

Hunker je naar contact? Versterk je welzijn!

26 mei 2025 door © Marja van [Helemaal Stralend](#).

'Helemaal Stralend' biedt ideetjes & weetjes als hapklare brokken, om direct toe te passen.

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn, en kijk wat het voor je doet.



Welzijn versterken

Je welzijn versterken heeft een positief effect op je hele wezen.

Als je onvoldoende betekenisvolle contacten hebt, ervaar je eenzaamheid.

Ook als je je niet goed met jezelf kunt verbinden, ervaar je eenzaamheid.

Eenzaamheid zegt niets over de hoeveelheid mensen om je heen, wel over de kwaliteit van de verbondenheid.

De ongezonde gevolgen van eenzaamheid zijn stress, depressie en een verzwakt immuunsysteem.^{1,2,3.}

Zingeving en een helder levensdoel fungeren als een buffer.^{4,5,6,7,8.}

Praktisch tips

Door onderstaande tips toe te passen, kun je de nare gevolgen van eenzaamheid verzachten of vereffenen.

Kijk eens wat het voor je doet.

1. Sociale interactie op regelmatige basis verlaagt stress en versterkt het immuunsysteem. (Zie ook 7.)

→ **Zoek dagelijks bewust contact met anderen**, bijv. door een korte wandeling met een buur, een telefoongesprek met een vriend(in), of deelname aan een lokale groep.

2. Een duidelijk levensdoel versterkt de psychologische veerkracht.

→ **Reflecteer op wat voor jou zinvol is in het leven** door dagelijks drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent of die je energie gaven.

3. Een interessante activiteit draagt bij aan zingeving en het gevoel van verbondenheid.

→ Kies **elke week minstens één activiteit** die past bij jouw waarden of interesses, zoals vrijwilligerswerk, natuurbezoek of het leren van een nieuwe vaardigheid.

4. Vermijd liever oppervlakkige sociale media-interacties als vervanging voor echte connectie.

→ **Plan offline momenten met mensen die er echt toe doen.**

5. Verminder gevoelens van stress en isolatie; word bewuster van wat voor jou waardevol is. [Kom in 3 min. tot jezelf.](#)

→ **Maak verbinding met je lichaam en geest** via eenvoudige ademhalingsoefeningen of meditatie (bijv. 5 min./dag).

6. Acties versterken het gevoel van richting en eigenwaarde, maar kies hapklare brokken.

→ Stel **kleine, haalbare doelen** passend bij je levensdoel (bijv. help iemand, lees iets inspirerends, leer iets nieuws).

7. Je kunt pas echt met anderen verbinden als je met jezelf kunt verbinden.

→ **Leer met jezelf verbinden** door lekker rustig deze (gratis) [acht hoofdstukken](#) door te werken.

8. Contact met anderen wordt makkelijker als je relaxed je wensen en grenzen kunt aangeven.

→ **Leer relaxed je wensen en grenzen aan te geven** met behulp van dit gratis [boekje](#).

9. Kijk ook eens [hier](#) ter inspiratie.

Wetenschappelijke onderbouwing

¹ Eenzaamheid activeert de HPA-as, wat leidt tot verhoogde cortisol, wat duidt op een geactiveerde stressrespons.

[Pressman, S.D. et al. \(2005\)](#) – "Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen."

² Zowel in dwarsdoorsnede- als longitudinale studies blijkt eenzaamheid een directe voorspeller van depressieve symptomen.

[Cacioppo, J.T. et al. \(2006\)](#) – "Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses."

³ Eenzaamheid activeert CTRA, wat de productie van pro-inflammatoire cytokinen verhoogt en antivirale respons verlaagt.

[Cole, S.W. et al. \(2015\)](#) – "Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity."

⁴ Adolescenten met een sterker gevoel van levensdoel rapporteren minder depressieve symptomen.

[Ginevra, M.C. et al. \(2023\)](#) – "The protective role of purpose in life on adolescent depression: A longitudinal investigation"

⁵ Meer zingeving = minder eenzaamheid, grotere veerkracht en meer gezondheidsbevorderend gedrag.

[Kim, E.S. et al. \(2021\)](#) – "Purpose in life predicts better emotional recovery from loneliness during the COVID-19 pandemic"

⁶ Sterker levensdoel is geassocieerd met betere cognitieve prestaties op lange termijn.

[Lewis, N.A. Jr. et al. \(2019\)](#) – "Sense of purpose in life and subsequent cognitive function: Evidence from the Health and Retirement Study"

⁷ Zingeving en levensdoel zijn belangrijke beschermers tegen depressie en suïcidaliteit.

[van Wijngaarden, E. et al. \(2015\)](#) – "A systematic review of psychosocial protective factors against suicide and suicidality among older adults"

⁸ Meer levensdoel leidt tot meer gezondheidschecks en minder ziekenhuisopnames.

[Kim, E.S. et al. \(2014\)](#) – "Purpose in life and use of preventive health care services"