

DE KRACHT VAN EENZAAMHEID

Leesexemplaar

DE KRACHT VAN EENZAAMHEID

HOE EENZAAMHEID ONS UITDAAGT
EN IN BEWEGING ZET

ANJA MACHIELSE

P E L C K M A N S

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	7
<i>Inleiding</i>	9

Deel 1 Sociale relaties

Hoofdstuk 1	Erbij horen	23
Hoofdstuk 2	Affectieve en functionele relaties	31
Hoofdstuk 3	Maatschappelijk meedoen	39
Hoofdstuk 4	Sociale competenties	47
Hoofdstuk 5	Familie en vrienden	55
Hoofdstuk 6	Vluchtige contacten	65
Resumé		73

Deel 2 Eenzaamheid

Hoofdstuk 7	Emotionele eenzaamheid	77
Hoofdstuk 8	Sociale eenzaamheid	85
Hoofdstuk 9	Existentiële eenzaamheid	95

Deel 3 Omgaan met eenzaamheid

Hoofdstuk 10	Behoeften en verwachtingen	107
Hoofdstuk 11	Copingstrategieën	115
Hoofdstuk 12	Chronische eenzaamheid	123

Deel 4

Overlevingsstrategieën

Hoofdstuk 13	Een exclusieve relatie	135
Hoofdstuk 14	Hoopvol blijven	145
Hoofdstuk 15	Berusten in de situatie	153
Hoofdstuk 16	Overleven	161
Hoofdstuk 17	Zelfredzaam blijven	171
Hoofdstuk 18	Afgezonderd leven	179
Resumé		187

Deel 5

Slot

Hoofdstuk 19	De kracht van eenzaamheid	193
<i>Nawoord</i>		205
<i>Bronnen</i>		207

‘Onmogelijk, realiseer ik me, om in de eenzaamheid van iemand anders door te dringen. Als het waar is dat wij ooit een ander mens kunnen leren kennen, al is het maar een klein beetje, dan kan dat alleen voor zover hij zich wil laten kennen.’

– Paul Auster, *Het spinsel van de eenzaamheid*

Voorwoord

Rond de eeuwwisseling werkte ik mee aan een studie naar welzijn in Nederland. De belangrijkste conclusie was dat betekenisvolle en ondersteunende relaties voorwaarden zijn voor een gelukkig leven. De studie liet ook zien dat een netwerk met zulke relaties niet vanzelfsprekend is en dat veel mensen zich eenzaam voelen. Ik kon toen nog niet voorzien dat dit onderwerp geleidelijk in mijn 'systeem' zou gaan zitten en me niet meer zou loslaten.

7

Ik was gefascineerd door de uitkomsten en ging een aantal mensen uit het onderzoek thuis opzoeken om beter te begrijpen wat eenzaamheid is. Ik wilde weten hoe hun eenzaamheid eruit zag, hoe die was ontstaan en hoe ze ermee omgingen. Tot mijn verbazing herkende ik ook veel in hun verhalen. De gevoelens waarover zij spraken bleken niet zo uitzonderlijk als ik vooraf dacht. Het werd mij steeds duidelijker dat iedereen zich wel eens eenzaam voelt, dat het een gevoel is dat we allemaal kennen. Een gevoel dat op allerlei momenten in het leven de kop op kan steken. Ik leerde ook dat het gevoel meestal tijdelijk is, omdat we manieren vinden om het gemis dat we ervaren weer in te vullen.

De gesprekken riepen ook vragen op. Als eenzaamheid zo normaal is dat iedereen er wel eens mee te maken krijgt, waarom praten we er dan zo weinig over? En wat doen we om het gevoel weer kwijt te raken? Deze vragen heb ik de afgelopen decennia aan honderden mensen gesteld. In dit boek staan hun ervaringen centraal. De verhalen die ze vertelden laten zien hoe

eenzaamheid kan ontstaan, welke vormen het kan aannemen en hoe we met dit gevoel kunnen omgaan. Daarmee wordt eenzaamheid zichtbaar, invoelbaar en bespreekbaar.

Anja Machielse,
zomer 2025

Inleiding

'Ik ken geen eenzaamheid. Ik ken wel eenzame mensen. Mensen die eenzaam zijn, daar straalt het van af. Eenzame mensen zijn speciale mensen. Mensen die alleen staan, die andere mensen afschrikken en van zich afstoten, door egoïsme of ontevredenheid. Zelf ken ik niet echt eenzaamheid. Kijk, je kan alleen zijn, maar je hoeft niet eenzaam te zijn. Ik woon hier alleen, in deze woning, maar ik hoor mensen buiten, dus ik ben niet eenzaam. En ik heb werk, dus ik heb collega's.

9

Het is niet zo dat ik iemand nodig heb. Dat heb ik niet. Nooit gehad ook. Ook niet na mijn scheiding. Ik voelde me verlaten, want ik was, figuurlijk gezegd, gewoon flink op mijn bek gegaan. Ik was gek op mijn vrouw, maar zij wilde van me af. Dat was een grote klap. Bij de rechter vertelde ze allemaal negatieve dingen en het eindresultaat was dat ik alles kwijt was: ik moest het huis uit, ik moest de auto verkopen, ik mocht mijn dochter minder zien. Dus ik kreeg klap na klap. Ik was er echt kapot van. Maar ik heb nu weer een woning, een eigen vaste plaats, en ik ga ervoor zorgen dat het weer leuk wordt. Daar moet ik aan werken, ook voor mijn dochtertje. Ik ben nu alleen, maar ik hoop dat ik in de toekomst weer een partner zal vinden. Misschien kom ik ooit een vrouw tegen, en zeg ik: pats boem, dat klikt goed. Dat zou mooi zijn. Maar zolang dat niet is, ben ik tevreden. Je moet tevreden zijn met wat je hebt. Dus nee, ik ben niet eenzaam.'

Louis is een man van 39 jaar. Na zijn scheiding probeert hij zijn leven opnieuw op te bouwen. Hij voelt zich verlaten door de vrouw van wie hij hield en mist het contact met zijn negenjarige

dochtertje. Toch noemt hij zichzelf niet eenzaam. Hij associeert eenzaamheid met mensen die egoïstisch, incompetent, vervelend of onaantrekkelijk zijn om mee om te gaan, eigenschappen die hij niet met zichzelf in verband wil brengen.

Hoewel eenzaamheid de laatste jaren veel maatschappelijke aandacht krijgt, is het iets waar we liever niet mee verbonden worden. We ervaren het als een persoonlijk falen dat we graag verbergen; uit angst voor medelijden, afwijzing, of het stigma dat er iets 'mis' met ons is. Gevoelens van eenzaamheid passen niet bij ons ideaal van zelfredzame burgers die zelfstandig en succesvol zijn en een rijk sociaal leven hebben.

10 Toch zijn weinig gevoelens zo universeel als eenzaamheid. Het is een normale menselijke ervaring waar iedereen mee te maken kan krijgen. Na ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals een scheiding of het verlies van een dierbare. Door veranderingen die gevolgen hebben voor ons sociale netwerk, zoals het krijgen van kinderen, het starten met een baan, een verhuizing, een ziekte, of met pensioen gaan. Door het gebrek aan aansluiting bij anderen, vanwege cultuur, geaardheid of een beperking. Eenzaamheid kan zich ook voordoen in bepaalde periodes, bijvoorbeeld tijdens feestdagen of vakanties, als het sociale leven even stilligt. Gevoelens van eenzaamheid zijn meestal tijdelijk. Na de feestdagen of de vakantie is het gevoel vaak weer weg. Ook in andere gevallen is eenzaamheid niet blijvend, maar vinden we manieren om het gevoel na verloop van tijd achter ons te laten.

In dit boek wil ik laten zien dat eenzaamheid een normaal onderdeel van het leven is dat ons allemaal wel eens treft. Dat betekent niet dat we zielig, gek of incompetent zijn. Zolang we eenzaamheid zo stigmatiseren doen we onszelf tekort. Mensen zijn ten diepste sociale wezens die behoefte hebben aan nabijheid, intimiteit en erkenning, een behoefte die niet op elk moment in ons leven wordt ingevuld. Daarom is eenzaamheid iets onvermijdelijks dat we op verschillende punten in ons leven

tegenkomen. Het kan komen en gaan, soms is het rustig aanwezig op de achtergrond, en soms is het gevoel zo urgent dat we naarstig op zoek gaan naar een oplossing. Eenzaamheid is – net als honger of dorst – een signaal dat we iets moeten doen om in een levensbehoefte te voorzien: de behoefte aan sociaal contact, of een andere vorm van verbondenheid. Het is een emotie die ons uitdaagt om creatief te worden, na te denken en in actie te komen om de situatie te verbeteren en verlichting te vinden. Eenzaamheid zet dus krachten in beweging die maken dat het pijnlijke gevoel weer overgaat of dat we er beter mee kunnen omgaan. Dit boek gaat over deze kracht.

Om die kracht te begrijpen heb ik de afgelopen decennia met meer dan honderd mensen over hun eenzaamheid gesproken, over de achtergronden ervan, hun behoeften en verwachtingen, en over de weg die ze kozen om ermee om te gaan. Ik sprak met hen over het gezin waarin ze zijn opgegroeid, over gelukkige en verbroken relaties, over contacten met familie en vrienden, en over de rol van werk en andere manieren om maatschappelijk mee te doen. Ze vertelden waardoor ze zich eenzaam voelen en wat ze ondernemen om dat gevoel terug te dringen. Ze legden ook uit welke strategieën ze hanteren om hun eenzaamheid níét te voelen, door het gevoel te rationaliseren, te ontkennen, of weg te duwen. Hun verhalen gaan over teleurstelling, afwijzing, machteloosheid en (soms) wanhoop. Maar vooral ook over liefde en betrokkenheid, over trots, over creativiteit en flexibiliteit, en over de (veer)kracht die hen hielp om na eenzame periodes weer door te gaan.

Het is niet mijn bedoeling om het pijnlijke gevoel van eenzaamheid te bagatelliseren. Integendeel. Het is overduidelijk dat eenzaamheid een schrijnend gevoel is dat we graag kwijt willen. Ik verzet me wel tegen het stigma waarmee eenzaamheid omgeven is, omdat dit stigma gevoelens van eenzaamheid juist kan versterken en mensen ervan weerhoudt om erover te praten

of verbinding te zoeken. Door eenzaamheid te erkennen als iets wat bij het leven hoort, ontstaat ruimte voor begrip, openheid en steun.

Dat ik niet de eerste ben met deze ambitie moge duidelijk zijn. Eenzaamheid is een thema dat in alle tijden is bestudeerd, beschreven en verbeeld; in de kunsten, in de literatuur en in de wetenschap. Ik ga daarom eerst in op een aantal belangrijke opvattingen die elk een ander aspect van eenzaamheid benadrukken: de existentiële, de culturele en de psychologische dimensie. Al deze aspecten zijn van belang om eenzaamheid te begrijpen.

EENZAAMHEID ALS FUNDAMENT VAN ONS BESTAAN

Filosofen vatten eenzaamheid op als een thema dat betrekking heeft op de kern van ons bestaan – onze existentie. Het is een existentieel onderwerp omdat het fundamentele vragen oproept over de zin van het leven, onze identiteit en onze plaats in de wereld. De gedachte is dat we alleen leven en sterven en fundamenteel afgescheiden zijn van anderen. Volgens de Duitse filosoof Arthur Schopenhauer zijn wij als individuen opgesloten in ons eigen individuele bewustzijn. Echte communicatie en begrip tussen mensen zijn volgens hem maar zeer beperkt mogelijk. Uiteindelijk zijn we allemaal alleen in onze subjectieve ervaringen.

Schopenhauers eigen ervaringen vormden een belangrijke bron voor deze overtuiging. Hij groeide op in een liefdeloos gezin, met een moeder die slechts spotte met zijn filosofische werkzaamheden. Hij voelde zich zijn hele leven onbegrepen, miskend en eenzaam. In *Bespiegelingen over levenswijsheid* schrijft hij dat eenzaamheid ons uitdaagt om iets van ons leven te maken en te zorgen dat we goed gezelschap zijn voor onszelf.

Schopenhauers gedachten over eenzaamheid zien we terug bij zijn leerling Friedrich Nietzsche, die – net als Schopenhauer – met sterke gevoelens van eenzaamheid kampte. Zijn leven werd gekenmerkt door fysieke en psychische problemen, mislukte relaties en moeizame verhoudingen met anderen. Ook op intellectueel gebied voelde hij zich eenzaam. Zijn filosofische ideeën werden door zijn tijdgenoten niet serieus genomen. Pas na zijn dood kreeg hij bredere erkenning voor zijn werk.

Nietzsche zag eenzaamheid als een voorwaarde voor zijn filosofische werk. Om vrij te kunnen denken is het volgens hem nodig om afstand te nemen van anderen en vrij te zijn van 'beroep, vrouw, kind, vrienden, en maatschappij'. Toch valt de eenzaamheid hem zwaar. In een brief aan zijn vriend Franz Overbeck schrijft hij: 'Het jarenlange gemis aan een werkelijk opbeurende en heilzame menselijke liefde, de absurde vereenzaming die met zich meebrengt dat bijna elke resterende binding met mensen slechts aanleiding tot verwondingen wordt: dat is allemaal heel erg en het heeft als enige rechtvaardiging dat het noodzakelijk is.'

De gedachte dat afstand nemen van anderen essentieel is om vrij te kunnen denken, is het centrale uitgangspunt in de latere existentiële filosofie. Volgens de Franse filosoof Jean-Paul Sartre ontwikkelen we ons 'zelf' door bewuste keuzes die we in vrijheid nemen. We moeten ons niet laten leiden door de opvattingen en verwachtingen van anderen, maar *zél*f kiezen wie we willen zijn. Als we ons verschuilen achter externe normen, traditie, religie of sociale rollen miskennen we onze eigenheid en ontpopen we de verantwoordelijkheid om ons leven zelf vorm te geven.

Maar in tegenstelling tot Schopenhauer en Nietzsche vindt Sartre dat we ons niet volledig moeten afzonderen van anderen. We hebben anderen nodig om tot wasdom te komen. 'Niet in de afzondering zullen we onszelf ontdekken, maar onderweg, in de stad, in de menigte, als ding onder de dingen, als mens onder de

mensen', schrijft Sartre. Alleen via anderen komen we tot diepe inzichten over onszelf en vinden we onze authenticiteit. We moeten zorgen dat we niet geleefd worden door anderen, maar hebben anderen wel nodig om onze eigen identiteit te vinden. We kunnen pas bewust kiezen wie we willen zijn als we weten hoe anderen ons zien. Autonoom leven betekent dat we ons op een authentieke manier ontwikkelen in een omgeving die voortdurend invloed op ons uitoefent. Dat is geen makkelijke opgave. De vrijheid om ons leven zelf vorm te geven is beangstigend en confronteert ons met existentiële eenzaamheid.

Eenzaamheid is ook een thema in de sociale wetenschappen. Het wordt hier niet gezien als een fundamentele conditie van het menselijke leven, maar als een verschijnsel dat samenhangt met culturele ontwikkelingen in moderne westerse samenlevingen. Het afnemende belang van traditionele verbanden en de nadruk op persoonlijke autonomie en zelfontplooiing heeft grote gevolgen voor het sociale leven. We zijn niet meer automatisch ingebed in sociale netwerken en de onderlinge relaties zijn vluchtiger en minder stabiel geworden. In deze context is het moeilijker om diepgaande, duurzame verbondenheid te voelen. Volgens de Pools-Britse socioloog Zygmunt Bauman leven we tegenwoordig met de constante angst om buitengesloten te worden, op sociaal, economisch of digitaal gebied. Door de toegenomen globalisering en de technologische ontwikkelingen zijn we verbonden met de hele wereld, maar ervaren we ook meer gevoelens van eenzaamheid. Technologie kan mensen verbinden, bijvoorbeeld via online communities, maar het kan gevoelens van eenzaamheid ook versterken omdat de contacten oppervlakkiger zijn. De

Amerikaanse socioloog Sherry Turkle schrijft in *Alone Together* dat mensen constant met elkaar verbonden zijn, maar echte intimiteit missen omdat digitale communicatie fysieke nabijheid niet kan vervangen. Het maakt ons leven wel veel zichtbaarder voor anderen, waardoor we meer onderhevig zijn aan het oordeel van anderen en ons voortdurend moeten verantwoorden voor wie we zijn en wat we doen.

Cultureel bepaalde eenzaamheid heeft ook gevolgen voor de sociale cohesie en de gemeenschapszin. Volgens de Duitse socioloog Georg Simmel zorgen sociale verbanden voor de overdracht van opvattingen, houdingen, waarden en normen die gangbaar zijn in de samenleving, en daarmee voor de socialisatie van individuen tot burgers die daarin passen en zich met elkaar verbonden voelen. Sociale integratie, de mate waarin mensen onderlinge verbanden onderhouden, is dus een noodzakelijke voorwaarde voor een goed functionerende samenleving. Als veel mensen zich eenzaam voelen, is dat schadelijk voor het maatschappelijke vertrouwen, de sociale betrokkenheid en de solidariteit. Het kan leiden tot sociale fragmentatie, waarbij gemeenschappelijke normen en waarden verzwakken, verschillende bevolkingsgroepen van elkaar vervreemd raken, en mensen minder begrip voor anderen kunnen opbrengen.

15

EENZAAMHEID ALS PSYCHOLOGISCHE EMOTIE

De psychologie heeft vooral aandacht voor de mentale gevolgen van eenzaamheid. Eenzaamheid wordt hier opgevat als een diepegevoelde emotie die pijnlijk en beangstigend is. De Duitse psychiater Frieda Fromm-Reichmann is de eerste die nadrukkelijk aandacht vraagt voor deze emotie en er een wetenschappelijk artikel aan wijdt. Zij beschrijft eenzaamheid als een private,

emotionele ervaring die niet samenhangt met aspecten in de omringende omgeving, maar het gevolg is van ernstige psychische problematiek die meestal al in de jeugd is begonnen. Zij pleit er zelfs voor deze vorm van eenzaamheid op te nemen in de DSM, het handboek dat professionals gebruiken voor de diagnose van psychische stoornissen. Hoewel Fromm-Reichmann erkent dat er ook minder ernstige vormen van eenzaamheid bestaan, heeft haar werk verregaande gevolgen voor het denken over eenzaamheid. De veronderstelling dat eenzaamheid een probleem is dat 'tussen de oren zit' draagt eraan bij dat mensen niet gemakkelijk over eenzaamheid praten en het taboe op eenzaamheid in stand blijft.

16

De benadering van Fromm-Reichmann is in de jaren tachtig van de vorige eeuw min of meer losgelaten en vervangen door de opvatting dat eenzaamheid ontstaat door een combinatie van persoonlijke en situationele factoren. De meest gangbare psychologische benadering is de cognitieve discrepantietheorie, geformuleerd door de (sociaal)psychologen Daniel Perlman en Letitia Anne Peplau.¹ Zij stellen dat eenzaamheid het gevolg is van een discrepantie tussen de relaties die iemand heeft en diens (subjectieve) verwachtingen en behoeften. Eenzaamheid ontstaat als de aanwezige relaties niet de gewenste kwaliteit of inhoud hebben. Volgens Perlman en Peplau is eenzaamheid niet alleen het gevolg van individuele, psychische factoren, maar spelen ook situationele aspecten, zoals ingrijpende levensgebeurtenissen en maatschappelijke factoren, een rol. In hun ogen is eenzaamheid een ervaring waar iedereen in het leven mee te maken kan krijgen.

1 Deze theorie vormt de basis van het door Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg ontwikkelde instrument om vast te stellen in welke mate eenzaamheid voorkomt in een specifieke bevolkingsgroep (de zogenaamde De Jong Gierveld Eenzaamheidsschaal). Daarbij worden twee typen eenzaamheid onderscheiden: emotionele en sociale eenzaamheid.

EENZAAMHEID ALS POLITIEK EN MAATSCHAPPELIJK THEMA

In de psychologische benadering van eenzaamheid ligt de nadruk op het belang van betekenisvolle relaties voor ons persoonlijke functioneren; ze voorzien in onze behoeften aan intimiteit en veiligheid, bieden verschillende soorten steun, en zorgen ervoor dat we beter kunnen omgaan met problemen en tegenslagen. Het gemis aan zulke relaties leidt tot eenzaamheid en heeft negatieve gevolgen voor ons welbevinden en geluk. Wanneer eenzaamheid chronisch is, zijn er ook schadelijke gevolgen voor de psychische en fysieke gezondheid. Uit onderzoek van gezondheidswetenschapper Julianne Holt-Lunstad blijkt dat langdurige eenzaamheid bijdraagt aan het ontstaan van aandoeningen en ziekten, zoals depressie en hart- en vaatziekten, en vergelijkbaar is met risicofactoren als roken, overgewicht en lichamelijke inactiviteit. Volgens de neuroloog Manfred Spitzer zijn de gevolgen van eenzaamheid de belangrijkste doodsoorzaak in westerse landen. Om deze reden is eenzaamheid een belangrijk thema geworden in gezondheidswetenschappen en de medische wetenschap.

17

De schadelijke gevolgen van eenzaamheid voor de gezondheid en de sociale cohesie hebben eenzaamheid tot een thema gemaakt dat de laatste jaren in veel landen hoog op de politieke en maatschappelijke agenda staat. Zo heeft Engeland sinds 2018 een aparte minister van Eenzaamheid. De Nederlandse overheid lanceerde in 2018 een actieplan om eenzaamheid tegen te gaan en ook België kent sinds 2021 een eenzaamheidsplan. Deze plannen zijn vooral gericht op het tegengaan van eenzaamheid door hulp die gericht is op individuen of op het versterken van de sociale cohesie en de gemeenschapszin. Veel minder aandacht is er voor de existentiële aspecten van eenzaamheid die in de filosofie centraal staan. De opvatting dat eenzaamheid

een onvermijdelijk aspect van het menselijke leven is, is vrijwel geheel uit beeld geraakt.

Toch is er voldoende reden om aan te nemen dat juist dit aspect tegenwoordig een uitdaging vormt. Culturele, economische en technologische ontwikkelingen hebben namelijk aanmerkelijke gevolgen voor ons zelfbeeld en onze persoonlijke ontwikkeling. Door de sterke nadruk op autonomie, zelfredzaamheid en economische waarde kan eenzaamheid worden gezien als een persoonlijk falen en blijft het taboe op eenzaamheid bestaan. Dit boek is bedoeld om dat taboe te slechten en duidelijk te maken dat eenzaamheid iets is dat bij het leven hoort.

OPBOUW VAN DIT BOEK

Het eerste deel van dit boek gaat over aspecten die van belang zijn om de functie van sociale relaties te begrijpen. Ik ga achtereenvolgens in op de fundamentele menselijke behoefte om 'erbij' te horen, de verschillen tussen affectieve en functionele relaties, het belang van werk, de sociale competenties die nodig zijn om in de hedendaagse samenleving mee te kunnen doen, het verschil tussen familie en vrienden, het belang van vluchtige contacten, en de rol van sociale media. De hoofdstukken in dit deel maken duidelijk dat verschillende soorten relaties andere functies hebben en dat eenzaamheid zeer uiteenlopende achtergronden en verschijningsvormen kan hebben.

In deel twee laat ik zien dat er verschillende soorten eenzaamheid zijn. Emotionele eenzaamheid ontstaat door de afwezigheid van een intieme gehechtheidsrelatie, bijvoorbeeld met een partner of een goede vriend of vriendin. Sociale eenzaamheid ontstaat door een gemis aan sociale integratie of betrokkenheid in een breder netwerk, bijvoorbeeld met vrienden,

kennissen of collega's. Existentiële eenzaamheid is de fundamentele eenzaamheid die eigen is aan het menselijke bestaan en gepaard gaat met een gevoel van leegte, vervreemding, verlatenheid of zinloosheid. Deze drie vormen van eenzaamheid worden in de literatuur vaak onderscheiden, maar lopen in de ervaringen van mensen vaak door elkaar.

In deel drie ga ik in op factoren die van belang zijn bij het omgaan met eenzaamheid. Ik laat zien dat de sociale behoeften per persoon sterk uiteenlopen en dat mensen verschillende verwachtingen kunnen hebben ten aanzien van bepaalde soorten relaties. Het hebben van realistische verwachtingen is belangrijk voor het al dan niet ontstaan van eenzaamheid. Daarna ga ik in op de copingstrategieën die mensen hanteren als ze geconfronteerd worden met eenzaamheid. Actieve strategieën zijn over het algemeen effectiever, terwijl passieve strategieën juist kunnen leiden tot chronische eenzaamheid.

19

In deel vier staan zes overlevingsstrategieën centraal die mensen kunnen volgen als ze te maken hebben met chronische eenzaamheid: het aangaan van een exclusieve relatie, hoopvol blijven, berusten in de situatie, overleven, focussen op zelfredzaamheid, of zich bewust afzonderen. De hoofdstukken in dit deel maken duidelijk dat elke strategie andere uitkomsten heeft en dat sommige strategieën de eenzaamheid juist bestendigen of zelfs versterken.

Ik sluit af met een concluderend hoofdstuk waarin ik betoog dat het belangrijk is om eenzaamheid niet te verbergen, maar te accepteren en onder ogen te zien. Het omzetten van eenzaamheid in iets positiefs vereist veerkracht en actieve strategieën die persoonlijke groei mogelijk maken.

DEEL

1

SOCIALE RELATIES