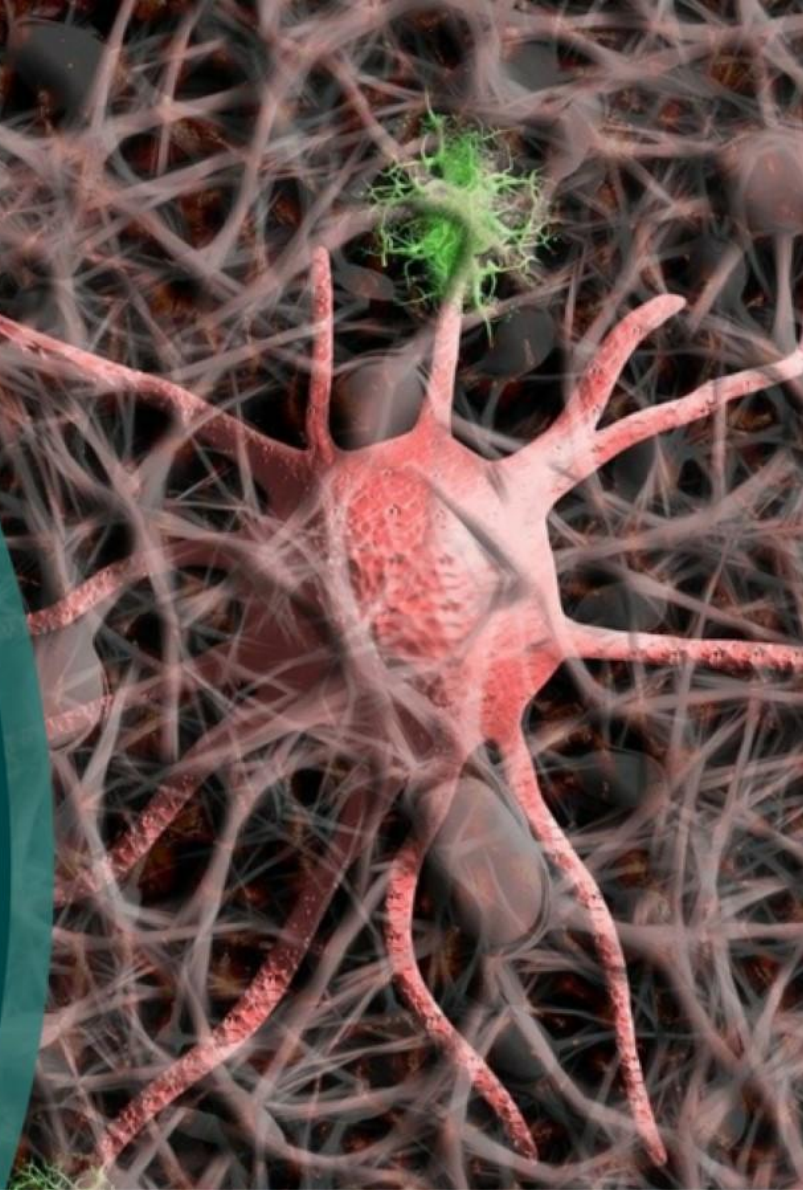


Goed nieuws!



Neuroplasticiteit:

groei van nieuwe
hersenvormingen



Neurogenese:

groei van nieuwe hersencellen



WWKD



3 grote uitdagingen:

Gebrek aan kennis

Ongeloof over de enormiteit

50% van de bevolking heeft het...



Goede
bedoelingen
maken meer
kapot dan je
lief is...



**Een hersenprobleem
vereist
deskundigheid**



Bronnen:

<https://eenzaamheid.info/wp-content/uploads/2021/01/Eenzaamheid-snappen-in-drie-snelle-stappen-052019-afdrukken.pdf>

<https://middelburgontmoet.nl/pagina/vitale-jonge-ouders>

<https://open.overheid.nl/documenten/ronl-78d544c1-aed7-4b95-9d7a-4969f1705d4d/pdf>

<https://eenzaamheid.info/eenzaamheid-zelftest/>

<https://eenzaamheid.info/vroegkinderlijke-ervaringen-en-eenzaamheid/>

<https://faktor5.nl/professional/opleidingen-eenzaamheid/>