

Symposium 15 oktober



15 oktober 2026

Gezondheidsverschillen en geldzorgen

Feia Hemke en Jennifer Vreeken

Samen voor gelijke kansen op gezondheid

Wij zijn Pharos. En we zien waar het wringt. Kansen op gezondheid zouden namelijk eerlijk verdeeld moeten zijn in Nederland. Maar dat zijn ze niet. Al dertig jaar zijn we daarom aanjager, partner én gids. We zetten mensen en organisaties in beweging door te inspireren, te verbinden en te laten zien dat het anders moet en kan. Zo maken we ruimte voor én met mensen die niet gehoord worden. We delen onderbouwde kennis aan zorgprofessionals, beleidsmakers en organisaties die het verschil kunnen maken. Zodat we blijven leren en structureel anders gaan denken, organiseren en werken. En we bieden daarbij concrete handvatten. Zo komen we samen tot een samenleving waarin iedereen telt en iedereen gezien wordt.

Wij zijn Pharos

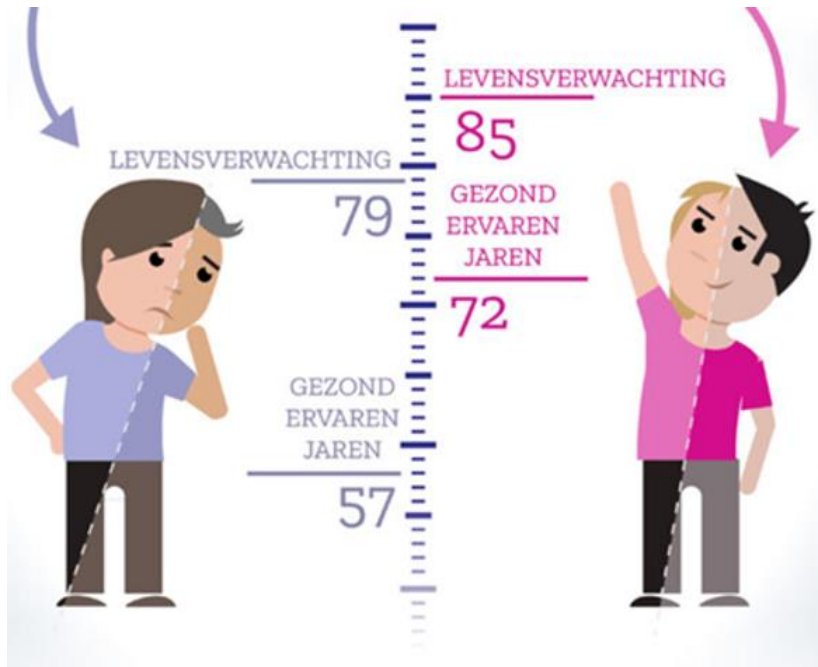
Samen voor gelijke kansen op gezondheid

Programma

- Over de streep
- Gezondheidsverschillen en relatie met geldzorgen/
bestaanszekerheid
- Wat is chronische stress?
- Wat betekend dit voor onze praktijk?
- Aan de slag!
- Take home
- Programma Preventie van geldzorgen

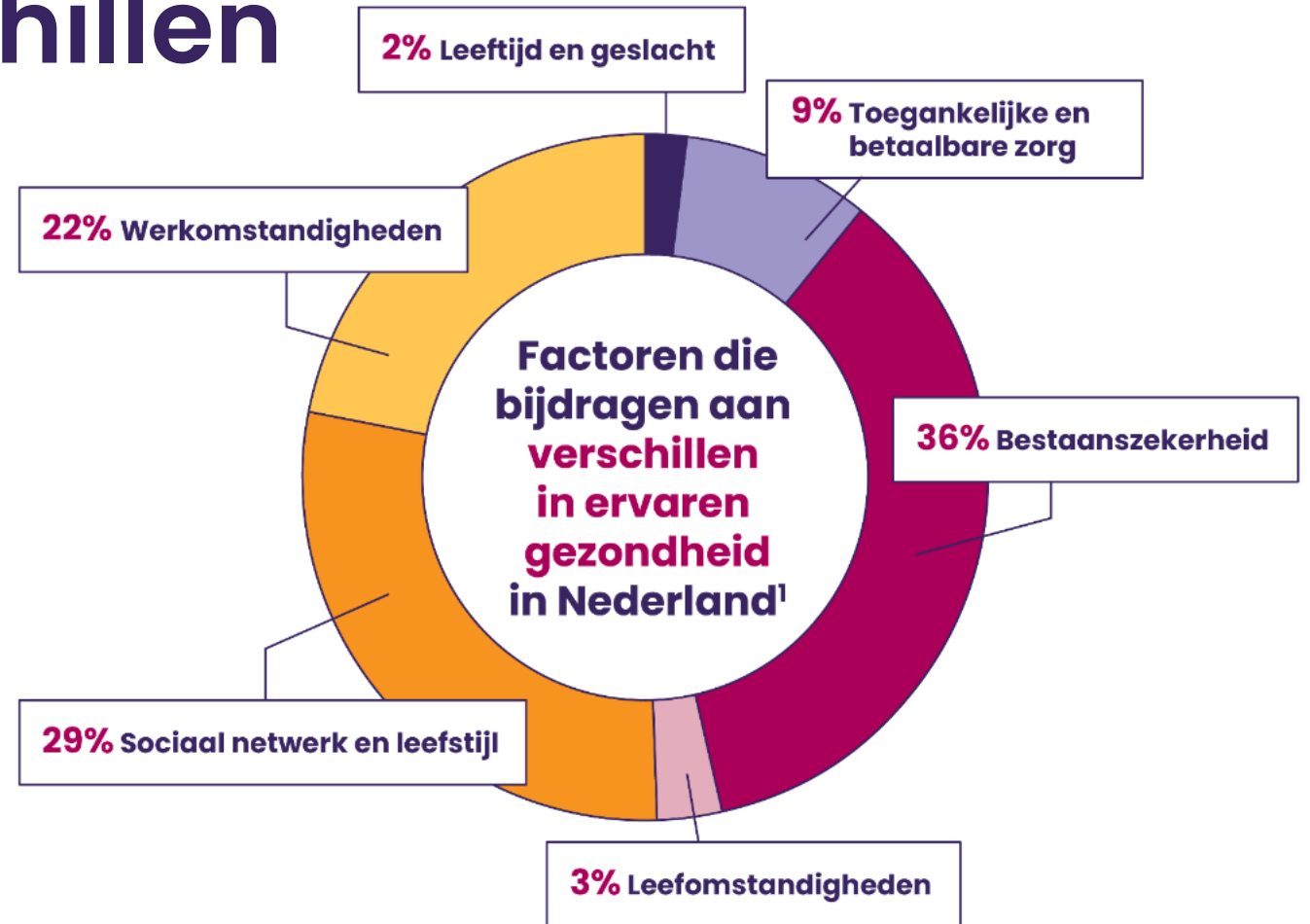
Over de streep

Gezondheidsverschillen



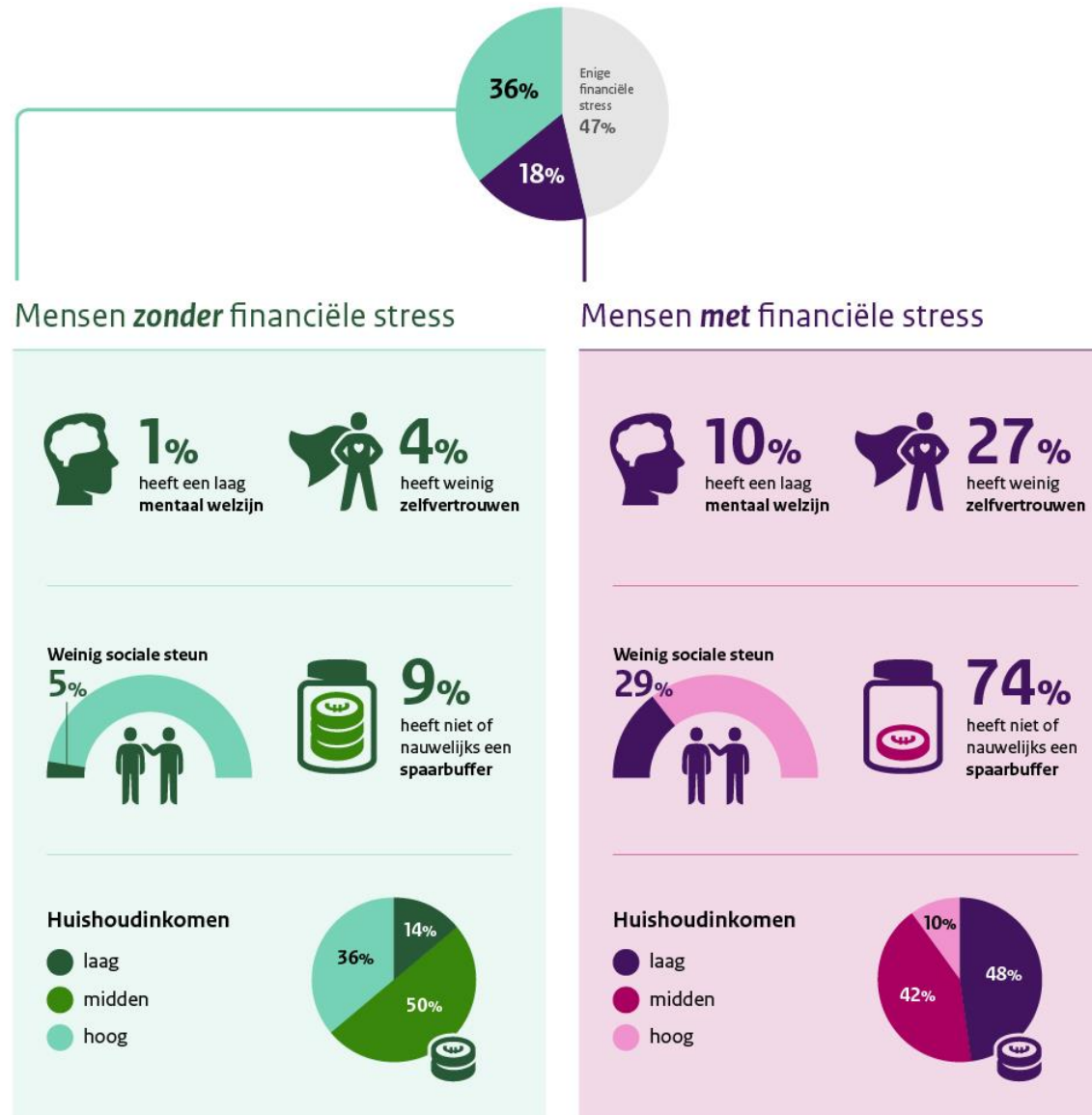
Regenboogmodel van Dahlgren en Whitehead (1991),
Sociale determinanten van gezondheid.

Relatie bestaanszekerheid en gezondheidsverschillen



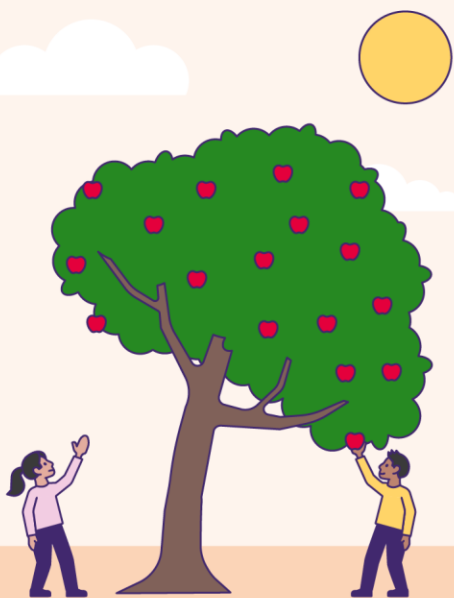
- **Referentie:** 1. Meulman, T. Jansen, E. Ueters, e.a., 'Decomposing socioeconomic differences in self-rated health and healthcare expenditure by chronic conditions and social determinants', International Journal for Equity in Health, vol. 24, no. 154, mei 2025, doi: <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02518-y>

Een vergelijking van mensen **zonder** versus **met** financiële stress



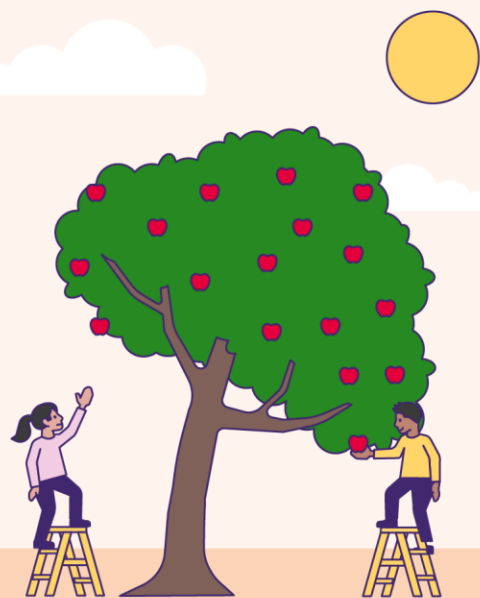
Reality

Ongelijke kansen op gezondheid.



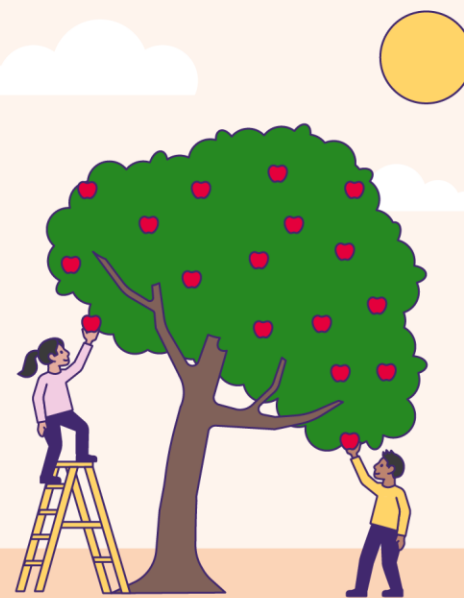
Equality

Gelijke behandeling maar geen gelijk resultaat.



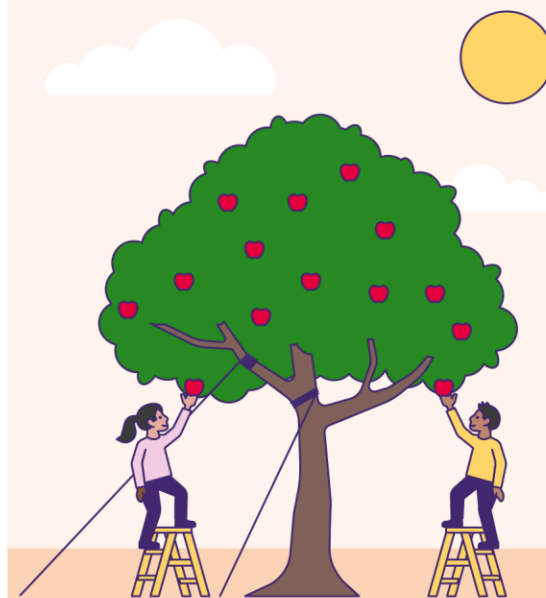
Equity

Differentiatie in behandeling voor gelijke kansen op gezondheid.



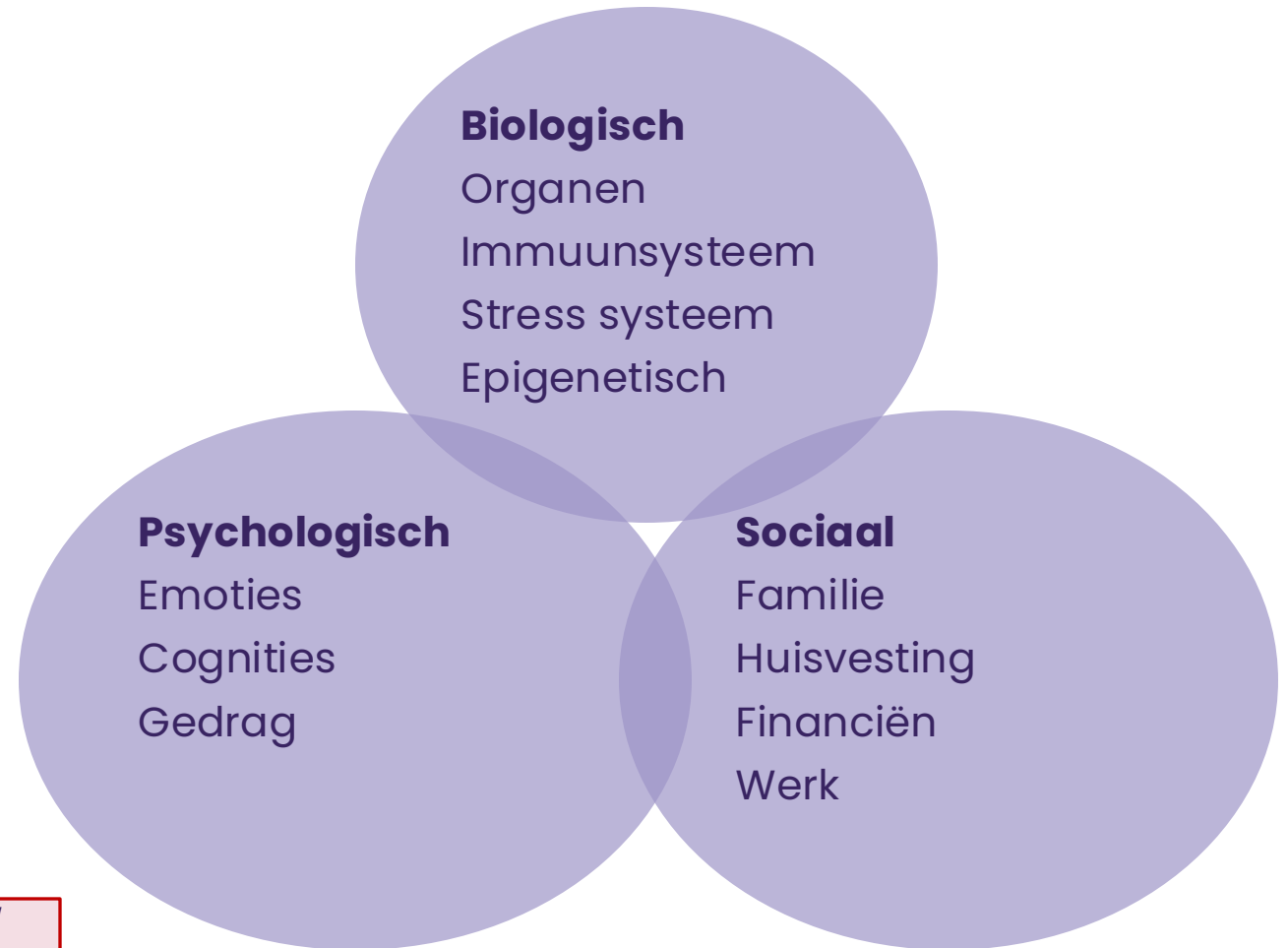
Justice

Gelijke gezondheidsuitkomsten door wegnemen achterliggende oorzaken gezondheidsverschillen.



Wat is stress?

- Stress is een lichamelijke en psychische reactie op omstandigheden die iemand als belastend, bedreigend of moeilijk hanteerbaar ervaart.



Normaal/
positief

Tolereerbaar

Chronisch/
toxisch

Gevolgen van chronische stress

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Cognitief



Concentratie
problemen



Minder goed
geheugen



Impulsief
gedrag



Moeite met plannen
en organiseren



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE



ANGST

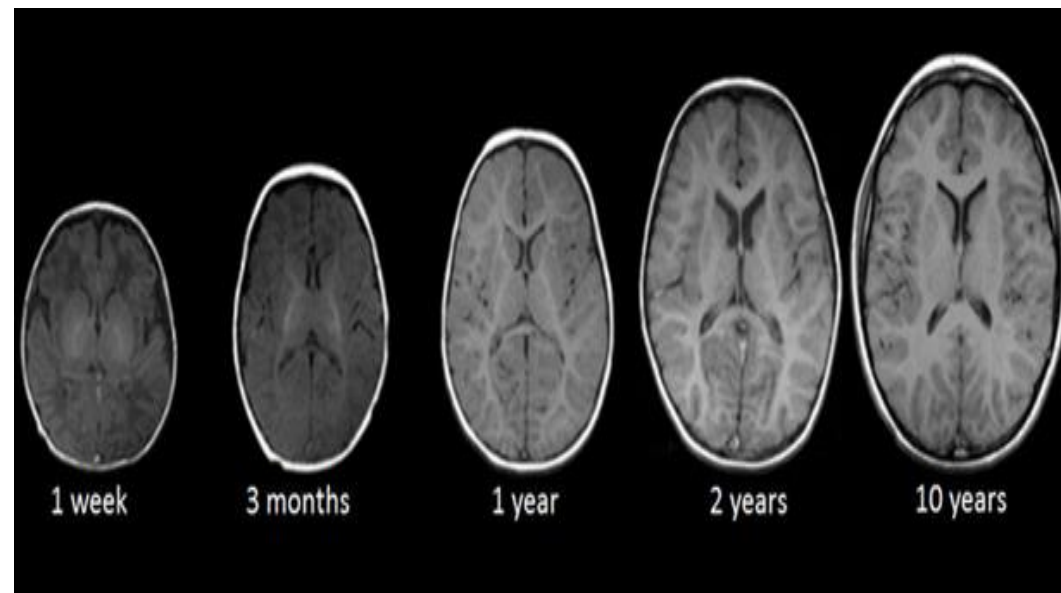


ALZHEIMER

Stress is erfelijk

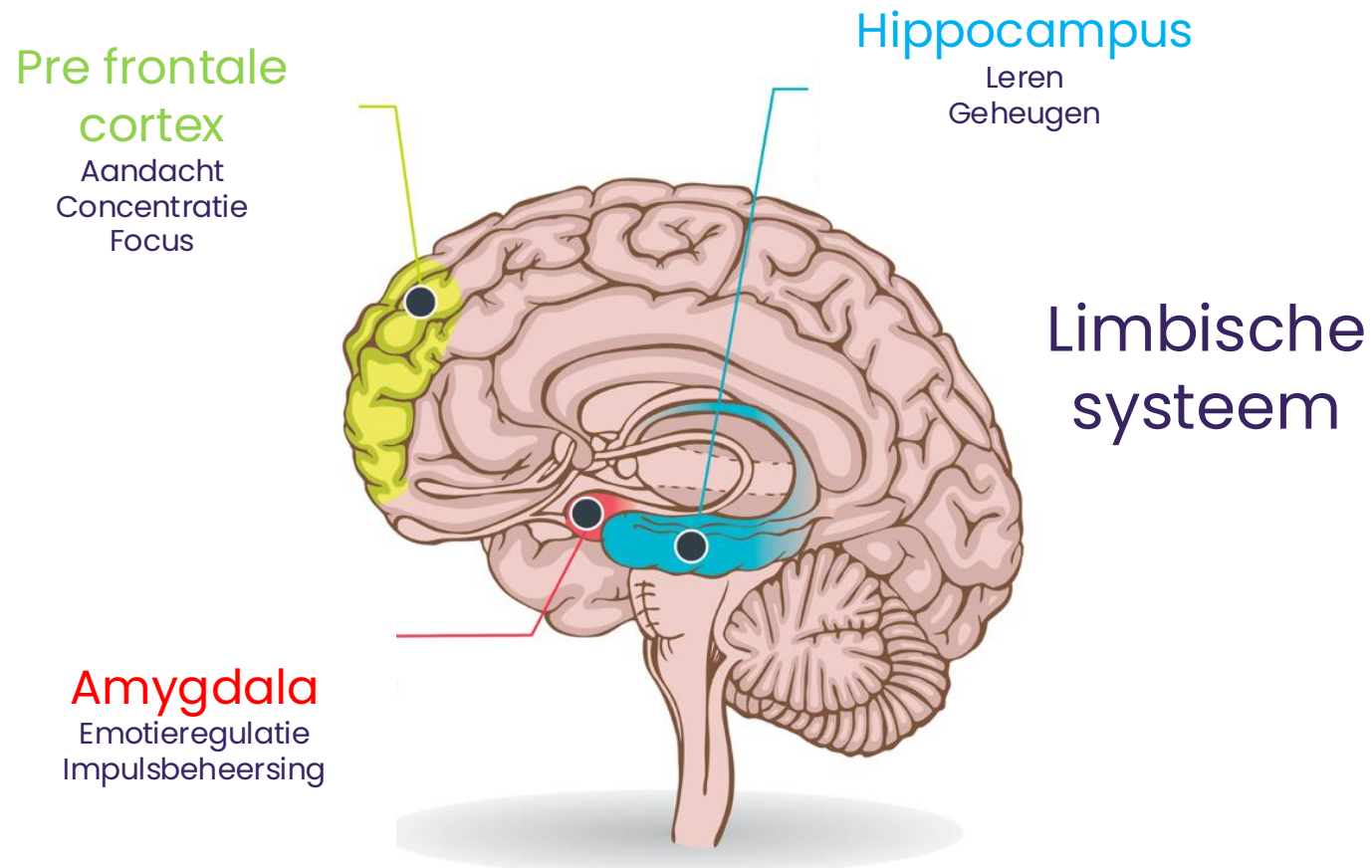


- Telomeren
- Epigenetica



- Intra uterine stress
- Ontwikkeling stress netwerk
- Dat wat is gebeurd wat niet had moeten gebeuren
- Dat wat niet is gebeurd wat er wel had moeten zijn

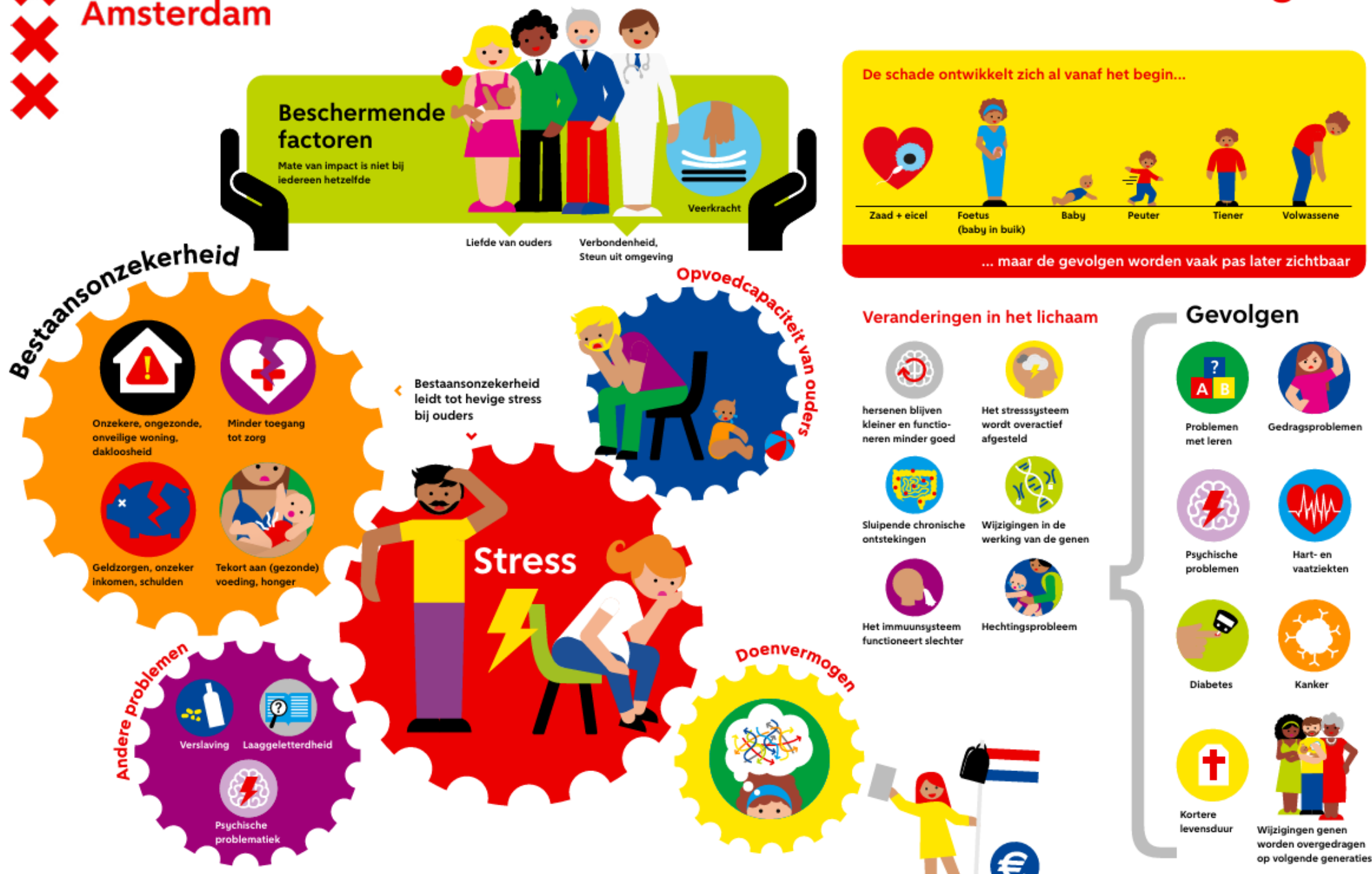
Stress en het brein



Neurotransmitters

- Dopamine
- Serotonine
- Oxytocine





Wat betekent dit voor onze praktijk?

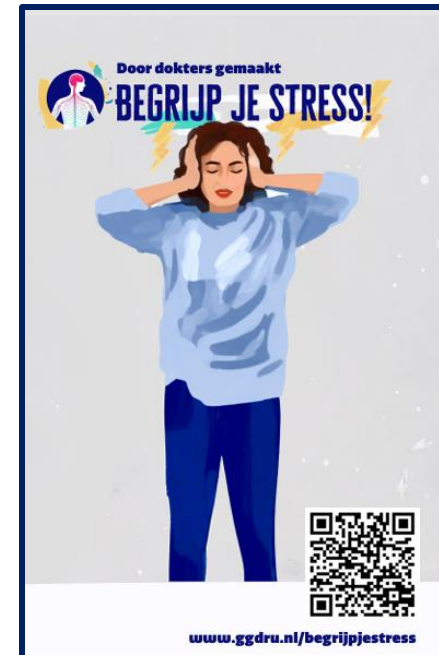
Een consult kan op zichzelf spanning oproepen.

Onder stress worden aandacht, werkgeheugen en overzicht beperkter. Daardoor kan uitleg minder goed landen.

Wat helpt:

- eerst contact en erkenning
- één kernboodschap tegelijk
- eenvoudige taal en denktijd
- beeldmateriaal alleen met toestemming
- controleren wat iemand meeneemt

Flyer →



Niet goed denken,
concentreren,
beslissen



Snel boos,
verdrietig
of somber



Overal
gevaar zien



Met je
buurvrouw/
buurman

Hoe vergroot je stress?

Bedenk zo veel mogelijk manieren om spanning te verhogen tijdens een gesprek/ consult?

Draai daarna ieder punt om:
wat verlaagt spanning en vergroot overzicht,
veiligheid en regie?



Automatische reacties

Welke automatische reactie herken je bij jezelf?

Bespreek een automatische reactie die je veel bij een client/patiënt ziet en moeilijk vindt?

Hoe ga je daar nu mee om?

Uitwisselen

Uitleggen van stress

Leg jij wel eens uit aan je cliënten wat het effect is van stress?

Hoe doe je dit?



Take home

- Geldzorgen hebben veel effect op gezondheid
- Als hulpverlener hebben we een signaalfunctie
- Vertrouwen, breed gesprek en geen stress toevoegen
- Uitleg over stress helpt ontschuldigen, normaliseren en geeft regie
- Medisch sociale samenwerking van belang

Preventie van geldzorgen programma (2025 – 2027)

- Preventie van geldzorgen draait om het vroegtijdig signaleren, bespreekbaar maken en ondersteunen van mensen om financiële stress en problematische schulden te voorkomen via verschillende vindplaatsen:

- Geboortezorg/Kansrijke start
- Huisartsenpraktijken
- Ervaringsdeskundigen en sleutelpersonen
- Scholen
- Sociaal werk
- Apotheken



- Samenwerking tussen Divosa, Pharos, Sterk uit Armoede, Humanitas, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Sociaal werk Nederland; Meer info: zie [Preventie van geldzorgen | Divosa](#) en [Preventie van Geldzorgen - Pharos](#)

f.hemke@pharos.nl

J.vreeken@pharos.nl

Materialen en meer



SCAN ME