

*Anja Machielse*

# **AFVALLERS EN AFHAKERS**

*Over eenzaamheid,  
sociaal isolement en een  
weerbare samenleving*



Nederland kent een substantieel aantal mensen die vereenzaamd zijn of in een sociaal isolement leven. Mensen die letterlijk en figuurlijk buiten de samenleving staan. Omdat ze het gevoel hebben niet te passen in de samenleving en niet mee willen doen aan de 'ratrace', of de sociale druk in de samenleving te zwaar vinden, en zich verloren of verlaten voelen. Ze zijn afgehaakt omdat ze niet mee *willen* doen, of afgevallen omdat ze niet mee *kunnen* doen aan het sociale en maatschappelijke leven.

In het overheidsbeleid worden eenzaamheid en sociaal isolement vooral geframed in individuele termen, terwijl er nauwelijks aandacht is voor de sociale omgeving. Anja Machiels laat zien welke factoren op het samenlevingsniveau van belang zijn voor een goed begrip van eenzaamheid en sociaal isolement. Zij betoogt dat het concept 'weerbaarheid' een verbinding kan leggen tussen het individuele leven en het leven in de samenleving.

**Anja Machiels** is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Sociale Weerbaarheid van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek. In haar onderzoek staat het belang van sociale relaties centraal, zowel in het persoonlijk leven als voor de bredere gemeenschap. Belangrijke thema's zijn sociaal isolement, eenzaamheid, sociale weerbaarheid, existentiële problemen en zingevingsvragen. Zij is lid van de Wetenschappelijke Adviescommissie (WAC) die adviseert over het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.



*Anja Machielse*

# Afvallers en afhakers

Over eenzaamheid,  
sociaal isolement en een  
weerbare samenleving

Rede in verkorte vorm uitgesproken ter gelegenheid van het emeritaat van Prof. dr. Anja Machielse, hoogleraar *Humanisme en Sociale Weerbaarheid* aan de Universiteit voor Humanistiek op 11 oktober 2023.



Afvallers en afhakers  
Over eenzaamheid, sociaal isolement  
en een weerbare samenleving  
*Prof. dr. Anja Machielse*

ISBN 978 90 8319 3861

NUR 715

Uitgave van de Universiteit voor Humanistiek  
Uitgeverij Netty van Haarlem te Utrecht (2023)  
Drukkerij West Brabant

Deze oratie is online te vinden via de website van de Universiteit voor Humanistiek: [www.uvh.nl](http://www.uvh.nl) en op [www.anjamachielse.nl](http://www.anjamachielse.nl).

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding .....	7
De 'need to belong' .....	15
Eenzaamheid en sociaal isolement .....	19
Existentiële eenzaamheid .....	23
De maatschappelijke context .....	27
Weerbaarheid als verbindend concept .....	31
Intermezzo .....	35
Werken aan een weerbare samenleving .....	37
Dankwoord .....	41
Noten .....	43
Literatuur .....	53



# Afvallers en afhakers

## Over eenzaamheid, sociaal isolement en een weerbare samenleving

### INLEIDING

*“Ik ben niet zo te spreken over de kant waar Nederland en de Nederlanders zijn heengegaan de laatste twintig jaar. Ik voel me daar niet zo in passen. Ik ben niet zo materialistisch, niet zo schreeuwerig en zo oppervlakkig als het gros van de mensen op me overkomt. Ik pas niet in deze samenleving en ik trek me daar een beetje uit terug. En dat vind ik eigenlijk wel fijn.*

*Ik voel me zelf als iemand die aan de rand van het zwembad staat toe te kijken, terwijl iedereen lustig rond spartelt. Ik volg het allemaal vanaf de kant, niet allemaal met genoeg. Maar dat toekijken, daar kun je niet omheen. Je kunt je ogen niet sluiten voor wat er gebeurt.”*

JV is een man van 52 jaar oud. Hij woont in een modern ingericht appartement in Utrecht, met veel boeken en een piano. JV heeft in het verleden een academische opleiding afgerond maar na een paar tijdelijke baantjes heeft hij nooit meer gewerkt. Hij vond het werk een zware belasting en

kon het niet goed aan. Toen zijn laatste contract afliep was dat voor hem een grote opluchting, hoewel hij de contacten op het werk aanvankelijk wel miste. Nadat hij een aantal jaren werkloos was en vergeefs solliciteerde, werd hij opgeroepen voor een herkeuring. Omdat hij toen psychisch in het ongerede was, werd hij vrijgesteld van sollicitatieplicht. Vanaf dat moment heeft hij niet meer naar werk gezocht. De contacten met zijn familie – die altijd al ingewikkeld waren – zijn in de loop der tijd weggevallen en vrienden heeft hij nooit gehad. Hij wijt dat aan een zwaar belaste jeugd, maar hij vindt zichzelf ook tekort schieten ten opzichte van andere mensen. Inmiddels is hij gewend aan het alleen zijn, al had hij het graag anders gezien. Het leven brengt hem niet wat hij ervan verwacht of gehoopt had.

JV probeert het leven te begrijpen door er veel over te lezen. Hij leest en herleest boeken die hij goed kent en die hem troost bieden. Zijn favoriete schrijver is de Duitse filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860). Volgens Schopenhauer wordt het aardse leven gekenmerkt door lijden, teleurstelling en pijn. De oorzaak daarvan is dat de mens een verlangend wezen is, maar dat onze verlangens voortdurend worden gefrustreerd omdat we dingen begeren die buiten ons bereik of ons vermogen liggen. Schopenhauer slaat volgens JV de spijker op zijn kop.

*“Schopenhauer is teleurgesteld in de mens in het algemeen. En zoals hij dat verwoordt, daar is geen speld tussen te krijgen. Zo is het gewoon. De slinger van het leven gaat bij de meeste mensen heen en weer tussen verveling en eenzaamheid.<sup>2</sup> Geluk, dat is de uitzonderingspositie, dat is zeldzaam. En het najagen daarvan, dat is dus precies het verkeerde. Dat is iets najagen wat het leven eigenlijk helemaal niet biedt.”*

In *Bespiegelingen over levenswijsheid*<sup>3</sup> stelt Schopenhauer dat het onmogelijk is om samen met anderen gelukkig te zijn. Volgens hem zijn mensen het beste af in eenzaamheid, omdat eenzaamheid twee voordelen heeft:



dat je in goed gezelschap bent en dat je geen last van anderen hebt. JV herkent de verlangens, de teleurstelling en de fundamentele eenzaamheid die Schopenhauer beschrijft.

*“Ik ben er van overtuigd dat elk mens eigenlijk, in het diepste van zijn ziel, een eenzaam wezen is. Als je de reclamewereld en de media ziet, dan lijkt iedereen te barsten van de vrienden en een rijk sociaal leven te hebben, maar ik denk dat het in de praktijk allemaal reuze tegenvalt. Mensen willen dat graag – wishful thinking – maar toch is eenzaamheid volgens mij hét kenmerk van deze tijd, juist in een tijd van supercommunicatie. Het is toch vooral ieder-voor-zich. Iedereen heeft het heel druk met zijn eigen besognes, iedereen heeft zijn eigen dit en dat, en iedereen is totaal losgezongen van dat gemeenschappelijke idee.”*

JV mist de onderlinge betrokkenheid en voelt zich niet zo thuis in deze maatschappij. Hij onderhoudt geen persoonlijke contacten, heeft geen werk, is geen lid van verenigingen of organisaties en doet niet mee aan het sociale leven. Hij heeft een moeizame relatie met de wereld om zich heen en heeft zich volledig teruggetrokken in een isolement. Zijn geïsoleerde leven wordt – net als bij Schopenhauer – gekenmerkt door een Kantiaanse regelmaat en discipline.

*“Ik begin ‘s morgens met boodschappen, dan ga ik meestal wat klussen in huis, tussen de middag eten en dan speel ik anderhalf uur piano. Dat is een periode dat het gros van de burens niet aanwezig is, dus dan hebben ze er geen last van. En ‘s middags zit ik meestal achter de computer, teksten te produceren of wat dingen te ordenen, knipsels bij te houden. En aan het eind van de middag ben ik weer een uurtje bezig op de piano, geluidloos. Dan ga ik oefenen wat ik de volgende dag ga*

*spelen. Daarna ben ik anderhalf uur bezig met het eten, en dan het  
journaal kijken. En eens in de week maak ik, met mooi weer, een vrij  
grote dagwandeling.”*

Hoewel hij zich teruggetrokken heeft uit de samenleving, is zijn isolement geen totale afsluiting. Zijn dagritme laat een grote gevoeligheid voor de omringende wereld zien. Hij houdt rekening met zijn burens en zorgt ervoor dat ze geen last van hem hebben. Zijn strakke dagritme is ingegeven door wat volgens hem ‘normaal’ is in de samenleving; wat normaal is voor mensen die wél een baan hebben. Door de week houdt hij zich vooral bezig met ‘nuttige’ dingen. Ontspannende activiteiten, zoals tv kijken en lezen, kan hij alleen ’s avonds of in het weekend, als andere mensen vrij zijn. Op deze manier is zijn dagelijks leven toch verbonden met het leven om hem heen.

*“Zelfs nu nog, na al die jaren, kan ik op zaterdag en zondag makkelijker  
luiëren en gewoon niks doen of in mijn kamerjas rondlopen dan door  
de week. Door de week mag dat niet. Als iedereen aan het werk is, kan  
ik niet tot 10 uur in mijn kamerjas lopen. Dat kan niet. Lezen kan ik  
bijvoorbeeld niet overdag. Als ik lees, dan doe ik dat meestal ’s avonds.  
Dan mag dat wel. Overdag niet.”*

Hoewel JV zich bewust op zichzelf heeft teruggetrokken, vindt hij zijn geïsoleerde leven niet gemakkelijk. Hij heeft geen emotionele steun, er is niemand die hij kan bellen als hij het moeilijk heeft, en hij mist soms een praatpaal.

*“Je hebt van die echte kluzenaars die het wél goed kunnen, maar ik vind dat heel moeilijk, zo’n zelfgekozen isolement.”*

Net als Schopenhauer zoekt hij verlichting door boeddhistische berusting, die hem helpt om de onvermijdelijkheid van zijn situatie te accepteren, en zijn verlangen naar contact in te nemen. Muziek en literatuur helpen daarbij.

*“Als ik daar echt behoefte aan heb, dan ga ik schrijvers lezen en herlezen, schrijvers die ik heel goed ken. Daar kan ik enorme troost uit putten. Daarom is dat eigenlijk het belangrijkste in mijn leven. Het Engelse spreekwoord zegt ‘Books are the best friends’ en dat klopt. Ze laten je nooit in de steek, zijn altijd beschikbaar. Literatuur is van oorsprong een troost.”*

JV is slechts één voorbeeld van de mensen die ik in vijftig jaar onderzoek naar sociaal isolement heb leren kennen. Mensen die letterlijk en figuurlijk buiten de samenleving staan. Omdat ze het gevoel hebben niet te passen in de samenleving en niet mee willen doen aan de ‘ratrace’. Of de sociale druk in de samenleving te zwaar vinden, en zich verloren of verlaten voelen. Ze zijn afgehaakt omdat ze niet mee *willen* doen, of afgevallen omdat ze niet mee *kunnen* doen aan het sociale en maatschappelijke leven.

Hoewel eenzaamheid en sociaal isolement zich in eerste instantie in het persoonlijke leven van mensen manifesteren, zijn het verschijnselen die ook samenhangen met ontwikkelingen en waarden in de samenleving. Volgens de Amerikaanse filosoof en socioloog Charles Wright Mills (1916-1962) houdt een particulier probleem op een individueel probleem te zijn, wanneer er bovenpersoonlijke oorzaken en sociale processen aan

te wijzen zijn voor het ontstaan ervan. Het is dan niet langer een *private trouble*, maar een *public issue* waaraan men de kansen voor eenieder in een samenleving kan herkennen. Specifieke problemen die in een bepaalde samenleving manifest worden, wijzen volgens Mills op de ‘zwakke plekken’ in de sociale constellatie van die samenleving.<sup>4</sup>

De laatste jaren worden eenzaamheid en sociaal isolement steeds meer gezien als een *public issue*. Sinds 2018 is er een ‘Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid’ onder regie van het ministerie van VWS. Er is een landelijk bureau met ambassadeurs en adviseurs, die gemeenten helpen bij het opzetten van lokale coalities tegen eenzaamheid. Er zijn campagnes om burgers bewust te maken van eenzaamheid en hen aan te sporen meer naar elkaar om te kijken, en projecten om eenzaamheid en isolement aan te pakken schieten als paddenstoelen uit de grond. Ondanks deze inspanningen is de eenzaamheid in Nederland nauwelijks afgenomen en leeft een substantieel deel van de burgers – net als JV – in een sociaal isolement.<sup>5</sup>

In het overheidsbeleid om eenzaamheid en sociaal isolement tegen te gaan worden deze verschijnselen vooral geframed in individuele, niet-systemische termen, terwijl er nauwelijks aandacht is voor het sociale systeem waarin mensen functioneren. Volgens de gedragswetenschappers Nick Chater en George Loewenstein leveren beleid en interventies die gericht zijn op het gedrag en denken van individuen, het zogenaamde *i-frame*-perspectief, teleurstellend weinig resultaten op omdat ze geen veranderingen bewerkstellingen op het systeemniveau van regels, normen en instituties – door hen *s-frame* genoemd. En als ze wél resultaten opleveren, zijn die vaak gering.<sup>6</sup> De eenzijdige nadruk op het *i-frame* helpt individuen slechts om beter met de omstandigheden om te gaan, maar zet geen fundamentele veranderingen in gang. Integendeel: door sociale problemen op te vatten als een kwestie van individuele kwetsbaarheid en daar oplossingen voor te zoeken, remmen we de transformatie naar een betere samenleving af.<sup>7</sup> Succesvolle veranderingen op het systeemniveau kunnen de positie en omstandigheden van individuele personen daarentegen juist verbeteren. Zo hebben technologie, economi-

sche instituties, wetten en politieke systemen de materiële dimensie van het leven verbeterd. De aanpak van *public issues* moet volgens Chater en Loewenstein daarom starten op het systemische niveau om van daaruit te bepalen wat er nodig is op het individuele niveau.

Inzichten over het *s-frame* kunnen *i-frame*-beleid informeren en betere omstandigheden creëren voor de personen waarop het beleid gericht is. Dat geldt ook voor eenzaamheid en sociaal isolement. Het levensverhaal van JV laat zien dat zijn sociaal isolement nauw verbonden is met het sociale systeem waarin hij functioneert. Hij kan niet goed met de complexiteit van het dagelijkse leven omgaan, voelt zich niet thuis in de samenleving en heeft zich daarom teruggetrokken in zijn eigen wereld. De vraag is waarom JV zijn zelfgekozen isolement als enige optie ziet. Welke ‘zwakke plekken’ in de sociale constellatie van onze samenleving maken dat mensen als JV sociaal kwetsbaar zijn?

In de volgende paragrafen laat ik zien welke factoren op het samenlevingsniveau van belang zijn voor een goed begrip van eenzaamheid en sociaal isolement, en wat dit betekent voor beleid en interventies. Ik begin met de fundamentele behoefte van mensen om verbonden te zijn met anderen. Daarna ga ik in op de begrippen eenzaamheid en sociaal isolement die beide samenhangen met het ontbreken van noodzakelijke verbindingen. Vervolgens maak ik duidelijk dat deze verschijnselen niet los staan van maatschappelijke ontwikkelingen en veranderingen in de sociale structuur. Ik zal uitleggen dat het concept ‘weerbaarheid’ een verbinding kan leggen tussen het individuele leven en het leven in de samenleving. Tot slot geef ik aan wat de inzichten over het *s-frame*-niveau betekenen voor beleid en interventies om eenzaamheid en sociaal isolement tegen te gaan.



## DE ‘NEED TO BELONG’

JV heeft zich bewust teruggetrokken uit de samenleving en leidt het leven van een kluisenaar, maar hij vindt zijn situatie niet gemakkelijk. Dat geldt voor de meeste mensen in een isolement die ik in de afgelopen vijftienvintig jaar heb gesproken. Eigenlijk hadden ze hun leven heel anders gewild; ze hoopten op een leven met een partner, familie en vrienden, en een gewaardeerde plek of rol in de samenleving. De behoefte om betekenisvolle relaties te hebben, zich gezien te voelen en erbij te horen, is een universele menselijke behoefte die in alle tijden is beschreven en onderzocht.

Zo worden sociale relaties in de psychologie gezien als een eerste levensbehoefte voor ieder mens. Volgens de Amerikaanse sociaalpsychologen Roy Baumeister en Mark Leary is de ‘need to belong’ een diepgewortelde menselijke motivatie die de grondslag vormt voor onze gedachten, gevoelens en gedrag. De kern van deze ‘belongingness hypothesis’<sup>8</sup> is dat mensen anderen nodig hebben om zichzelf te leren kennen en zichzelf te zijn. We ontwikkelen onze identiteit *binnen* en *door* relaties met anderen die ons gedrag in het alledaagse leven beoordelen, die erkenning en waardering bieden voor wat we doen en wie we zijn, en die kritische vragen stellen bij ons denken en handelen. De relaties die we hebben, bieden een referentiekader dat invloed heeft op de waarden en normen die we ontwikkelen en op de keuzes en plannen die we maken. Baumeister en Leary kaderden de ‘need to belong’ aanvankelijk in termen van één-op-één relaties, maar stellen in hun latere werk dat deze behoefte ook bevredigd kan worden als mensen deel uitmaken van grotere groepen en verbanden. Het gaat daarbij om groepen waarbinnen frequente positieve interacties plaatsvinden en waarin een permanent kader voor wederzijdse zorg bestaat.<sup>9</sup> Het deelnemen aan zo’n sociale groep is op zich niet voldoende; de ‘need to belong’ wordt alleen vervuld als mensen zich ook *geaccepteerd* voelen door de groep.<sup>10</sup>

Het belang van de gemeenschap voor een gelukkig en geslaagd leven is van oudsher beschreven in de filosofie. Aristoteles vat de mens op als een sociaal wezen (*zoön politikon*), dat van nature bestemd is om in een gemeenschap te leven; alleen in een gemeenschap kan het individu zijn volmaaktheid vinden.<sup>11</sup> De *polis*gemeenschap biedt volgens hem de ideale omgeving waarin individuen hun potentieel kunnen vervullen en zich kunnen ontwikkelen tot de beste versie van zichzelf. In de polis leven mensen samen, volgen ze wetten en normen, en werken ze samen voor hun gezamenlijke welzijn. Door actieve deelname aan het politieke proces in de polis kunnen ze deugden ontwikkelen en praktisch inzicht (*phronèsis*) verwerven en daarmee zo optimaal mogelijk functioneren. In dit verband ziet hij vriendschappen als een belangrijke gemeenschapsvorm. Vriendschap is voor hem niet alleen iets noodzakelijks, maar ook iets “dat moreel juist is” omdat de rechtvaardigheid en welwillendheid die kenmerkend zijn voor vriendschap niet alleen de eigen belangen dienen, maar ook ten goede komen aan de gemeenschap.<sup>12</sup> Het goede leven is voor Aristoteles dus noodzakelijk een *sociaal* leven.

In de moderne filosofie wordt de mens doorgaans opgevat als een individu dat een op zichzelf staande morele waarde heeft, onafhankelijk van de groepen of politieke eenheden waartoe zij behoort. Toch wordt ook hier de belangrijke rol van de gemeenschap gezien. Denkers als Hobbes (1588-1679), Locke (1632-1704) en Rousseau (1712-1778) vatten de gemeenschap op als ‘sociaal contract’, een denkbeeldige afspraak tussen van nature vrije individuen om het samen leven in goede banen te leiden.<sup>13</sup>

In de twintigste eeuw schrijft de Franse filosofe Simone Weil dat de ‘need to be rooted’ (de behoefte om ‘verworteld’ te zijn) de belangrijkste behoefte is van de menselijke ziel. Een mens wortelt volgens haar “doordat hij daadwerkelijk, actief en op natuurlijke wijze deelneemt aan een gemeenschap die bepaalde schatten uit het verleden levend houdt en gevoelens over de toekomst koestert”.<sup>14</sup> Zij wijst op het grote belang van religieuze en politieke sociale structuren in het leven van het individu. Een groot deel van ons morele, intellectuele en spirituele leven ontleent



we aan onze sociale omgeving. Maar daar schuilt volgens haar ook een gevaar. We moeten ons tot de gemeenschap verhouden op een manier die bijdraagt aan onze zelfwording, maar ook bestand zijn tegen de sociale druk die ervan uitgaat. “De invloed van buiten moet niet zozeer iets toevoegen, maar vooral dienen als stimulans voor de verdieping van het eigen leven”, schrijft Weil.<sup>15</sup>

Ook de Franse filosoof Emmanuel Levinas (1906-1995) stelt de vraag naar de juiste verhouding tussen het zelf en de medemens (of de ander) centraal. Het individu maakt deel uit van een totaliteit, maar is er tegelijk van gescheiden. Het ontleent zijn identiteit niet aan zijn plaats in het geheel, maar aan zichzelf – het is een ‘ik’, een individualiteit die bestaat uit een verwijzing naar zichzelf, een ‘zelfheid’ die niet opgaat in de totaliteit of de algemene orde van het geheel. Maar het ‘ik’ kan er alleen zijn als er een ander is om het te bevestigen: “het gelaat dat mij aankijkt, bevestigt mij”, schrijft Levinas. De ander spreekt mij bovendien aan om voorbij mijn eigen belangen te kijken en verantwoordelijkheid te nemen voor de ander. De blik van de ander doorbreekt mijn zelfgerichtheid en dwingt mij om de ander te “eerbiedigen” en als gelijke te zien. Ik kan dus pas volledig leven dankzij de ander.

Om onszelf te ontwikkelen en een individu te zijn, moeten we dus verbindingen aangaan en geïntegreerd zijn in een bredere groep of gemeenschap waarin we actief deelnemen en verantwoordelijkheid nemen voor anderen. Maar *belonging* kan ook negatieve effecten hebben. Dat is bijvoorbeeld het geval als mensen zich te veel laten leiden door de groep en voorbijgaan aan hun eigen ‘ik’; ze raken dan de verbinding met zichzelf kwijt. Er zijn ook groepen in de samenleving die een gevoel van saamhorigheid creëren door leden van andere groepen anders te behandelen of uit te sluiten. Hun behoefte aan verbondenheid is dan weliswaar vervuld, maar die verbondenheid impliceert de uitsluiting van andere individuen en vormt een bedreiging voor de cohesie in de samenleving als geheel.<sup>16</sup> Wanneer mensen opgaan in de massa en zichzelf verliezen, of buitengesloten worden door de gemeenschap ervaren ze – in de woorden

van Simone Weil – een gevoel van ‘uprootedness’ of ‘ontworteling’, dat negatieve invloed heeft op hun geestelijke welzijn, en leidt tot gevoelens van vervreemding en tot diepe eenzaamheid.<sup>17</sup>

## EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

In de psychologie werd eenzaamheid aanvankelijk gezien als een negatieve, op zichzelf staande individuele ervaring die mensen zoveel mogelijk proberen te vermijden. Deze ervaring is voor het eerst beschreven in de jaren vijftig van de vorige eeuw door de Duitse psychiater Frieda Fromm-Reichmann (1889-1957). In gesprekken met haar patiënten werd duidelijk dat eenzaamheid een diepgevoelde emotie is, die zeer pijnlijk en beangstigend is. Zij vond het daarom onterecht dat dit verschijnsel nauwelijks wetenschappelijk bestudeerd werd en zelfs niet vermeld werd in de psychiatrische handboeken. De (sociologische en psychologische) beschrijvingen van eenzaamheid die er wel waren, lieten zeer verschillende ervaringen zien: zo werden cultureel bepaalde eenzaamheid, zelf-opgelegde eenzaamheid, verplichte eenzaamheid, isolement en ‘echte’ eenzaamheid volgens haar “allemaal in één terminologische mand van ‘eenzaamheid’ gegoooid”.<sup>18</sup> Deze vormen van eenzaamheid zag men als een gemeenschappelijk lot in de toenmalige cultuur. Hoewel Fromm-Reichmann erkende dat eenzaamheid in deze culturele betekenis een schrijnende en pijnlijke ervaring kan zijn, is het volgens haar een ervaring die – hoe lastig soms ook – gedeeld kan worden. Daarom draagt deze vorm van eenzaamheid niet de diepe dreiging in zich van de “oncommuniqueerbare, privé-emotionele ervaring van ernstige eenzaamheid” waar zij zich in haar werk op richt.<sup>19</sup> Zij vat deze individuele ervaring van diepe eenzaamheid op als symptoom van psychische problemen, zoals depressie of angst, die toe te schrijven is aan ervaringen in de jeugd.

In de jaren tachtig van de vorige eeuw wordt eenzaamheid niet langer exclusief als individueel psychisch probleem gezien, maar als een probleem dat ook samenhangt met de interacties van mensen met hun sociale omgeving. De meest invloedrijke interactionistische theorie is

de cognitieve discrepantietheorie (de *discrepancy-attributional approach*), die is uitgewerkt door de sociaal psychologen Daniel Perlman en Anne Peplau. Zij definiëren eenzaamheid als “de onaangename ervaring die optreedt wanneer iemands netwerk van sociale relaties op een belangrijke manier tekortschiet; kwantitatief of kwalitatief”.<sup>20</sup> De nadruk ligt daarbij niet op de feitelijk gerealiseerde contacten maar op het niveau van sociaal contact dat mensen nodig hebben of verlangen.<sup>21</sup> Deze definitie gaat uit van drie aannames die in de literatuur breed worden gedeeld. Ten eerste wordt eenzaamheid gezien als het gevolg van tekortkomingen in de sociale relaties die iemand heeft; het ontstaat door een discrepantie tussen iemands gewenste en bereikte niveau van sociale relaties. Ten tweede wordt eenzaamheid opgevat als een subjectief fenomeen, waarbij iemands persoonlijke voorkeuren en wensen ten aanzien van relaties, en de waardering en de adequaatheid van de aanwezige relaties centraal staan. Ten derde wordt aangenomen dat eenzaamheid onaangenaam en schrijnend is omdat iemand wel verlangt om in verbinding te staan met anderen, maar daar niet in slaagt. In tegenstelling tot Fromm-Reichmann benadrukken Perlman en Peplau dat zij zich niet richten op eenzaamheid die pathologische proporties aanneemt, maar op “normale” eenzaamheid onder het “algemene publiek”.<sup>22</sup> Deze opvatting van eenzaamheid vormt de basis van de schaal van De Jong-Gierveld, waarmee eenzaamheid in Nederland sinds de jaren negentig van de vorige eeuw wordt gemeten.<sup>23</sup>

Vanuit deze opvatting worden twee typen eenzaamheid onderscheiden, namelijk *emotionele* en *sociale* eenzaamheid die beide samenhangen met het ontbreken van een bepaald type relaties in het netwerk.<sup>24</sup> Emotionele eenzaamheid ontstaat door de afwezigheid van een intieme gehechtheidsrelatie, bijvoorbeeld met een partner, familieleden, of goede vrienden. Sociale eenzaamheid ontstaat door een gemis aan sociale integratie of betrokkenheid in een breder netwerk, bijvoorbeeld met collega’s, burens, of anderen met wie je bepaalde activiteiten deelt.

Eenzaamheid in deze psychologische betekenis is een normaal onderdeel van het leven, dat iedereen kan treffen. Zoals Perlman en Peplau aangeven: het is eenzaamheid van het algemene publiek.

Het kan zich bijvoorbeeld voordoen na ingrijpende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, het verbreken van een relatie, het verlies van werk, een verhuizing, of gezondheidsproblemen.<sup>25</sup> Ook persoonlijkheidskenmerken, zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, of sociale angst, kunnen gevoelens van eenzaamheid in de hand werken.<sup>26</sup> Daarnaast kunnen maatschappelijke en culturele factoren een rol spelen, zoals individualisering en technologische ontwikkelingen.<sup>27</sup> Gevoelens van eenzaamheid zijn meestal van voorbijgaande aard – een reactie op externe omstandigheden – dat weer weggaat als mensen zich aanpassen aan de nieuwe omstandigheden, maar ze kunnen ook chronisch zijn en ten diepste in iemands gemoed verweven zijn.<sup>28</sup> Als eenzaamheid langer aanhoudt, leidt het tot fysieke en mentale problemen, gedragsproblemen en een gevoel van zinloosheid.<sup>29</sup> Daarnaast heeft eenzaamheid een negatief effect op de sociale cohesie.<sup>30</sup> Dat laatste is vooral het geval als mensen zich afzonderen en steeds verder vervreemden van de samenleving. Omdat langdurige eenzaamheid invloed heeft op het vermogen om sociale interactie te begrijpen en te interpreteren, ervaren mensen die zich eenzaam voelen de wereld steeds negatiever en trekken ze zich vaak terug in een isolement.<sup>31</sup>

Hoewel eenzaamheid en sociaal isolement nauw met elkaar samenhangen, zijn het verschillende verschijnselen. Waar eenzaamheid verwijst naar een subjectief gevoel, heeft sociaal isolement betrekking op het objectief aanwijsbare gebrek of schaarste aan sociale contacten en interacties.<sup>32</sup> Mensen kunnen veel alleen zijn zonder zich eenzaam te voelen omdat de aanwezige relaties in hun sociale behoeften voorzien. Andersom is een groot netwerk geen garantie tegen eenzaamheid; mensen kunnen zich toch eenzaam voelen omdat de kwaliteit van de aanwezige relaties niet aansluit bij hun behoeften en wensen. Eenzaamheid heeft dus niet te maken met de hoeveelheid mensen om iemand heen en is niet hetzelfde als alleen of geïsoleerd zijn. Sociaal isolement kán gepaard gaan met gevoelens van eenzaamheid, maar niet alle sociaal geïsoleerde mensen ervaren dergelijke gevoelens.<sup>33</sup> Overigens worden deze twee termen vaak door elkaar gebruikt.<sup>34</sup> Volgens sommige auteurs is het onderscheid zelfs

niet eens van belang omdat beide termen verwijzen naar een meer fundamentele vorm van eenzaamheid, de zogenaamde existentiële eenzaamheid.<sup>35</sup>

## EXISTENTIËLE EENZAAMHEID

Existentiële eenzaamheid heeft – in tegenstelling tot sociale en emotionele eenzaamheid – niet direct te maken met het gemis aan een bepaald soort relaties, maar is het totaal ontbreken van enige verbondenheid of relationaliteit. Het is de ervaring fundamenteel afgescheiden te zijn van anderen, je onbegrepen te voelen in de manier waarop je betekenis probeert te geven aan het leven, of vervreemd te zijn van jezelf omdat verbinding met je diepste kern is verstoord.<sup>36</sup> Existentiële eenzaamheid ontstaat dus niet alleen door een gemis aan verbondenheid met anderen, maar kan ook voortkomen door een gemis aan verbinding met je ware zelf.<sup>37</sup> Dat gemis gaat gepaard met een gevoel van een schijnende leegte, van vervreemding, onbehagen of verlatenheid en wordt vaak opgevat als de meest fundamentele vorm van eenzaamheid.<sup>38</sup>

Existentiële eenzaamheid is vooral beschreven in de filosofie. JV verwees bijvoorbeeld naar het werk van Schopenhauer die existentiële eenzaamheid opvat als een fundamenteel aspect van het menselijk bestaan, dat voortkomt uit het feit dat individuen opgesloten zijn in hun eigen individuele bewustzijn. Echte communicatie en begrip tussen mensen is volgens Schopenhauer maar zeer beperkt mogelijk.<sup>39</sup> Zijn pessimistische levensfilosofie vormde de voorloper van de latere existentiële filosofie, die zich richt op de aard van het individuele bestaan en de uitdagingen waarmee mensen worden geconfronteerd. Existentiële eenzaamheid is daarin een belangrijk thema.

Existentiële filosofen zien eenzaamheid als een fundamenteel aspect van het menselijke bestaan omdat individuen uniek en afgescheiden zijn, en uiteindelijk altijd alleen staan in hun beslissingen en keuzes in het leven. Volgens de existentiële filosofie is de mens vrij om zijn eigen mogelijkheden te vervullen, en om die vrijheid ten volle te benutten moet hij keuzes maken uit een oneindigheid aan mogelijkheden. Mensen zijn volledig verantwoordelijk voor hun keuzes en kunnen zich daarbij niet

laten leiden door anderen. Wanneer we ons conformeren aan de massa leiden we geen authentiek leven en verliezen we ons ware zelf. Maar ook als we volledig in beslag worden genomen door onszelf en doen alsof anderen er niet zijn, kunnen we ons innerlijke zelf niet ontwikkelen. Om een waarachtig mens te worden en een unieke individualiteit te realiseren, is de mens dus volledig op zichzelf teruggeworpen. Volgens de negentiende-eeuwse Deense filosoof Søren Kierkegaard (1813-1855) komt eenzaamheid voort uit de existentiële angst die dit met zich meebrengt. Angst voor de oneindige mogelijkheden waaruit we moeten kiezen, terwijl we nooit zeker kunnen weten wat de gevolgen van die keuze zullen zijn. Naarmate de mens zichzelf meer als individu gaat zien en “de geest meer tot uitdrukking komt” neemt die angst toe”.<sup>40</sup>

Eenzaamheid in deze betekenis zien we ook in het werk van de Duitse filosoof Martin Heidegger (1889-1976). Mensen zijn ‘in-de-wereld’ samen met anderen en bestaan in eerste instantie als ‘men’, dat wil zeggen dat ze leven zoals ‘men’ leeft, volgens gegeven levenspatronen en regels die ze niet zelf hebben opgesteld. Wanneer we ons laten leiden door verwachtingen van anderen die vertellen wat belangrijk is, of door dingen die beslag op ons leggen, dan miskennen we onze eigenheid. Ons eigenlijke (authentieke) zelf moeten we op de oneigenlijkheid van dat ‘men’ veroveren door de verantwoordelijkheid te nemen voor ons eigen bestaan. Net als bij Kierkegaard worden we volgens Heidegger op die verantwoordelijkheid gewezen door angst. Angst voor de onbepaaldheid van de mogelijkheden waaraan het individu niet kan ontsnappen en die niet in handen van anderen kan worden gelegd. De eenzaamheid die hiervan het gevolg is, is voor Heidegger niet noodzakelijk negatief; het is ook een manier om zich bewust te worden van de eigen individualiteit en authenticiteit.<sup>41</sup>

Dat laatste is een centraal thema in het werk van Jean-Paul Sartre (1905-1980), de grondlegger van het Franse existentialisme. Volgens Sartre is de mens aanvankelijk nog niets – een ‘niet’ dat zichzelf (zijn eigen identiteit) moet maken. De vrijheid om zichzelf te bepalen gaat gepaard met existentiële angst voor de onbeperkte mogelijkheden om iets te



worden en de verantwoordelijkheid die dat met zich meebrengt. Hoewel elk individu uiteindelijk alleen is in zijn subjectieve ervaringen, is de existentiële eenzaamheid die daarmee gepaard gaat tegelijk de motor om zelf iemand te worden en iets van ons leven te maken. Die verantwoordelijkheid ligt louter bij het individu, maar de aanwezigheid van anderen is wel noodzakelijk. Pas als ik weet hoe de ander mij ziet, kan ik bewust kiezen wie ik wil zijn. We zijn als mens niet vrij om ons van anderen te isoleren, maar geneedt ons om via anderen onze authenticiteit te vinden.<sup>42</sup>

Existentialfilosofen zien existentiële eenzaamheid dus als een fundamenteel aspect van het menselijk bestaan waarin de mens uiteindelijk op zichzelf is aangewezen, en dat hem aanzet om een individu te worden en een authentiek leven te leiden. Eenzaamheid is zowel een angstige en onvermijdelijke realiteit, als de drijvende kracht voor persoonlijke groei en zelfontdekking. Dit laatste heeft als gevolg dat eenzaamheid soms wordt gezien als een situatie die we bewust moeten opzoeken, door ons terug te trekken in de natuur, de bergen of de woestijn. Dit romantische ideaal is bijvoorbeeld beschreven door de Amerikaanse schrijver en filosoof Henry David Thoreau, die zich terugtrok in de bossen. Door zich los te maken van de banden van de maatschappij en zich over te geven aan de schoonheid van de natuur wilde hij innerlijke groei en persoonlijke ontwikkeling bewerkstelligen.<sup>43</sup> Deze positieve opvatting over eenzaamheid zien we ook in het werk van humanistische psychologen, zoals de Amerikaanse psychiater Irvin Yalom en de Amerikaanse grondlegger van de humanistische psychologie Clark Moustakas.<sup>44</sup> Zij stellen dat het fundamentele gevoel van eenzaamheid – net als de dood – een belangrijke kracht is in het leven van elk mens. Het Engels kent voor deze positieve, contemplatieve ervaring van eenzaamheid overigens een aparte term: ‘solitude’. Waar eenzaamheid (*loneliness*) een ongewenste situatie is die gepaard gaat met lijden, is solitude een bewust gezochte situatie van afzondering die juist allerlei mogelijkheden impliceert.<sup>45</sup>

Eenzaamheid heeft dus twee gezichten: het is een pijnlijk gevoel door een gebrek aan verbinding waar mensen ernstig onder lijden, maar het kan ook een drijvende kracht en een motivator zijn die hen aanzet zich

te ontwikkelen tot sterke individuen die eigen keuzes maken. De meeste mensen kennen beide kanten van eenzaamheid. Iedereen voelt van tijd tot tijd de eenzaamheid die eigen is aan het menselijke bestaan en de behoefte om daaraan te ontsnappen door betekenisvolle verbindingen aan te gaan met anderen. Tegelijk voelen we de behoefte om ons af en toe doelbewust terug te trekken uit de samenleving om dichterbij onszelf te komen en verdieping of verlichting te vinden. Volgens de Britse historicus David Vincent was deze bewust gekozen vorm van eenzaamheid aanvankelijk een voorrecht van de elite, maar is het in de huidige tijd een massastreven geworden, omdat steeds meer mensen de behoefte voelen om de druk en de hectiek in de samenleving nu en dan te ontlopen.<sup>46</sup> De opkomst van mindfulness, retraites in kloosters, en eenzaam wandelen voor spirituele verrijking zijn daar volgens hem voorbeelden van. De feitelijke situatie van afgezonderd zijn (*aloneness*) kan dus een situatie zijn die bewust is gekozen, of juist ongewild. Om beide kanten van eenzaamheid goed te begrijpen moeten we ons verdiepen in de context waarin eenzaamheid en isolement zich voordoen.

## DE MAATSCHAPPELIJKE CONTEXT

Volgens de Engelse historicus Fay Bound Alberti zijn menselijke gevoelens niet tijdloos en universeel, maar historisch bepaald en veranderlijk. Zij ziet eenzaamheid als een romantische reactie op de modernisering en op de Industriële Revolutie waarbij veel traditionele verbanden verdwenen, en de secularisatie een opmars maakte. De voortschrijdende individualisering, culturele ontwikkelingen, en de toenemende dominantie van de markt hebben geleid tot een transformatie van de manier waarop mensen zich in de wereld bewegen en oriënteren.<sup>47</sup> Dit wordt nog versterkt door de technologische ontwikkelingen en de toegenomen communicatiemogelijkheden, waardoor sociale relaties minder zijn gebonden aan geografische beperkingen en over grote afstanden onderhouden kunnen worden. Door het wegvallen van gevestigde verbanden en zuilen hebben individuen geen vanzelfsprekende positie meer in de samenleving en zijn ze minder afhankelijk van hun directe omgeving. De traditionele referentiekaders zijn vervangen door een keuzebiografie, dat wil zeggen dat ons levenspad niet langer goeddeels wordt bepaald door onze sociale omgeving en herkomst, maar voor een aanzienlijk deel door individuele voorkeuren, persoonlijke meningen en eigen initiatieven. Er zijn nog maar weinig aspecten van het leven waarover we niet zelf kunnen beslissen: over onderwijs, beroep, woonplaats, partner, kinderen, enzovoort, en alle secundaire beslissingen die daarbij horen.<sup>48</sup>

Deze nieuwe context biedt veel mogelijkheden voor participatie en sociale interacties. We kunnen zelf bepalen hoe we ons sociale leven gestalten geven en zelf initiatieven nemen om mensen te vinden met wie we ons verbonden voelen, zowel in het publieke leven als in de private sfeer van gezin en familie. We integreren bewust in sociale verbanden die passen bij onze voorkeuren en leefstijl en die ondersteunend zijn bij het realiseren van onze doelen en ambities. Maar deze vrijheid heeft ook schaduwzijden.

We zijn niet meer vanzelfsprekend opgenomen in ondersteunende netwerken waarin we ons veilig en vertrouwd voelen, en worden, meer dan voorheen, beoordeeld op wat we bereiken of presteren in maatschappelijk opzicht. Hierdoor zijn onderlinge relaties meer instrumenteel en functioneel geworden. Volgens de Duitse socioloog Hartmut Rosa is de positie die een individu in de moderne samenleving inneemt “het onderwerp van een voortdurende competitieve onderhandeling”.<sup>49</sup> Bovendien zorgt de neoliberale nadruk op zelfredzaamheid ervoor dat het eigenbelang van burgers steeds meer voorop staat.<sup>50</sup>

Hoewel we vrijer zijn om te kiezen hoe we ons leven willen invullen, moeten we ons ook verhouden tot maatschappelijke instanties, normeringen en voorschriften die onze mogelijkheden in hoge mate inperken.<sup>51</sup> De beslissingen die we nemen, zijn keuzes uit gestandaardiseerde pakketten die voorhanden zijn. Bij het inrichten van ons leven kunnen we putten uit het culturele materiaal van de moderne samenleving, zoals economische normen en waarden, juridische en politieke regelingen, voorschriften en regelingen van de arbeidsmarkt, het onderwijssysteem, de modes van medische, psychische en pedagogische adviesinstanties, leefstijlpatronen, leefvoorschriften en niet in de laatste plaats aanwijzingen vanuit de (sociale) media (bijvoorbeeld van *influencers*). Volgens de Duitse socioloog Ulrich Beck integreren mensen door de keuzes die ze maken in een mondiale cultuur met “voorgeprogrammeerde antwoordfabrieken”.<sup>52</sup> Het ‘eigen’ leven is volgens hem niet eigen aan het zelf, maar een gestandaardiseerd leven waarin belangen van het individu en de generationaliseerde samenleving zijn samengevoegd. In deze situatie een authentiek leven en een unieke individualiteit realiseren is een vrijwel onmogelijke opgave. We worden geleefd door de normen en eisen die ons, veelal ongemerkt, worden opgelegd door de gemeenschappen of bubbels waarin we verkeren. Deze bubbels zijn zo mogelijk nog “beperkender en verstikkender” dan de voormalige zuilen, vindt de Nederlandse filosoof Lammert Kamphuis, omdat iedereen binnen een bubbel op elkaar lijkt. Over zijn eigen “hoofdstedelijke vriendenkring” zegt hij bijvoorbeeld: “Ze hebben dezelfde fiets, hun vakanties zijn identiek en niemand stemt BBB”.<sup>53</sup>

Het actorschap dat nodig is om een autonoom leven te leiden dat overeenstemt met zelfbepaalde ideeën vereist flexibiliteit en reflexiviteit op basis van een sterk verankerd intern referentiepunt. Het vereist zowel innerlijke afstemming van ons zelfbeeld, van wat we echt willen en wat we zelf waardevol vinden, als een dialoog met anderen in het alledaagse leven: in het gezin en de familie, in vriendschappen, in het werk en in andere sociale verbanden waarin we verkeren.<sup>54</sup> We moeten voortdurend wisselen tussen verschillende contexten die elk eigen omgangsvormen en normen hebben, en voldoen aan de (rol)verwachtingen die in die betreffende context gelden. We moeten ons daaraan aanpassen, zonder onszelf geweld aan te doen en onze eigenheid te verliezen. Je handhaven in al deze verbanden vereist sociale competenties en oordeelsvermogen.

De filosoof Arnold Cornelis (1934-1999) vat de competenties waarover mensen in de moderne tijd moeten beschikken samen met de term *communicatieve zelfsturing*.<sup>55</sup> Hij verwijst daarmee naar het vermogen om initiatieven te nemen tot het ontwerpen en realiseren van een situatie die iemand als zingevend ervaart (zelfsturing) en tegelijk door anderen geaccepteerd te worden als een autonoom, onafhankelijk individu (communicatieve vaardigheden). Als mensen goed met anderen kunnen communiceren en hun wensen en emoties aan anderen over kunnen brengen, zijn ze beter in staat om hun eigen koers te varen en hun eigen doelen te realiseren. Voor hen betekenen de sociale condities van de huidige tijd een verruiming van hun handelingsruimte; zij hebben voldoende zelfsturende capaciteiten om hun mogelijkheden en kansen te benutten, en een leven te leiden dat in overeenstemming is met hun eigen behoeften en overtuigingen. Maar anderen, die minder goed in staat zijn tot communicatieve zelfsturing, voelen zich juist ontheemd en hebben moeite om een plaats te vinden in de samenleving. Ze voelen zich machteloos, vervreemd of buitengesloten en verliezen niet alleen de verbinding met hun omgeving, maar ook met hun eigen innerlijke behoeften en wensen.

Door al deze ontwikkelingen leven we volgens de Engelse econome Noreena Herz in de eenzaamste eeuw ooit. Zij definieert eenzaamheid als een politieke en existentiële toestand, waarin mensen niet alleen

een gemis aan verbinding met familie en vrienden ervaren, maar ook het ontbreken van waardering en ondersteuning door medeburgers, werkgevers, de overheid of de gemeenschap in het algemeen.<sup>56</sup> Hertz vat eenzaamheid dus breed op: het is een ervaring die niet alleen ontstaat door het ontbreken van betekenisvolle relaties in het persoonlijke leven, maar ook omdat iemand zich niet verbonden voelt met de samenleving. Wanneer mensen zich ongehoord, veronachtzaamd of vernederd voelen, kunnen ze twee dingen doen: voor zichzelf een plek opeisen als volwaardige burger in de maatschappij (emancipatiebewegingen), of zich terugtrekken uit de samenleving.<sup>57</sup> Afzondering is dus niet alleen een doelbewuste positieve daad, maar kan ook worden gezien als het afwijzen van een samenleving waaraan iemand niet meer mee wil doen.

## WEERBAARHEID ALS VERBINDEND CONCEPT

De zoektocht naar een authentiek leven vindt altijd plaats in relatie tot de omgeving waarin we verkeren. We hebben anderen nodig, maar die anderen zijn tegelijk ook beperkend voor onze mogelijkheden. We moeten ons verbinden en meedoen in diverse sociale verbanden, maar ook bestand zijn tegen de sociale druk die ervan uitgaat. Het vinden van een goede balans tussen individualiteit enerzijds en de sociale verwachtingen en voorschriften van de omgeving anderzijds veronderstelt dat mensen weerbaar zijn. Het concept ‘weerbaarheid’ of *resilience* speelt een centrale rol in het Nederlandse humanisme, maar wordt tegenwoordig veel breder gebruikt; het wordt gezien als een antwoord op een breed scala aan maatschappelijke problemen.

De term *resilience* betekent letterlijk ‘veerkracht’ (‘resilire’ = terugveren in het Latijn) en is oorspronkelijk afkomstig uit de systeemecologie. Daar verwijst *resilience* naar het vermogen van ecosystemen om na verstoringen, zoals overstromingen of andere natuurrampen, terug te veren (‘bouncing back’) naar de ‘normale’ situatie.<sup>58</sup> De laatste decennia wordt de term in veel verschillende disciplines gebruikt en met name in de psychologie is het concept populair. *Resilience* of veerkracht verwijst dan naar het vermogen van individuen om zich op een succesvolle manier aan te passen aan ongunstige omstandigheden of tegenspoed, en deze te overkomen.<sup>59</sup>

In het humanisme wordt weerbaarheid niet alleen gezien in relatie tot tegenslag, maar als een normatief filosofisch concept dat betrekking heeft op het vermogen om zelf betekenis toe te kennen aan gebeurtenissen en omstandigheden in het dagelijks leven. De Nederlandse filosoof Jaap van Praag<sup>60</sup> gebruikte de term weerbaarheid als uitgangspunt voor zijn humanistische ethiek. Fundamentele postulaten in die ethiek zijn de vrijheid van het individu, de volstrekte gelijkheid en verbondenheid van

allen, en de verantwoordelijkheid die men heeft vóór, en de solidariteit mét anderen.<sup>61</sup> Elk mens heeft de vrijheid (en de opgave) om zichzelf te ontplooiën en zijn eigen wereld vorm te geven, maar het vormgeven van die eigen wereld vindt volgens Van Praag altijd plaats in verbondenheid met anderen. De mens is opgenomen in een gemeenschap – een sociale cultuur – en is voor zijn ontplooiing op anderen aangewezen. De individuele vrijheid gaat dus gepaard met onvrijheid omdat verbondenheid per definitie een beperking van de vrijheid impliceert. Om de eigen mogelijkheden daadwerkelijk te vervullen is weerbaarheid nodig, het vermogen om eigen keuzes te maken, ongeacht omstandigheden of anderen die ons daarbij hinderen. Weerbaarheid is dus altijd weerbaarheid tegen onvrijheid: het is vasthouden aan levensdoelen, zelfs als er weerstand is.<sup>62</sup>

Een goed evenwicht tussen autonomie en verbondenheid vereist volgens Van Praag niet alleen ‘weerbaarheid’ maar ook een ‘als gemeenschap beleefde’ solidariteit. De existentiële menselijke verbondenheid gaat gepaard met een besef van verantwoordelijkheid voor het welzijn van anderen en de samenleving.<sup>63</sup> Dit besef ontstaat echter niet vanzelf, maar moet volgens Van Praag ontwikkeld worden. Existentiële verbondenheid wordt pas solidariteit, als mensen hun situatie ervaren als een gemeenschappelijk lot.<sup>64</sup>

Deze humanistische uitgangspunten zien we ook in de existentiële filosofie waarin zelfontwikkeling en existentiële verbondenheid centrale thema’s zijn. Zowel Kierkegaard als Heidegger en Sartre benadrukken dat mensen vrij zijn om hun leven zelf in te richten en betekenis te geven, en dat ze daarbij authentiek moeten zijn en trouw moeten blijven aan hun eigen waarden. De vrijheid die ze als mens hebben, moeten ze veroveren op de sociale omgeving waarvan ze deel uitmaken; ze moeten denken en handelen in overeenstemming met hun eigen overtuigingen en zich niet laten leiden door de ‘massa’ of het ‘men’. Hoewel de term weerbaarheid door hen niet expliciet wordt gebruikt, vereist deze verhouding tot de sociale omgeving – net als bij Van Praag – weerbaarheid tegen de onvrijheid die daaruit voortkomt. Ook in de existentiële filosofie zijn de keuzes die mensen maken niet geïsoleerd van de bredere menselijke ervaring



en gemeenschap, maar geworteld in de context van verbondenheid mét en verantwoordelijkheid vóór anderen. De keuzes die mensen maken beïnvloeden niet alleen henzelf, maar hebben ook implicaties voor hun relaties met anderen en voor de samenleving als geheel. Wanneer we kiezen, scheppen we meteen een beeld van de mens zoals die volgens ons zou moeten zijn: “In choosing myself, I choose man”, zegt Sartre in zijn lezing *Existentialism is a humanism*.<sup>65</sup> Kiezen betekent dat we de waarde bekrachtigen van wat we kiezen, want we kiezen altijd datgene wat wij het goede vinden. En iets kan niet goed zijn als het niet tegelijk goed is voor iedereen.<sup>66</sup> Onze verantwoordelijkheid betreft dus niet alleen onszelf maar de hele mensheid. De opgave om het leven zelf in te vullen is onlosmakelijk verbonden met het feit dat we deel uitmaken van de menselijke gemeenschap en daar verantwoordelijkheid voor dragen. Weerbaarheid in de humanistische betekenis kan deze twee aspecten van het menselijk bestaan verbinden. Mensen zijn weerbaar als ze een zekere zeggenschap of autonomie over hun eigen leven hebben, handlungsruimte en interpretatieruime hebben, nieuwe betekenis kunnen geven aan gebeurtenissen en omstandigheden waarmee ze in het leven geconfronteerd worden, en daarbij een evenwicht kunnen vinden tussen hun innerlijke behoeften en de eisen van de omgeving.

Volgens de Oostenrijkse filosoof en theoloog Clemens Sedmak is weerbaarheid in deze betekenis een voortdurend onderhandelingsproces tussen het zelf en de omgeving, met behulp van twee soorten bronnen: individuele bronnen, en externe (sociale) bronnen.<sup>67</sup> Op het individuele niveau vereist weerbaarheid een ‘robuuste identiteit’, dat wil zeggen dat mensen weten wie ze zijn en externe bedreigingen kunnen weerstaan. Een robuuste identiteit heeft drie aspecten: het gevoel uniek en speciaal en dus niet vervangbaar te zijn (*particularity*), een profiel met herkenbare eigenschappen, een coherent zelf-narratief en duidelijke commitments en concerns (*definability*), en een *sense of agency*, een geloof in de eigen mogelijkheden om de wereld te vormen en zo nodig te veranderen (*self-efficacy*).<sup>68</sup> Deze individuele dimensie van weerbaarheid wordt versterkt door positieve innerlijke (epistemische) bronnen: mentale, cognitieve en

spirituele bronnen, zoals gedachten en herinneringen, hoop en wensen, overtuigingen en geloof.<sup>69</sup> De externe of sociale bronnen van weerbaarheid zijn erkenning en *belonging*, opgenomen en geaccepteerd zijn in de gemeenschap waarin we leven. Deze bronnen van weerbaarheid zijn volgens Sedmak relevant om ons te handhaven in alle soorten sociale verbanden, zoals familieverbanden, het sociale en maatschappelijke leven, werksituaties, instituties, politieke organisaties en overheids-systemen. Een besef van verantwoordelijkheid, onderlinge samenhang en solidariteit zijn belangrijke pijlers van weerbaarheid op elk van deze niveaus.

Weerbaarheid is dus geen individueel concept, maar een relationeel begrip dat is ingebed in een sociale omgeving of gemeenschap en vorm en inhoud krijgt in de bredere sociale, culturele, institutionele en politieke context waarin mensen leven. Een sociaal verband dat de weerbaarheid van de individuen in dat verband ondersteunt en versterkt, wordt door de Canadese *resilience*-onderzoeker Michael Ungar<sup>70</sup> een “sociale ecologie van weerbaarheid” genoemd.<sup>71</sup> In een sociale ecologie ontlenen individuen veerkracht aan de sociale cohesie en solidariteit in het sociale verband waarvan ze deel uitmaken. Deze sociaalecologische opvatting legt de nadruk op het belang van de context, de gemeenschappelijke geschiedenis, het collectieve geheugen en de sociale gewoonten in een gemeenschap voor het realiseren van weerbaarheid. Als we weerbaarheid in deze zin opvatten is het mogelijk om ‘zwakke plekken’ in een gemeenschap of samenleving ter discussie te stellen en een vernieuwing of transformatie daarvan te bewerkstelligen. Weerbaarheid betekent dan niet ‘terugveren’ of ‘bouncing back’ naar de oorspronkelijke situatie, maar juist het bewerkstelligen van verandering of ‘bouncing forward’ in de richting van een sociale ecologie van weerbaarheid.<sup>72</sup>

## INTERMEZZO

In de moderne samenleving zijn mensen vrijer dan voorheen. We kunnen ons leven inrichten op een manier die recht doet aan onze behoeften en verlangens, maar moeten ook omgaan met de sociale eisen en verwachtingen die vanuit de samenleving aan ons worden gesteld. Autonomie en eigenheid in denken en handelen moeten actief worden verworven en verdedigd in antwoord op de druk van de omgeving en de omstandigheden. Wanneer we te veel tegemoetkomen aan de sociale eisen en opgaan in de massa, dan gaan we voorbij aan onze eigen individualiteit en raken we de verbinding met onszelf kwijt. Maar wanneer we te veel op onszelf zijn gericht, kunnen we ons ware zelf evenmin ontwikkelen of instandhouden. Het vinden van een evenwicht dat recht doet aan onze individualiteit is een voortdurende zoektocht die actorschap, communicatieve zelfsturing en een robuuste identiteit vereist.

JV slaagt er niet in om in deze context zijn weg te vinden. Hij voelt zich niet thuis in de samenleving en heeft zich teruggetrokken in zijn eigen wereld, die veilig en vertrouwd is. Hoewel zijn isolement een bewuste keuze is, is het een negatieve keuze, een ongewild isolement. Het geïsoleerde leven valt hem zwaar. Hij is niet alleen teleurgesteld over de richting van de samenleving maar ook over de richting die zijn eigen leven heeft genomen. Hij had het graag anders gezien en heeft bovendien het gevoel dat hij zijn verantwoordelijkheid ontloopt; naar zichzelf maar ook naar anderen.

*“Ik ben er wel van doordrongen dat je niet te geïsoleerd moet komen te staan. Ik heb mensen nodig voor als er iets gebeurt of om op terug te vallen, of gewoon een soort morele plicht ten opzichte van die anderen. Maar ik kan dat anderen niet bieden, ik ben te eenzelvig, een wat*

*teleurgestelde figuur. Omdat het leven niet dat brengt wat je er van gedacht had, en omdat je zelf natuurlijk ook tekortschiet, in je sociale contacten, in je sociale tegemoetkomendheid ten opzichte van andere mensen. En je probeert dat natuurlijk wel te corrigeren, je hebt wel een ideaalbeeld van jezelf, maar dat is moeilijk.”*

Hij is niet de persoon die hij graag zou willen zijn, en voldoet evenmin aan de sociale eisen die de gemeenschap van hem vraagt. Hij gelooft niet dat hij zelf invloed kan uitoefenen op de situatie waarin hij zich bevindt en probeert vooral te overleven. Muziek, literatuur, en Schopenhauer bieden hem troost en zorgen ervoor dat hij zijn geïsoleerde leven vol kan houden; ze vormen zijn epistemische weerbaarheid. Waar hij zelf geen invloed op heeft zijn de externe, sociale bronnen: erkenning en *belonging*, het gevoel dat hij *mág* en *kán* zijn wie hij is. Dat hij kan leven in overeenstemming met zijn eigen behoeften en verlangens. In een samenleving die hem niet dwingt in een keurslijf dat hem niet past.

## WERKEN AAN EEN WEERBARE SAMENLEVING

Weerbaarheid is niet alleen gebaseerd op individuele en innerlijke bronnen, maar vereist ook dat we ons opgenomen en geaccepteerd voelen in verbanden waarin we verantwoordelijkheid voor elkaar dragen en bereid zijn naar elkaar om te kijken. De vraag is nu wat nodig is om zo'n weerbare samenleving te verwezenlijken. Een samenleving waarin mensen hun individuele en gezamenlijke vermogens inzetten en elkaar de ruimte geven om eigenheid en autonomie in denken en handelen te realiseren. Een samenleving die alle mensen includeert en accepteert, ook als ze de uitdagingen van de moderne tijd niet goed aankunnen en zich daardoor eenzaam voelen, of in een isolement leven.

Eenzaamheid en sociaal isolement worden tegenwoordig gezien als urgente *public issues* waar veel overheidsaandacht voor is. Die aandacht is vooral gericht op de eenzaamheid van het 'algemene publiek':<sup>73</sup> sociale en emotionele eenzaamheid die kan ontstaan door ingrijpende levensgebeurtenissen waarmee iedereen in het leven te maken krijgt. Vanuit dat oogpunt is de aanpak in eerste instantie gericht op ouderen, omdat die het meest worden geconfronteerd met ingrijpende gebeurtenissen en verlieservaringen.<sup>74</sup>

We kunnen eenzaamheid en sociaal isolement echter ook zien als een fundamentele conditie van het menselijk bestaan die ons aanspoort om onszelf te ontwikkelen en iets van ons leven te maken. Een proces van zelfwording dat altijd plaatsvindt in relatie tot anderen met wie we existentieel verbonden zijn. Die anderen maken ons bewust van de persoon die we graag willen zijn, maar brengen ook sociale druk met zich mee die onze individualiteit in de weg kan staan. Om onze eigen weg te vinden, kunnen we ons doelbewust – tijdelijk – afzonderen om dichterbij onszelf te komen en een eigen positie te bepalen ten opzichte van alle regels, verwachtingen en denkbeelden in de maatschappij. Die afzondering kan

echter ook ongewild en structureel zijn; omdat mensen zich niet goed staande kunnen houden door de druk van de markt en de media, zich niet begrepen of gewaardeerd voelen, of zelfs veronachtzaamd en vernederd. Mensen die *afhaken* omdat ze niet langer mee *willen* doen, of *afvallen* omdat ze niet meer mee *kunnen* doen.

Als we eenzaamheid en sociaal isolement vanuit dit perspectief bekijken, dan zijn het verschijnselen die ons als samenleving een spiegel voorhouden. Ze doen ons beseffen dat de manier waarop onze samenleving zich heeft ontwikkeld niet bijdraagt aan de weerbaarheid van haar burgers en mensen uitsluit. Verschijnselen die wijzen op de noodzaak om te werken aan een samenleving die een sociale ecologie van weerbaarheid is; een samenleving waarin mensen gezamenlijk de verantwoordelijkheid nemen en ervoor zorgen dat alle burgers het leven kunnen leiden dat zij zelf de moeite waard achten. Een samenleving die daadwerkelijk inclusief is, en zó is ingericht dat zij mensen niet onnodig sociaal kwetsbaar maakt.

De urgentie hiervan neemt toe omdat er steeds meer groepen in de samenleving zijn die *afhaken* of *afvallen*, variërend van ouderen die het gevoel hebben een last te zijn omdat ze niet langer productief zijn, mantelzorgers die belangrijk werk verzetten maar economisch niet meetellen, slachtoffers van de toeslagenaffaire of de aardbevingen in Groningen, mensen die door gezondheidsproblemen of andere beperkingen een achterstand hebben op de arbeidsmarkt, jongeren die zich zorgen maken om het klimaat<sup>75</sup> en zich niet gehoord en vertegenwoordigd voelen in beleid en politiek, of mensen die zich vanwege hun etniciteit, huidskleur, gender of andere redenen niet erkend en geaccepteerd voelen in de samenleving. Zoals eenzaamheid een signaal is dat iemand aanspoort om in actie te komen, zijn de grote aantallen afhakers en afvallers een signaal voor de samenleving om in actie te komen.

Een weerbare samenleving vereist een cultuurverandering die veelomvattend is en tijd en inspanningen op veel fronten zal vragen, maar het begint met de bereidheid om er werk van te maken. Zoals Sedmak liet zien, kunnen we ook beginnen in de kleinere sociale verbanden waarin we leven. Dat dit inderdaad verschil kan maken, blijkt bijvoorbeeld in de

zogenaamde Lief & Leedstraten, die zijn begonnen in Rotterdam, maar intussen in veel Nederlandse gemeenten worden gestimuleerd. In een Lief & Leedstraat besteden bewoners extra aandacht aan een buur als dat nodig is, als iemand bijvoorbeeld net uit het ziekenhuis komt, of een naaste heeft verloren, of veel alleen is, maar ook op vrolijke momenten, bijvoorbeeld bij de geboorte van een baby, een nieuwe baan of het behalen van een diploma. Hierdoor ontstaan warme, zorgzame straten waarin iedereen – op een eigen manier – mee kan doen.<sup>76</sup>

Ook wijs ik graag op een sociaal verband dat het fundament kan vormen voor een toekomstige weerbare samenleving, namelijk het onderwijs. Steeds meer jongeren voelen zich eenzaam en kampen met psychische problemen omdat ze de druk in de samenleving niet aankunnen. Maandelijkse monitoren van het RIVM<sup>77</sup> laten zien dat de helft van de jongeren zich eenzaam voelt en veel stress ervaart door school, de combinatie van alles wat ze moeten doen, de mening van anderen, en de keuzes die ze moeten maken. Uit onderzoek van het Trimbos Instituut (met de veelzeggende titel *Harder, Better, Faster, Stronger?*) blijkt dat veel studenten niet opgewassen zijn tegen de prestatiedruk en de maatschappelijke verwachtingen.<sup>78</sup> Sociale media spelen hierbij een belangrijke rol. De geïdealiseerde levens die daar aan jongeren worden voorgehouden, zorgen voor veel onzekerheid over het eigen onvolmaakte leven en leiden tot een negatief zelfbeeld. Online interactie heeft ook de mogelijkheden voor pesten en uitsluiten vergroot, bijvoorbeeld door het verspreiden van valse informatie die iemands identiteit voor jaren kan beschadigen.<sup>79</sup> Onderwijsinstellingen die jongeren een omgeving bieden waarin saamhorigheid centraal staat en waarin ze zich gezien en gekend weten, zijn een sociale ecologie van weerbaarheid. Een gemeenschap die jongeren helpt hun weg te vinden tussen vigerende denkbeelden en verwachtingen, die hen sociale competenties meegeeft die bijdragen aan een robuuste identiteit. Diverse studies laten zien dat ‘belonging’ in de onderwijsomgeving een kritieke rol speelt voor het welzijn en de prestaties van jongeren, en van fundamenteel belang is voor hun volwassen leven. Om deze reden is het goed dat de vervolgaanpak Eenzaamheid van de Nederlandse overheid

zich de komende jaren niet alleen op ouderen richt, maar nadrukkelijk ook op jongeren.<sup>80</sup>

Beleid om eenzaamheid en sociaal isolement tegen te gaan kan op deze manier inspelen op ontwikkelingen die zich voordoen op het systeemniveau. Beleid dat zich richt op de 'zwakke plekken' in de sociale structuren van de samenleving en de negatieve gevolgen van de onderliggende morele, economische en politieke waarden, is net zo noodzakelijk als het activeren van potentiële kracht van individuele personen die kampen met gevoelens van eenzaamheid of in een isolement leven. De oplossing ervan ligt niet louter bij de betreffende personen zelf, maar vraagt ook een verandering van de samenleving als geheel.

Het is hoopgevend dat er de laatste jaren meer aandacht is voor weerbaarheid op het samenlevingsniveau, bijvoorbeeld vanuit de kritische theorie en de feministische filosofie. Ook verwijs ik graag naar het werk van de promovendi die ik begeleid. Karin Dangermond die dit voorjaar haar promotieonderzoek afrondde naar het belang van een sociale ecologie van de brandweerploeg voor het verwerken van de heftige incidenten die zij tijdens hun werk meemaken. Patricia Kim die een vergelijkbaar onderzoek doet naar morele weerbaarheid bij de politie. Chloe Beeris die onderzoek doet naar weerbaarheid in het dagelijkse leven van mensen die een dierbare zijn verloren. Laurine Blonk, die onderzoekt hoe vrijwilligers in hun contact met kwetsbare mensen ruimte kunnen maken om zichzelf te zijn. Judith Meijer die onderzoek doet naar de betekenis van de Joodse gemeenschap voor de weerbaarheid van Joodse mensen in de diaspora. En tot slot, Daniëlle Leder die onderzoekt hoe de sociale cohesie en het onderlinge begrip in de Nederlandse samenleving versterkt kunnen worden door interreligieuze dialogen. Al deze projecten zijn gericht op het versterken van de weerbaarheid van kleinere sociale verbanden waarin mensen hun dagelijkse leven leiden. Ook mijn eigen onderzoek zal ik de komende jaren in deze lijn voortzetten, met extra aandacht voor vitale woongemeenschappen waarin ouderen zichzelf thuis voelen en zichzelf mogen zijn, en beleid en interventies voor jongeren die zich eenzaam voelen.



## DANKWOORD

Aan het eind van deze rede wil ik graag een aantal mensen bedanken.

Ten eerste het College van Bestuur en de Raad van Toezicht van de Universiteit voor Humanistiek. Vóór ik in 2012 besloot over te stappen van de grote UU naar de kleine UvH heb ik lang gearzeld, maar ik heb er nooit spijt van gehad. Het is fijn om op een universiteit te werken die zich nadrukkelijk inzet voor een inclusieve en weerbare samenleving.

Ik dank mijn voorgangers Peter Derkx en Joachim Duyndam voor de toegewijde manier waarop zij de humanistische grondslagen van de UvH altijd hebben bewaakt. Ik heb geprobeerd in hun geest te werken en ben ervan overtuigd dat mijn opvolger – Christoph Henning – deze rol voort zal zetten.

Ik dank alle collega's van de UvH voor de plezierige samenwerking en in het bijzonder mijn collega's van de leerstoelgroep Humanisme en Sociale Weerbaarheid: Abdelilah, Adrienne, Annika, Bram, Fernando, Laurine, Manuela, Marieke en Willeke. Wij vormen een bijzondere groep binnen de UvH; bevlogen, kritisch, eigenwijs, maar ook zorgzaam. Onze groep is een goed voorbeeld van een sociale ecologie van weerbaarheid.

Ik dank alle organisaties met wie ik heb samengewerkt en die me steeds opnieuw de mogelijkheid boden om theoretische inzichten aan de praktijk te toetsen. Eén organisatie wil ik graag noemen, namelijk Stichting Humanitas in Rotterdam, die al vanaf 2006 een zeer gewaardeerde partner is in al mijn onderzoeken.

Ik dank ook de gemeente Rotterdam die mij al vele jaren de gelegenheid biedt om mee te denken over beleid en interventies die eenzaamheid onder ouderen kunnen terugdringen. Ik ben blij dat ik daar de komende jaren nog mee door kan gaan.

Ik dank de vele mensen die mij – net als JV - hebben toegelaten in hun leven en hun gedachten en ervaringen met mij wilden delen. Zij hebben mij een wereld laten zien die ik zonder hen nooit had ontdekt.

Ik dank mijn familie en vrienden voor hun liefde, vriendschap, zorg en gezelligheid.

En ik dank ten slotte Thijs, mijn beste maatje, mijn thuis. Dank voor de ruimte en de steun om de dingen te doen die mijn leven zin geven.

Ik heb gezegd.

## NOTEN

1. Ik kwam voor het eerst met JV in contact in mijn onderzoek naar de relatie tussen werk en sociaal isolement. Zie: Anja Machielse, *Niets doen, niemand kennen*: De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen ('s-Gravenhage: Elsevier Overheid, 2003).
2. JV verwijst naar de zinsnede “Het leven schommelt heen en weer tussen pijn en verveling” die vaak wordt toegeschreven aan Schopenhauer. Hoewel Schopenhauer deze exacte bewoordingen in geen van zijn boeken gebruikt, weerspiegelt het citaat wel de kern van Schopenhauers visie op het leven en het menselijke streven, zoals hij die bijvoorbeeld uiteenzet in *De wereld als wil en voorstelling*.
3. Arthur Schopenhauer, *Bespiegelingen over levenswijsheid* (Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2017).
4. Charles Wright Mills, *White collar: The American middle class* (New York: Oxford University Press, 1951).
5. Theo G. van Tilburg, Jurjen Iedema en J. Klok, Veranderingen in eenzaamheid in de tweede levenshelft. In *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*, redactie Crétien van Campen, Frieke Vonk, en Theo G. van Tilburg, 42-49 (Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018).
6. Nick Chater and George Loewenstein, “The i-frame and the s-frame: How focusing on individual-level solutions has led behavioral public policy astray.” *Behavioral and Brain Sciences*. DOI: <https://doi.org/10.1017&am>
7. Chater and Loewenstein, The i-frame and the s-frame, 5.
8. Roy F. Baumeister and Mark R. Leary, “The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation,” *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529, 497.
9. Baumeister and Leary, “The need to belong”: 497.

10. Kelly-Ann Allen, DeLeon L. Gray, Roy F. Baumeister, and Mark R. Leary, "The need to belong: A deep dive into the origins, implications, and future of a foundational construct," *Educational psychology review*, 34(2) (2022): 1138.
11. Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Charles Hupperts en Bartel Poortman (Best: Damon, 2019).
12. Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, 233.
13. De onlangs opgerichte partij 'Nieuw Sociaal Contract (NSC) van Pieter Omtzigt grijpt terug op dit idee.
14. Deelnemen op "natuurlijke wijze" verwijst voor Simone Weil naar "een verbondenheid met plaats, geboorte, beroep of omgeving". Simone Weil, *Verworteling: Wat we de mens verplicht zijn*, vertaald uit het Frans en gebracht door Jan Mulock Houwer, met een nawoord van Joke J. Hermsen (Utrecht: Uitgeverij IJzer, 2022): 49.
15. Weil, *Verworteling*, 49.
16. Emmanuel Levinas, *Het menselijk gelaat: Essays van Emmanuel Levinas*, gekozen en ingeleid door Ad Peperzak (Baarn: Ambo-Wijsgerig, 1987).
17. Levinas, *Het menselijk gelaat*, 132.
18. Levinas, *Het menselijk gelaat*, 133.
19. Allen, Gray, Baumeister, and Leary, "The need to belong": 1138.
20. Simone Weil, *Verworteling*.
21. Frieda Fromm-Reichmann, "Loneliness," *Psychiatry*, 22(1) (1959): 2.
22. Fromm-Reichmann, "Loneliness": 2.
23. Daniel Perlman and Anne L. Peplau, "Toward a social psychology of loneliness," *Personal relationships*, 3 (1981): 31.
24. Die behoeften kunnen sterk variëren. Zo blijkt uit onderzoek dat mannen meer gericht zijn op grotere sociale groepen, terwijl vrouwen vaker de voorkeur geven aan één-op-één relaties (zie bijvoorbeeld Wendy L. Gardner and Shira Gabriel, "Gender Differences in Relational and Collective Interdependence: Implications for Self-Views," *Social Behavior and Subjective Well-Being* (Conference Proceeding, 2004).
25. Perlman and Peplau, "Toward a social psychology of loneliness": 32.

26. Jenny de Jong Gierveld, and Frans Kamphuis, "The development of a Rasch-type loneliness scale." *Applied psychological measurement*, 9(3) (1985): 289-299.
27. Jenny de Jong Gierveld, and Theo van Tilburg, "The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys," *European journal of ageing*, 7 (2010): 121-130; D. Russell, C.E. Cutrona, J. Rose and K. Yurko, "Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness," *Journal of personality and social psychology*, 46(6) (1984): 1313; Robert Weiss, *Loneliness: The experience of emotional and social isolation* (MIT press, 1974).
28. M.H. Lim, J. Holt-Lunstad, and J.C Badcock, "Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences," *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55 (2020): 789-791.
29. Susanne Buecker, Marlies Maes, Jaap A. Denissen and Maïke Luhmann, "Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis," *European Journal of Personality*, 34(1) (2020): 8-28; Chris Segrin, "Indirect effects of social skills on health through stress and loneliness," *Health Communication*, 34(1) (2019): 118-124.
30. Anja Machielse, Theories on social contacts and social isolation, In *Social isolation in modern society* Eds. Roelof Hortulanus, Anja Machielse, and Ludwien Meeuwesen (London/New York: Routledge, 2006): 13-36. Anja Machielse, *Onkundig en onaangepast: Een theoretisch perspectief op sociaal isolement* (Utrecht: Jan van Arkel, 2006); Matthew Pittman and Brandon Reich, "Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words," *Computers in Human Behavior*, 62 (2016): 155-167.
31. Olivia Laing, *De eenzame stad: Over de kunst van het alleen-zijn*, vertaald door Laura van Campenhout (Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2016).
32. Zie bijvoorbeeld: Julianne Holt-Lunstad, and Andrew Steptoe, "Social isolation: An underappreciated determinant of physical health," *Current opinion in psychology*, 43 (2022): 232-237; N. Leigh-Hunt,

- D. Bagguley, K. Bash, [...] and W. Caan, "An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness," *Public health*, 152 (2017): 157-171; Tyler F. Stillman, Roy F. Baumeister, Nathaniel M. Lambert, [...] and Frank D. Fincham, "Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion," *Journal of experimental social psychology*, 45(4) (2009): 686-694. Uit onderzoek blijkt dat langdurige eenzaamheid vergelijkbaar is met gezondheidsrisico's als roken, obesitas en luchtvervuiling (Farhana Mann, Jingyi Wang, Eiluned Pearce, [...] and Sonia Johnson, "Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population," *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 57(11) (2022): 2161-2178. Eenzaamheid is zelfs gerelateerd aan vroegtijdig overlijden: Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, and J. Bradley Layton, "Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review," *PLoS medicine*, 7(7) (2010): e1000316.
33. Alexander Langenkamp, "The influence of loneliness on perceived connectedness and trust beliefs: Longitudinal evidence from the Netherlands," *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(7) (2023): 2298-2322; Grazina Rapolienė and Marja Aartsen, "Lonely societies: low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans," *European Journal of Ageing*, 19(3) (2022): 485-494.
34. Anja Machiels, "I'm a fighter and I do not give up': Socially Isolated Older Adults' Experiences with Meaning in Life," *Ageing & Society* (2023, in press); Anja Machiels, and Joachim Duyndam, "Strategies of socially isolated older adults: Mechanisms of emergence and persistence," *Journal of Aging Studies*, 53 (2020): 100852.
35. Zie bijvoorbeeld Jenny de Jong Gierveld, Theo G. van Tilburg, and Pearl A. Dykstra, "Loneliness and social isolation," *The Cambridge handbook of personal relationships* (Cambridge: University Press, 2006); 485-500.
36. Anja Machiels, *Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen* (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2016); Anja Machiels and Joachim Duyndam, "Attuning to the needs of struc-

- tural socially isolated older adults with complex problems: The experiences of social workers with personal guidance trajectories for a less-researched group,” *Health & Social Care in the Community*, 29(3) (2021): 800-808.
37. Zie bijvoorbeeld John Cacioppo & Stephanie Cacioppo, “The growing problem of loneliness,” *The Lancet*, 391(10119) (2018).
  38. Bijvoorbeeld Ben Lazare Muijuskovic, *Loneliness in philosophy, psychology, and literature* (Bloomington: iUniverse USA, 2012).
  39. Eric J. Ettema, *Do we die alone? A philosophical exploration into the lonely nature of dying with implications for palliative care* (Amsterdam: Vrije Universiteit, 2023); Lisa Sand and Peter Strang, “Loneliness in a palliative home care setting,” *Journal of palliative medicine* 9(6) (2006): 1376-1387.
  40. Thomas Dumm, *Loneliness as a Way of Life* (Cambridge/London: Harvard University Press, 2008); Marjan Slob, *De lege hemel: Over eenzaamheid* (Amsterdam: Ambo|Anthos, 2020).
  41. Zie bijvoorbeeld Richard Booth, “Existential loneliness: The other side of the void.” *International Journal of Transpersonal Studies*, 16(1) (1997): 6; Clark E. Moustakas, *Loneliness* (Pickle Partners Publishing, 2016).
  42. Arthur Schopenhauer, *Parerga and Paralipomena: Short philosophical essays* (Oxford: Clarendon Press, 2000).
  43. Søren Kierkegaard, Het begrip angst – een eenvoudige psychologische meditatie, die heenwijst naar het dogmatische probleem van de erfzonde, vertaling en inleiding J. Sperna Weiland, In *25 eeuwen filosofie: Teksten en toelichtingen*, redactie Jan Bor en Sytske Teppema (Amsterdam: Boom, 1987: 231-234); Søren Kierkegaard, *Opbouwende toespraken in verschillende geest*, vertaling Hans van Munster, geheel herzien door Frits Florin en Pieter Vos (Budel: DAMON, 2016).
  44. Martin Heidegger, *Zijn en Tijd*, vertaald en van een nawoord voorzien door Mark Wildschut (Amsterdam: Boom, 2018).
  45. Jean-Paul Sartre, *Het zijn en het niet: Proeve van een fenomenologische ontologie*, vertaald en van een voorwoord voorzien door Frans de Haan (Rotterdam: Lemniscaat, 2007).

46. Henry David Thoreau, *Walden*. (Yale University Press, 2006).
47. Clark E. Moustakas (1923-2012) is medeoprichter van *de Association for Humanistic Psychology en het Journal of Humanistic Psychology*.
48. Philip Koch, *Solitude: A philosophical encounter* (Open Court Publishing, 1997).
49. David Vincent, *A history of solitude* (Cambridge/Medford: Polity Press, 2021).
50. Faby Bound Alberti, *A biography of loneliness: The history of an emotion* (Oxford: Oxford University Press, 2019).
51. Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age* (Cambridge: Polity Press, 1996).
52. Hartmut Rosa, *Leven in tijden van versnelling: Een pleidooi voor resonantie*, vertaling Huub Stegeman, bezorging Marli Huijer (Amsterdam: Boom, 2016): 34.
53. Noreena Hertz, *De eenzame eeuw: Het herstellen van menselijk contact in een wereld die steeds verder ontrafelt*, vertaald door Eric Strijbos (Spectrum, 2020).
54. Ulrich Beck, *Risk society: Towards a new modernity* (London/Newbury Park/New Delhi: Sage, 2002); Ulrich Beck and Elisabeth Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences* (London/Thousand Oaks/New Delhi: Sage, 2002); Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age* (Cambridge: Polity Press, 1996).
55. Beck and Beck-Gernsheim, *Individualization*, 2002.
56. Lammert Kamphuis, "Als je lenig in denken blijft, maakt dat het samen leven soepeler," Interview in *Trouw*, 26 augustus 2023.
57. Rosa, *Leven in tijden van versnelling*, 2016.
58. Arnold Cornelis, *Logica van het gevoel: Filosofie van de Stabiliteitslagen in de Cultuur als Nesteling der Emoties* (Amsterdam/Brussel/Middelberg: Stichting Essence, 2000).
59. Herz, *De eenzame eeuw*, 2020.



60. Bas Heine, "Het gekwetste ik duldt geen tegenspraak," *NRC*, 5 februari 2021.
61. C.S. Holling, "Resilience and stability of ecological systems," *Annual review of ecology and systematics*, 4(1) (1973): 1-23.
62. Joachim Duyndam, "Veerkracht, een bijdrage aan de theorievorming," *Geron, Tijdschrift over Ouder Worden & Maatschappij* 18(3)(2016): 58-61; Norman S. Garmezy, and Ann S. Masten, "Stress, competence, and resilience," *Behavior Therapy* 17 (1986) 500-521; Anne S. Masten, "Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development," *Education Canada*, 49,3 (2009), 28-32; Suniya S. Luthar, Jeannette A., and Pamela J. Brown, "Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research," *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1)(2006): 105-115; Michael Rutter, "Resilience as a Dynamic Concept," *Development and Psychopathology* 24 (2012): 335-344.
63. Jaap Van Praag schreef de eerste grote studie over humanisme in Nederland (1947) en was oprichter en eerste voorzitter van het Humanistisch Verbond.
64. Jaap van Praag, *Grondslagen van humanisme: Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld* (Meppel/Amsterdam: Boom, 1989).
65. Joachim Duyndam, "De kracht van voorbeelden: Over existentiële weerbaarheid," *Geron, Tijdschrift over Ouder Worden & Maatschappij*, 23(1) (2021).
66. Van Praag, *Grondslagen van humanisme*, 89.
67. Van Praag, *Grondslagen van humanisme*, 129.
68. Jean-Paul Sartre, *Existentialism is a humanism*, translated by Carol Macomber (New Haven/London: Yale University Press, 2007): 25.
69. Sartre, *Existentialism is a humanism*, 24.
70. Clemens Sedmak, *The Capacity to be Displaced: Resilience, Mission, and Inner Strength* (Leiden: Brill, 2017).
71. Sedmak, *The Capacity to be Displaced*, 55.

72. Sedmak, *The Capacity to be Displaced*, 65-66. Deze zogenaamde ‘epistemische’ weerbaarheid is gebaseerd op het werk van de Oostenrijkse psychiater en Holocaust-overlever Victor Frankl die het belang benadrukt van het vinden van betekenis en doel in het leven, zelfs in de meest moeilijke omstandigheden.
73. Michael Ungar is oprichter en directeur van het Resilience Research Centre van Dalhousie University in Halifax, Nova Scotia, Canada.
74. Michael Ungar, *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice* (New York: Springer, 2012). De term ‘sociale ecologie’ is ontleend aan het werk van Murray Bookchin die een filosofische theorie ontwikkelde over de relatie tussen ecologische en sociale kwesties. Zijn sociale ecologie is een pleidooi om de hiërarchie en de sociale ongelijkheid in de samenleving te vervangen door democratie en vrijheid.
75. Philippe Bourbeau, “A genealogy of resilience,” *International Political Sociology*, 12(1) (2-18): 19-35.
76. Zie de eerdergenoemde opvatting van Daniel Perlman en Anne L. Peplau over “normale” eenzaamheid.
77. Het eerste Actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid was gericht op het tegengaan van eenzaamheid bij mensen van 65 jaar en ouder, zie: VWS, *Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid* (Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018).
78. <https://www.unicef.nl/pers/2021-12-08-jongeren-maken-zich-vooral-zorgen-over-klimaat-stress-en-discriminatie>
79. <https://www.liefenleedstraat.nl>
80. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartalonderzoek-jongeren/mentale-gezondheid>
81. J. Dopmeijer, L. Scheeren, J. van Baar, en B. Bremer, *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo* (Utrecht: Utrecht: Trimbos-instituut, ECIO en RIVM, 2023).
82. Jean M. Twenge, *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for*

*adulthood-and what that means for the rest of us* (Simon and Schuster, 2017).

83. VWS, *Eén tegen eenzaamheid: Actieprogramma 2022-2025* (Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022).



## LITERATUUR

- Allen Kelly-Ann, LeDeon L. Gray, Roy F. Baumeister, and Mark R. Leary, "The need to belong: A deep dive into the origins, implications, and future of a foundational construct," *Educational psychology review*, 34(2) (2020): 1133-1156.
- Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Charles Hupperts en Bartel Poortman (Best: Damon, 2019).
- Baumeister Roy F., and Mark R. Leary, "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation," *Psychological Bulletin*, 117(3) (1995): 497-529.
- Beck Ulrich, *Risk society: Towards a new modernity* (London/Newbury Park/New Delhi: Sage, 2002).
- Beck Ulrich, and Elisabeth Beck-Gernsheim, *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences* (London/Thousand Oaks/New Delhi: Sage, 2002).
- Booth Richard, "Existential loneliness: The other side of the void," *International Journal of Transpersonal Studies*, 16(1) (1997): 6.
- Bound Alberti Fay, *A biography of loneliness: The history of an emotion* (Oxford: Oxford University Press, 2019).
- Bourbeau Philippe, "A genealogy of resilience," *International Political Sociology*, 12(1) (2018): 19-35.
- Buecker Susanne, Marlies Maes, Jaap J. Denissen, and Maike Luhmann, "Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis," *European Journal of Personality*, 34(1) (2020): 8-28.
- Cacioppo John T., and Stephanie Cacioppo, "The growing problem of loneliness," *The Lancet*, 391(10119) (2018).
- Chater Nick and George Loewenstein, "The i-frame and the s-frame: How focusing on individual-level solutions has led behavioral public policy astray," *Behavioral and Brain Sciences* (2022) DOI: <https://doi.org/10.1017&am>

- Cornelis Arnold, *Logica van het gevoel: Filosofie van de Stabiliteitslagen in de Cultuur als Nesteling der Emoties* (Amsterdam/Brussel/Middelberg: Stichting Essence, 2000).
- Dopmeijer J., I. Scheeren, J. van Baar, en B. Bremer, *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo* (Utrecht: Trimbos-instituut, ECIO en RIVM, 2023).
- Dumm Thomas, *Loneliness as a Way of Life* (Cambridge/London: Harvard University Press, 2008).
- Duyndam Joachim, "Veerkracht, een bijdrage aan de theorievorming," *Geron, Tijdschrift over Ouder Worden & Maatschappij* 18(3) (2016): 58-61.
- Duyndam Joachim, "De kracht van voorbeelden: Over existentiële weerbaarheid," *Geron, Tijdschrift over Ouder Worden & Maatschappij*, 23(1) (2021).
- Ettema Eric J., *Do we die alone? A philosophical exploration into the lonely nature of dying with implications for palliative care* (Amsterdam: Vrije Universiteit, 2023).
- Fromm-Reichmann Frieda, "Loneliness," *Psychiatry*, 22(1) (1959): 1-15.
- Gardner Wendy L., and Shira Gabriel, *Gender Differences in Relational and Collective Interdependence: Implications for Self-Views, Social Behavior, and Subjective Well-Being* (Conference Proceeding, 2004).
- Garmezy Norman S., and Ann S. Masten, "Stress, competence, and resilience," *Behavior Therapy* 17 (1986): 500-521.
- Giddens Anthony, *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age* (Cambridge: Polity Press, 1996).
- Heidegger Martin, *Zijn en Tijd*, vertaald en van een nawoord voorzien door Mark Wildschut (Amsterdam: Boom, 2018).
- Heine Bas, "Het gekwetste ik duldt geen tegenspraak," *NRC*, 5 februari 2021.
- Hertz Noreena, *De eenzame eeuw: Het herstellen van menselijk contact in een wereld die steeds verder ontrafelt*, vertaald door Eric Strijbos (Spectrum, 2020).
- Holling C.S., "Resilience and stability of ecological systems," *Annual review of ecology and systematics*, 4(1) (1973): 1-23.

- Holt-Lunstad Julianne, and Andrew Steptoe, "Social isolation: An underappreciated determinant of physical health," *Current opinion in psychology*, 43 (2022): 232-237.
- Holt-Lunstad Julianne, Timothy B. Smith, and J. Bradley Layton, "Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review," *PLoS medicine*, 7(7), e1000316 (2010).
- Holt-Lunstad Julianne, Timothy B. Smith,[...], and David Stephenson, "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review," *Perspectives on psychological science*, 10(2) (2015): 227-237.
- Hortulanus Roelof, Anja Machielse, and Ludwien Meeuwesen, *Social isolation in modern society* (London/New York: Routledge, 2006).
- de Jong-Gierveld Jenny, and Frans Kamphuis, "The development of a Rasch-type loneliness scale," *Applied psychological measurement*, 9(3) (1985): 289-299.
- de Jong Gierveld Jenny, and Theo G. van Tilburg, "The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys," *European journal of ageing*, 7 (2010): 121-130.
- de Jong Gierveld Jenny, Theo G. van Tilburg, and Pearl A. Dykstra, "Loneliness and social isolation," *The Cambridge handbook of personal relationships* (Cambridge: University Press, 2006): 485-500.
- Kamphuis Lammert, "Als je lenig in denken blijft, maakt dat het samen leven soepeler," Interview in *Trouw*, 26 augustus 2023.
- Kierkegaard Søren, *Het begrip angst – een eenvoudige psychologische meditatie, die heenwijst naar het dogmatische probleem van de erfzonde*, vertaling en inleiding J. Sperna Weiland, In *25 eeuwen filosofie: Teksten en toelichtingen*, red. Jan Bor en Sytse Teppema (Amsterdam: Boom, 1987): 231-234.
- Kierkegaard Søren, *Afsluitend onwetenschappelijk naschrift*, vertaling Jan Marquart Scholtz; herzien door Paul Cruysberghs en Karl Verstryngne (Eindhoven: DAMON, 2021).
- Kierkegaard Søren, *Opbouwende toespraken in verschillende geest*, vertaling Hans van Munster, geheel herzien door Frits Florin en Pieter Vos (Budel: DAMON, 2016).

- Koch Philip, *Solitude: A philosophical encounter* (Open Court Publishing, 1997).
- Laing Olivia, *De eenzame stad: Over de kunst van het alleen-zijn* (Amsterdam: De Bezige Bij, 2016).
- Langenkamp Alexander, "The influence of loneliness on perceived connectedness and trust beliefs: Longitudinal evidence from the Netherlands," *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(7) (2023): 2298-2322.
- Leigh-Hunt N., D. Bagguley, K. Bash, [...], and W. Caan, "An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness," *Public health*, 152 (2017): 157-171.
- Levinas Emmanuel, *Het menselijk gelaat: Essays van Emmanuel Levinas*, gekozen en ingeleid door Ad Peperzak (Baarn: Ambo-Wijsgerig, 1987).
- Lim M.H., J. Holt-Lunstad, and J.C. Badcock, "Loneliness: Contemporary insights into causes, correlates, and consequences," *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55 (2020): 789-791.
- Luthar Suniya S., Jeannette A. Sawyer, and Pamela J. Brown, "Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research," *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1) (2006): 105-115.
- Machielse Anja, "'I'm a fighter and I do not give up': Socially Isolated Older Adults' Experiences with Meaning in Life," *Ageing & Society* (2023, in press).
- Machielse Anja, "'She shouldn't cross the line': Experiential effectivity of social guidance trajectories for socially isolated older adults with complex problems," *Ageing & Society*, 42(7) (2022), 1686-1709.
- Machielse Anja, "The heterogeneity of socially isolated older adults: A social isolation typology," *Journal of Gerontological Social Work*, 58(4) (2015): 338-356.
- Machielse Anja, *Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen* (Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, 2016).
- Machielse Anja, "Theories on social contacts and social isolation," In *Social isolation in modern society*, Eds. Roelof Hortulanus, Anja Machielse, and Ludwien Meeuwesen (London/New York: Routledge, 2006): 13-36.
- Machielse Anja, *Onkundig en onaangepast: Een theoretisch perspectief op sociaal isolement* (Utrecht: Jan van Arkel, 2006).
- Machielse Anja, *Niets doen, niemand kennen: De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen* ('s-Gravenhage: Elsevier Overheid, 2003).



- Machielse Anja, and Joachim Duyndam, "Strategies of socially isolated older adults: Mechanisms of emergence and persistence," *Journal of Aging Studies*, 53 (2020): 100852.
- Machielse Anja, and Joachim Duyndam, "Attuning to the needs of structural socially isolated older adults with complex problems: The experiences of social workers with personal guidance trajectories for a less-researched group," *Health & Social Care in the Community*, 29(3)(2021): 800-808.
- Mann Farhana, Jingyi Wang, Eiluned Pearce, [...], and Sonia Johnson, "Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population," *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 57(11) (2022): 2161-2178.
- Masten Ann S., "Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development," *Education Canada*, 49,3 (2009), 28-32.
- Meeuwesen Ludwien, "A typology of social contacts," In *Social isolation in modern society*, Eds. Roelof Hortulanus, Anja Machielse, and Ludwien Meeuwesen (London/New York: Routledge, 2006): 37-59.
- Mills Charles Wright, *White collar: The American middle class* (New York: Oxford University Press, 1951).
- Moustakas Clarke E., *Loneliness* (Pickle Partners Publishing, 2016).
- Mijuskovic Ben Lazare, *Loneliness in philosophy, psychology, and literature* (Bloomington: iUniverse USA, 2012).
- Mijuskovic Ben Lazare, *Feeling lonesome: The philosophy and psychology of loneliness* (Bloomsbury Publishing USA, 2015).
- Perlman Daniel and Anne L. Peplau, "Toward a social psychology of loneliness," *Personal relationships*, 3 (1981): 31-56.
- Pittman Matthew, and Brandon Reich, "Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words," *Computers in Human Behavior*, 62 (2016): 155-167.
- van Praag Jaap, *Grondslagen van humanisme: Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld* (Meppel/Amsterdam: Boom, 1989).
- Rapoliené Grazina, and Marja Aartsen, "Lonely societies: low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans," *European Journal of Ageing*, 19(3) (2022): 485-494.

- Rosa Hartmut, *Leven in tijden van versnelling: Een pleidooi voor resonantie*, vertaling Huub Stegeman, bezorging Marli Huijer (Amsterdam: Boom, 2016).
- Russell D., C.E. Cutrona, J. Rose, and K. Yurko, "Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness," *Journal of personality and social psychology*, 46(6) (1984): 1313.
- Rutter Michael, "Resilience as a Dynamic Concept," *Development and Psychopathology* 24 (2012): 335-344.
- Sand Lisa and Peter Strang, "Loneliness in a palliative home care setting," *Journal of palliative medicine* 9(6) (2006): 1376-1387.
- Sartre Jean-Paul, *Het zijn en het niet: Proeve van een fenomenologische ontologie*, vertaald en van een voorwoord voorzien door Frans de Haan (Rotterdam: Lemniscaat, 2007).
- Sartre Jean-Paul, *Existentialism is a humanism*, translated by Carol Macomber (New Haven/London: Yale University Press, 2007).
- Schopenhauer Arthur, *Bespiegelingen over levenswijsheid* (Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2017).
- Schopenhauer Arthur, *De wereld als wil en voorstelling* (Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2018).
- Schopenhauer Arthur, *Parerga and Paralipomena: Short philosophical essays* (Oxford: Clarendon Press, 2000).
- Sedmak Clemens, *The Capacity to be Displaced: Resilience, Mission, and Inner Strength* (Leiden: Brill, 2017).
- Segrin Chris, "Indirect effects of social skills on health through stress and loneliness," *Health Communication*, 34(1) (2019): 118-124.
- Slob Marjan, *De lege hemel: Over eenzaamheid* (Amsterdam: Ambo|Anthos, 2020).
- Stillman Tyler F., Roy F. Baumeister, Nathaniel M. Lambert, [...] and Frank D. Fincham, "Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion," *Journal of experimental social psychology*, 45(4) (2009): 686-694.
- van Tilburg Theo, Betty Havens, and Jenny de Jong Gierveld, "Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted

- comparison,” *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 23(2) (2004): 169-180.
- van Tilburg Theo, Jurjen Iedema, en J. Klok, Veranderingen in eenzaamheid in de tweede levenshelft. In *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*, red. Cretien van Campen, Friekje Vonk, en Theo G. van Tilburg (Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018): 42-49.
- Twenge Jean M., *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us* (Simon and Schuster, 2017).
- Ungar Michael, *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice* (New York: Springer, 2012).
- Vincent David, *A history of solitude* (Cambridge/Medford: Polity Press, 2021).
- VWS, *Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid* (Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018).
- VWS, *Eén tegen eenzaamheid. Actieprogramma 2022-2025* (Den Haag. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022).
- Weil Simone, *Verworteling: Wat we de mens verplicht zijn*, vertaald uit het Frans en gebracht door Jan Mulock Houwer, met een nawoord van Joke J. Hermsen (Utrecht: Uitgeverij IJzer, 2023).
- Weiss Robert, *Loneliness: The experience of emotional and social isolation* (MIT press, 1975).

## **Colofon**

Afvallers en afhakers

Over eenzaamheid, sociaal isolement  
en een weerbare samenleving

*Prof. dr. Anja Machielse*

ISBN 978 90 8319 3861

NUR 715

Vormgeving & illustratie omslag

*Netty van Haarlem*

Fotograaf foto achterzijde

*Hannah Anthonysz*

Deze oratie is online te vinden via de website van de Universiteit  
voor Humanistiek: [www.uvh.nl](http://www.uvh.nl) en op [www.anjamachielse.nl](http://www.anjamachielse.nl).