



Eenzaamheid signaleren

Lichamelijke signalen

Let op terugkerende of aanhoudende lichamelijke klachten zonder medische oorzaak:

- Vermoeidheid die niet verdwijnt na rust of vrije tijd
- Spanning in nek, schouders of rug
- Moeite met in- of doorslapen
- Regelmatige hoofdpijn of maagklachten
- Verlaagde weerstand, vaker ziek zijn dan gebruikelijk

Psychische signalen

Psychische signalen uiten zich vaak subtiel, maar kunnen grote impact hebben:

- Gevoel van leegte ondanks een volle agenda
- Moeite met concentreren of taken afmaken
- Minder zelfvertrouwen of twijfel aan eigen kunnen
- Terugkerende sombere gedachten of piekeren
- Angst om fouten te maken of om afgewezen te worden

Sociale signalen

Eenzaamheid gaat vaak gepaard met een gevoel van sociale uitsluiting of afstand:

- Weinig persoonlijk contact met collega's
- Niet betrokken worden bij informele momenten, zoals koffiepauzes
- Het gevoel er niet echt bij te horen in het team
- Geen collega of leidinggevende om zorgen mee te delen
- Vermijden van samenwerking of juist vermeden worden



Nooit te vroeg voor een vertrouwd advies



Eenzaamheid signaleren

Gedragmatige signalen

Gedrag kan veel zeggen over hoe iemand zich voelt, ook als daar niet direct over gesproken wordt:

- Overwerken of altijd druk bezig zijn als afleiding
- Zich terugtrekken tijdens pauzes of overleggen
- Minder initiatief nemen in samenwerking of communicatie
- Afwezig of terughoudend zijn tijdens vergaderingen
- Veranderingen in houding: cynisch, afstandelijk of juist overdreven sociaal

Levensgebeurtenissen

Bepaalde veranderingen of omstandigheden vergroten de kans op een gevoel van eenzaamheid:

- Starten in een nieuwe functie of organisatie zonder goede onboarding
- Structureel thuiswerken of hybride werken met weinig persoonlijk contact
- Ontslag of vertrek van directe collega's
- Conflicten op de werkvloer die niet worden besproken of opgelost
- Persoonlijke gebeurtenissen zoals rouw, scheiding of mantelzorg

Wil je meer weten over de oorzaken, risico's en gevolgen van eenzaamheid op de werkvloer? Lees dan onze blog: [Eenzaamheid: de verborgen uitdaging voor werkgevers](#)



Nooit te vroeg voor een vertrouwd advies