

De weg naar verbinding:

Tools voor meer contact
en om jezelf te ontwikkelen



Werkboek door:
Serve The City
Maastricht





Introductie

De basis leggen

Welkom!

We zijn allemaal, in meer of mindere mate, bekend met eenzaamheid. Eenzaamheid is een gevoel dat ons aanzet om menselijke warmte en verbinding te zoeken – iets dat van groot belang is voor sociale wezens zoals wij. Maar deze universele emotie kan problematisch worden wanneer we haar te vaak of te intens ervaren. Als je merkt dat je je vaak eenzaam voelt, zal dit boek je helpen om eenzaamheid beter te begrijpen en je de tools geven om er iets aan te doen.

Misschien voel je je al langere tijd eenzaam, of misschien is dat gevoel pas recent ontstaan. Misschien voel je je gevangen of weet je niet wat je moet doen. Maar wat als het niet zo hoefde te blijven? Hoe kun je het aantal betekenisvolle contacten in je leven vergroten en misschien je verlegenheid bij het aangaan van nieuwe contacten overwinnen? Dit werkboek helpt je om deze vragen te beantwoorden en stap voor stap je relatie met jezelf én met anderen te verbeteren.

Hoe kun je dit werkboek gebruiken?

Tijdens je traject in dit boek ga je verschillende oefeningen doen. Deze helpen je om meer zelfbewustzijn te ontwikkelen, zodat je strategieën kunt bedenken en plannen om met aspecten om te gaan die bijdragen aan je eenzaamheid. Ze helpen je ook om je voortgang te evalueren en te ontdekken wat voor jou werkt. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal normaal. Soms ben je misschien nog niet klaar om naar een volgende oefening te gaan, of wil je juist terug naar een eerdere om het concept te herzien. Dit boek is slechts een leidraad met enkele strategieën – voel je vrij om het naar eigen inzicht te gebruiken op een manier die jou helpt.

Elk hoofdstuk bestaat uit verschillende onderdelen:

1. Inleidende informatie: korte paragrafen over het onderwerp van het hoofdstuk, zodat je de achtergrond beter begrijpt.
2. Oefeningen binnen het hoofdstuk: bedoeld om je gezonde en productieve strategieën aan te leren waarmee je gevoelens van eenzaamheid kunt onderzoeken en aanpakken.
3. Eindopdrachten: bedoeld om te reflecteren op je totale voortgang. Ze helpen je te beoordelen waar je nu staat en welke onderdelen van het hoofdstuk het meest waardevol voor je waren.



Hoofdstuk 1

Wat is eenzaamheid?

01 Achtergrond

Wat is eenzaamheid?

Waarom voelen we ons eenzaam? Als mens zijn we geprogrammeerd om menselijke verbinding te zoeken. Dit verlangen naar contact met anderen is logisch als we kijken naar de evolutie en hoe die ons gevormd heeft. Gedurende miljoenen jaren was het deel uitmaken van een groep essentieel voor overleving en het doorgeven van genen aan toekomstige generaties. Dat betekent dat de genen die onze voorouders aanmoedigden om menselijk contact te zoeken, aan ons zijn doorgegeven. Het zit dus in ons DNA om sociale interactie te willen. Net zoals we water en voedsel nodig hebben om te overleven, hebben we ook sociale verbinding nodig. Het is dan ook niet vreemd dat een gebrek aan verbinding – oftewel het ervaren van eenzaamheid – leidt tot negatieve emoties. Net zoals honger of dorst onaangenaam is, voelt eenzaamheid onaangenaam.

“Ik ben zesenvijftig en pas onlangs gescheiden. Toen ik nog getrouwd was en iemand vertelde dat ik me eenzaam voelde, kreeg ik vaak te horen: ‘Maar je bent toch getrouwd.’ Ik heb inmiddels het verschil geleerd tussen alleen zijn en je eenzaam voelen. Ik voel me nog steeds vaak eenzaam. Soms is dat overweldigend, bijna fysiek. Maar nu ik erover praat, reageren mensen meestal wel empathischer.”

Wie ervaart eenzaamheid?

Iedereen kan zich eenzaam voelen. Ongeacht hoe rijk, populair of sociaal iemand is: iedereen kan eenzaamheid ervaren. We gaan vaak ten onrechte ervan uit dat extravert zijn en veel vrienden hebben de sleutel is tot het voorkomen van eenzaamheid. In werkelijkheid is dat verre van de waarheid. Ieder mens heeft zijn eigen specifieke behoefte aan menselijke verbinding, die kan verschillen van die van anderen. De één voelt zich het gelukkigst met één of twee hechte vrienden, terwijl een ander juist veel mensen om zich heen nodig heeft om zich volledig sociaal verbonden te voelen. De oorzaak van eenzaamheid ligt vaak in een mismatch tussen onze individuele sociale behoefte en onze omgeving. Er zijn veel situaties die aan eenzaamheid kunnen bijdragen.

Het is niet jouw schuld

Het is belangrijk te begrijpen dat niemand de schuld moet krijgen van zijn of haar eenzaamheid. Als je je vaak eenzaam voelt, denk je misschien dat je iets fout doet of dat er iets mis is met jou. De waarheid is dat eenzaamheid bij iedereen kan binnensluipen, zonder dat het jouw eigen fout is.

Eenzaamheid vormt vaak een vicieuze cirkel: zodra het een plek in je leven heeft gekregen, kan het lastig zijn om het patroon op eigen kracht te doorbreken. Zoals je in dit boek zult ontdekken, kun je deze processen die eenzaamheid versterken, tegengaan zodra je je er bewust van wordt.



Oefening 1

We gaan nu onderzoeken met welk type eenzaamheid jij je het meest identificeert. Hiervoor lees je een aantal stellingen en vink je aan wat voor jou het meest van toepassing is.

	Absoluut wel	Ja	Min of meer	Nee	Absoluut niet
Ik ben altijd omringd door mensen					
Er zijn genoeg mensen op wie ik kan terugvallen in geval van problemen					
Ik heb veel mensen die ik volledig kan vertrouwen					
Er zijn veel mensen met wie ik me nauw verbonden voel					
Ik heb genoeg opties om mijn weekend te vullen door anderen te ontmoeten					
Ik vraag me af of iemand het zou merken als ik thuis ziek zou worden					

02 Soorten eenzaamheid

Twée soorten eenzaamheid

Misschien heb je tijdens de oefening hierboven gemerkt dat er twee soorten eenzaamheid te onderscheiden zijn.

Stellingen 2, 3 en 4 hebben betrekking op **emotionele eenzaamheid** (of verbondenheid, afhankelijk van je antwoord). Hierbij mis je intieme relaties, zoals een sterke emotionele band met een partner of een goede vriend(in).

Stellingen 1, 5 en 6 verwijzen meer naar **sociale eenzaamheid** of isolatie, waarbij je te weinig contact hebt met een bredere groep mensen, zoals vrienden, kennissen, collega's of bureen.



Sociale eenzaamheid: Dit type eenzaamheid ontstaat door het gemis aan sociale contacten. Omdat je weinig tijd met anderen doorbrengt, krijg je minder kans om een band op te bouwen.

“Het contact met mijn collega’s op kantoor was altijd belangrijk voor me. Toen steeds meer vrienden verhuisden of gezinnen stichtten, werd mijn werkplek mijn belangrijkste sociale ontmoetingspunt. Toen kwam corona, en daarmee het thuiswerken. Nu werkt een groot deel van mijn collega’s nog steeds vanuit huis. Zij vinden dat fijn, maar ik voel me geïsoleerder dan ooit. Omdat iedereen het druk heeft, is het opbouwen van een nieuw netwerk na werktijd heel lastig. Overdag ben ik alleen, en na het werk heb ik ook niemand om mijn tijd mee door te brengen.”

Emotionele eenzaamheid: Dit type eenzaamheid komt voort uit het gemis aan emotionele verbinding, zelfs als je genoeg mensen in je leven hebt.

“Ik ben heel sociaal en ontmoet via mijn werk dagelijks veel mensen. Ik ben vrolijk, praat veel en ben extravert. Maar niemand weet dat ik in mijn privéleven geen hechte relatie heb. Helemaal niemand. Ik heb veel hobby’s en ontmoet ook daar mensen, maar niemand kent mij echt. Ik bedoel: écht kent. Ik heb me gerealiseerd dat de manier waarop ik me gedraag in sociale situaties mijn eenzaamheid in stand houdt. Door veel te praten verberg ik mijn onzekerheden, zodat niemand mij echt ziet. Ik voel me eenzaam te midden van mensen, en het feit dat mijn relaties oppervlakkig blijven, maakt me erg verdrietig.”

03 De Rol van verandering

Recente veranderingen?

Eenzaamheid ontstaat vaak (maar niet altijd) na ingrijpende veranderingen in je leven. Denk aan het overlijden van een dierbare, een verhuizing, een nieuwe baan, alleen gaan wonen, kinderen die het huis uitgaan, een scheiding, of zelfs een huwelijk.

Wat deze situaties gemeen hebben, is dat ze je bestaande patronen en zekerheden verstoren. Je sociale structuur kan verdwijnen, terwijl nieuwe structuren nog niet zijn ontstaan. Dit proces gaat niet altijd vanzelf; het kan tijd kosten om weer een nieuw evenwicht te vinden.

Verandering hoort erbij

Veranderingen maken deel uit van het leven, en iedereen maakt ze mee. Na een grote verandering is het vaak nodig om je leven opnieuw vorm te geven, nieuwe dingen te doen en nieuwe mensen toe te laten. Dat betekent ook afscheid nemen van het oude – iets wat vaak lastig is. Verandering van omgeving brengt bijvoorbeeld veel uitdagingen met zich mee. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het minimaal drie maanden duurt om je te integreren op een nieuwe plek of in een nieuwe baan, en dat veel mensen er tot een jaar over doen voordat ze zich echt thuis voelen. Je moet nieuwe contacten leggen, je aanpassen aan andere normen en vaak veel leren in korte tijd – terwijl je misschien ook nog kampt met heimwee, eenzaamheid, stress en onzekerheid. Het effect van verandering verschilt per persoon, maar het is belangrijk om te erkennen dat een verandering je uit balans kan brengen. Jij hebt echter de sleutel in handen om die balans te herstellen.

Weerstand

Verandering gaat vaak gepaard met weerstand. We hechten ons aan het oude omdat dat ons zekerheid geeft, waardoor we nieuwe dingen soms vermijden. Voorbeelden hiervan zijn het vermijden van nieuwe vriendschappen, omdat ze niet hetzelfde zijn als je oude vrienden. Of niet op vakantie gaan, omdat je dat altijd met je partner deed en nu niet alleen wilt gaan. Deze weerstand kan bewust of onbewust zijn. Je zult die eerst moeten overwinnen om ruimte te maken voor het nieuwe. Nu is het tijd voor enige zelfreflectie.

Oefening 2

Welke veranderingen in je leven hebben mogelijk bijgedragen aan je gevoelens van eenzaamheid?

Wat denk je dat je tegenhoudt om deze gevoelens te overwinnen en waardevolle sociale contacten op te bouwen?

Eenzaamheid is niet jouw schuld

Boodschappen om ons heen, vooral die uit de populaire cultuur en sociale media, laten het vaak lijken alsof het overwinnen van eenzaamheid vereist dat je jezelf verandert, je “gebreken” repareert om beter te passen. Zo’n misleidende overtuiging kan mensen ongelukkig maken, doordat ze sociale verwachtingen vervullen in plaats van hun eigen sociale behoeften. In werkelijkheid houdt je verbonden voelen met anderen juist het tegenovergestelde in; in plaats van te veranderen wie je bent, moedigen we je aan jezelf beter te leren kennen en te begrijpen wat je echt nodig hebt. De basis om uit een staat van eenzaamheid te komen is namelijk trouw blijven aan jezelf.



04 Oefeningen na afronding van dit hoofdstuk

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten? Er volgt een reeks oefeningen die je gedurende je traject herhaaldelijk zult doen. Deze zijn bedoeld om te evalueren hoeveel vooruitgang je voelt dat je boekt en om te herkennen wat jou daarbij helpt. Als je het gevoel hebt dat bepaalde vragen (nog) niet van toepassing zijn, of dat je er nog niet klaar voor bent om erop te reflecteren, is dat geen probleem. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal oké. Probeer ook te herkennen wanneer je je minder goed voelt, en denk – wanneer mogelijk – na over waarom dat zo is.

Op de volgende schaal: Hoe eenzaam voel je je, waarbij 10 staat voor zo eenzaam als aan het begin van je traject, en 1 voor helemaal niet eenzaam?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem de tijd om te reflecteren

Wat is jouw belangrijkste inzicht uit dit hoofdstuk?

Jouw ideale doel

Schrijf een haalbaar doel op dat je hoopt te bereiken.
Dit kan een voorstelling zijn van een dag in je leven waarop je je niet meer
eenzaam voelt – of een ander soort doel.

(Bijvoorbeeld: een evenement bijwonen, je aansluiten bij een
groep/les/club, vriendschappen verdiepen, enz.)

- *Houd dit doel in gedachten voor de toekomst.*

Wat wil je uit dit hoofdstuk in de praktijk brengen om dit te bereiken?



Hoofdstuk 2

De relatie tussen gedachten en eenzaamheid

01 De Maladaptieve Cyclus

Het is belangrijk te beseffen dat eenzaamheid meer is dan alleen een vervelend gevoel. Als we langere tijd eenzaam zijn, zet dat ons lichaam onder veel stress. Die stress is een signaal dat onze situatie niet aansluit bij onze basisbehoefte als sociaal wezen.

Vanuit evolutionair oogpunt interpreteert ons lichaam dit als een bedreiging, omdat overleven zonder een groep in een groot deel van de menselijke geschiedenis bijna onmogelijk was. De stress en bijbehorende hormonen beïnvloeden hoe we naar onszelf en de wereld kijken.

Eenzaamheid kan ons defensiever maken en gevoeliger voor signalen dat anderen ons niet aardig vinden. Daardoor gaan we negatiever denken over onze eigen acties en sociale vaardigheden. Deze gedachten zorgen er vaak voor dat we ons terugtrekken, waardoor onze eenzaamheid toeneemt.

Dit is wat we de maladaptieve (negatieve) denkcirkel noemen. In dit hoofdstuk kijken we naar hoe eenzaamheid onze gedachten beïnvloedt, en hoe die gedachten op hun beurt onze eenzaamheid versterken.



Voorbeeld:

Situatie: Met een grote groep mensen aan tafel zitten.

Bekrachtiging:
Isolément, onervulde sociale behoefte, mogelijk miscommunicatie met vrienden of bekenden

Perceptie:
Ik heb niets toe te voegen; niemand is geïnteresseerd in wat ik zeg.

Actie:
Je verlaat het gesprek.

Emoties:
Je voelt je genegeerd en onbelangrijk.

Oefening 1:

Probeer zelf de denkcirkel in te vullen met een recente situatie waarin je je eenzaam voelde.

Situatie:

Bekrachtiging:

Perceptie:

Actie:

Emoties:

02 Omgaan met negatieve gedachten en waarnemingen

Zodra we de gewoonte ontwikkelen om negatief over onszelf te denken, wordt het gemakkelijk om te geloven dat onze kijk op de werkelijkheid de waarheid is. In werkelijkheid worden veel van deze schadelijke overtuigingen veroorzaakt of versterkt door de stress van eenzaamheid. Als we deze overtuigingen van dichtbij bekijken, merken we vaak dat ze niet kloppen.

Deze oefening gaat over manieren vinden om gevoelens van eenzaamheid te verlichten wanneer ze opkomen in situaties die je vaak meemaakt. Er zijn twee hoofdbenaderingen die hand in hand gaan: je manier van denken over de situatie veranderen, of je reactie erop veranderen.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je een weekend zonder plannen doorbrengt en je je daardoor losgekoppeld voelt. De eerste gedachte die in je opkomt, kan iets zijn als: "Niemand geeft om mij." In plaats van die gedachte de overhand te laten nemen, merk je haar op: "Ik denk weer dat niemand om mij geeft." Vervolgens stel je jezelf de vraag: "Is dit echt waar? Zijn er mensen die mij waarderen, ook al zie ik ze nu niet?" Misschien herinner je jezelf eraan: "Ik heb eerder waardevolle gesprekken gehad met vrienden," of "Dat ik dit weekend alleen ben, betekent niet dat ik er niet toe doe voor anderen." Door je manier van denken te verschuiven, kan de situatie minder zwaar aanvoelen en beter hanteerbaar worden.

Let bij het onderzoeken van je negatieve gedachten op verdachte woorden zoals: **altijd, nooit, iedereen, niemand**. Deze woorden beschrijven absolute situaties zoals: "Ik weet *nooit* wat ik moet zeggen," terwijl zulke uitspraken in de praktijk vaak onrealistisch of onjuist zijn. Als je merkt dat deze woorden in je gedachten sluipen, neem dat dan als een signaal om ze nader te onderzoeken en in twijfel te trekken.

Voor een beter begrip, bekijk de volgende voorbeelden van veelvoorkomende denkfouten:

- **Onjuiste oorzaak-gevolgrelatie:** "Ze mag me waarschijnlijk niet, anders had ze wel naast me gezeten." Hier trek je een conclusie zonder dat die gebaseerd is op feiten.

- **Overgeneraliseren:** Na twee keer gestotterd te hebben in een gesprek denk je: "Dit gaat nooit lukken, ik zal altijd blijven stotteren." Omdat je iets twee keer hebt meegemaakt, denk je dat het altijd zo zal blijven.
- **Zwart-witdenken:** "Ik heb het helemaal verpest met mijn collega. Dit komt nooit meer goed." Na een fout geloof je dat alles verloren is en dat het niet meer hersteld kan worden.
- **Gedachtenlezen:** "Oh, hij kijkt chagrijnig; hij is vast nog boos omdat ik niet gebeld heb." Je denkt te weten wat iemand anders denkt, vaak op een manier die negatief voor jou uitpakt. In werkelijkheid weet je pas wat iemand denkt als je het vraagt.

Een andere manier om met eenzaamheid om te gaan, is door je aandacht op iets anders te richten. Als een leeg weekend je eenzaam doet voelen, plan dan iets kleins maar betekenisvol: begin aan een creatief project, maak een wandeling op een favoriete plek, of neem contact op met iemand voor een praatje. Zelfs een kleine stap kan een groot verschil maken in hoe de situatie aanvoelt.



Oefening 2

Denk aan een moment in je eigen leven dat een gevoel van eenzaamheid oproept. Schrijf de gedachte op die je op dat moment meestal hebt en daag die uit door jezelf af te vragen of die wel helemaal waar is. Bedenk daarna een alternatieve gedachte die realistischer en minder streng aanvoelt. Bedenk tenslotte één of twee acties die je zou kunnen ondernemen om dat moment makkelijker of betekenisvoller te maken. Kijk eerst naar het voorbeeld en vul daarna de tabel op de volgende pagina in.

Voorbeeld:

Situatie	Maladaptieve (negatieve) perceptie	Alternatieve gedachte	Actie
Met een grote groep mensen aan tafel zitten	Ik begrijp niet waarover zij praten, dus ik ben nutteloos. Ik heb niets interessants toe te voegen.	Ik herken niet waar ze het over hebben, laat me proberen het beter te begrijpen.	Stel vragen om deel te nemen aan het gesprek en meer kennis te vergaren

Situatie	Maladaptieve (negatieve) perceptie	Alternatieve gedachte	Actie

03 Adaptief denken

Kun je meer neutrale manieren bedenken om de onaangepaste overtuigingen die je hierboven hebt ingevuld te verwoorden? Door ons bewust te worden van de oneerlijke negativiteit in ons denken en die om te zetten in een meer objectieve, productieve gedachte, geven we onszelf een betere kans om open en communicatief te zijn. Zonder een overdreven kritische stem in ons hoofd kunnen we ons veiliger gaan voelen in contact met anderen. Dit soort positieve bekrachtiging wordt een *adaptieve denkcyclus* genoemd.

Het aanpakken van ons zelfbeeld is de eerste stap in het overwinnen van eenzaamheid. Onderzoek heeft aangetoond dat de mensen die zich het meest verbonden voelen met anderen niet degenen zijn met het meeste geld, de meeste intelligentie of de meeste schoonheid. Het zijn juist degenen die warm, open en vrijgevig overkomen. Mensen die niet worden afgeleid door hun eigen angsten en zorgen, kunnen er gemakkelijker zijn voor anderen. In dit onderdeel leer je hoe je negatieve zelfbeelden systematisch kunt uitdagen, zodat je je meer op je gemak kunt voelen in de nabijheid van anderen.

Kijk naar hoe de cyclus verandert in adaptief denken.



Voorbeeld:

Situatie: Aan tafel met een grote groep vrienden

Versterking:
Actieve deelname,
zelfvertrouwen, sociale
vaardigheden

Perceptie:
Ik weet niet veel over dit
onderwerp, laat me proberen het
beter te begrijpen.

Actie:
Vragen stellen om deel te
nemen aan het gesprek

Emoties:
Inclusie, vertrouwen,
interesse

Oefening 3:

Probeer zelf de cirkel in te vullen waarbij je gebruik maakt van de situatie uit oefening 1. Hoe zou je deze situatie positief kunnen benaderen?

Situatie:

Bekrachtiging:

Perceptie:

Actie:

Emotie:

Deze oefeningen laten je zien hoe je stap voor stap je gedachten kunt gaan hervormen. In het begin merk je misschien dat je steeds terugvalt in je gebruikelijke denkpatronen (de *onaangepaste gedachten*), maar met tijd en oefening zul je merken dat het makkelijker wordt om onaangename zelfbeelden en gedachten los te laten. Net zoals negatieve gedachten soms een gewoonte kunnen worden, kunnen we ook een gewoonte maken van positief (*adaptief*) denken.

Samenvatting van het hoofdstuk

Tot nu toe heb je onderzocht hoe je gedachten en overtuigingen over jezelf bijdragen aan en zelfs je eenzaamheid verergeren. Weten wat de kracht van je gedachten is, is een fundamenteel hulpmiddel om eenzaamheid te overwinnen, en het zal je door de rest van dit werkboek helpen terwijl je je interacties met de mensen om je heen verkent. De manier waarop je jezelf ziet, bepaalt niet alleen je eigen gedrag, maar ook hoe andere mensen zich tegenover jou gedragen. Meer accepterend naar jezelf zijn maakt het makkelijker om andere mensen zonder stress te benaderen en het geeft een signaal af dat je openstaat voor een verbinding. We komen in de volgende hoofdstukken terug op dat idee wanneer we je sociale omgeving en je sociale behoeften onderzoeken.



04 Oefeningen na afronding van dit hoofdstuk

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten? Er volgt een reeks oefeningen die je gedurende je traject herhaaldelijk zult doen. Deze zijn bedoeld om te evalueren hoeveel vooruitgang je voelt dat je boekt en om te herkennen wat jou daarbij helpt. Als je het gevoel hebt dat bepaalde vragen (nog) niet van toepassing zijn, of dat je er nog niet klaar voor bent om erop te reflecteren, is dat geen probleem. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal oké. Probeer ook te herkennen wanneer je je minder goed voelt, en denk – wanneer mogelijk – na over waarom dat zo is.

Op de volgende schaal: Hoe eenzaam voel je je, waarbij 10 staat voor zo eenzaam als aan het begin van je traject, en 1 voor helemaal niet eenzaam?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem de tijd om te reflecteren

Welke gebeurtenissen hebben je situatie tijdens dit hoofdstuk positief of negatief beïnvloed?

Wat is het belangrijkste dat je uit dit hoofdstuk hebt gehaald?

Hoe kan dit je helpen je ideale doel, dat in hoofdstuk 1 is opgesteld, te bereiken?



Hoofdstuk 3

Waar je bent en waar je je wilt zijn

01 Achtergrond

Nu je weet wat eenzaamheid is en je je bewust bent van hoe het je beïnvloedt, kun je beginnen met het leggen van de fundamenten voor een plan om betekenisvolle verbindingen te bereiken. Het doel van dit proces is ontdekken wat je écht wilt. Dit deel van de reis kan je verrassen. Misschien denk je: “Waarom zou ik mezelf deze vragen stellen als wat ik nodig heb gewoon meer mensen in mijn leven is, of een hechtere band met de mensen die ik al ken?” Wanneer we nadenken over ons sociale leven, raken we gemakkelijk verstrikt in de verwachtingen en doelen waarvan we geloven dat we ze zouden *moeten* nastreven. De maatschappij vertelt ons vaak wat we nodig hebben om gelukkig te zijn, waardoor het lijkt alsof het antwoord op onze eenzaamheid ligt in het hebben van een grote vriendengroep, een gelukkige relatie of populariteit. Toch zul je, wanneer je je behoeften en motivaties zorgvuldig onderzoekt, misschien merken dat de dingen die jij wilt verschillen van wat je vrienden, familie of anderen lijken te verlangen. In dit hoofdstuk zullen we jouw persoonlijke sociale prioriteiten behandelen en hun rol onderzoeken in het vinden van betekenisvolle verbindingen.

Oefening 1

Hoe zou je je huidige omgeving beschrijven? Welke activiteiten doe je meestal graag? Geniet je ervan om te socializen met een grotere groep mensen om je heen, of haal je meer uit contact met een paar hechte vrienden? Schrijf een korte analyse van je sociale voorkeuren:

Oefening 2

Vooruitkijken: Hoe zou een dag in jouw leven eruitzien als je je niet langer eenzaam voelt? Wat zou er veranderen in je dagelijks leven? Met welke activiteiten zou je je willen bezighouden? Met wie? Hoe zouden je sociale interacties eruitzien? Schrijf een samenvatting van waar je wilt staan:

Oefening 3

Kijk kritisch naar je activiteiten in de komende week en vraag jezelf af of ze bijdragen aan het vervullen van de wensen en behoeften die je hierboven hebt geformuleerd. Maak een lijst van veranderingen die je wilt doorvoeren om je doelen en wensen beter te realiseren. Schrijf deze veranderingen op en neem ze op in je planning voor de komende weken.

02 Oefeningen na afronding van dit hoofdstuk

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten? Er volgt een reeks oefeningen die je gedurende je traject herhaaldelijk zult doen. Deze zijn bedoeld om te evalueren hoeveel vooruitgang je voelt dat je boekt en om te herkennen wat jou daarbij helpt. Als je het gevoel hebt dat bepaalde vragen (nog) niet van toepassing zijn, of dat je er nog niet klaar voor bent om erop te reflecteren, is dat geen probleem. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal oké. Probeer ook te herkennen wanneer je je minder goed voelt, en denk – wanneer mogelijk – na over waarom dat zo is.

Op de volgende schaal: Hoe eenzaam voel je je, waarbij 10 staat voor zo eenzaam als aan het begin van je traject, en 1 voor helemaal niet eenzaam?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem de tijd om te reflecteren

Welke gebeurtenissen hebben je situatie tijdens dit hoofdstuk positief of negatief beïnvloed?

Wat is het belangrijkste dat je uit dit hoofdstuk hebt gehaald?

Hoe kan dit je helpen je ideale doel, dat in hoofdstuk 1 is opgesteld, te bereiken?



Hoofdstuk 4

Onderzoek je sociaal netwerk

01 Achtergrond

In het volgende hoofdstuk ga je een ander deel van deze puzzel van dichterbij bekijken: je huidige sociale netwerk. Iedereen, ongeacht de omstandigheden, wordt omringd door een uniek sociaal netwerk. Alle mensen met wie je in contact staat – je familieleden, vrienden, burens, collega's – vormen samen de onderdelen daarvan. Eenzaamheid voelen betekent meestal dat er iets in dit netwerk niet voldoet aan jouw behoefte aan verbinding. Misschien heb je het gevoel dat je netwerk onvolledig is en zou je graag meer mensen willen toevoegen. Misschien zijn er genoeg mensen in je netwerk, maar voelen de relaties die je hebt niet betekenisvol genoeg. Het kan ook zijn dat je niet precies kunt zeggen wat er ontbreekt, maar dat je je toch eenzaam voelt. Ontdekken wat je leuk en minder leuk vindt, en hoe jouw sociale omgeving eruitziet, zal je helpen te begrijpen hoe je jouw unieke behoefte aan verbinding kunt vervullen.

Om te beginnen, volg oefening 1 om een kaart te maken van je huidige sociale netwerk.

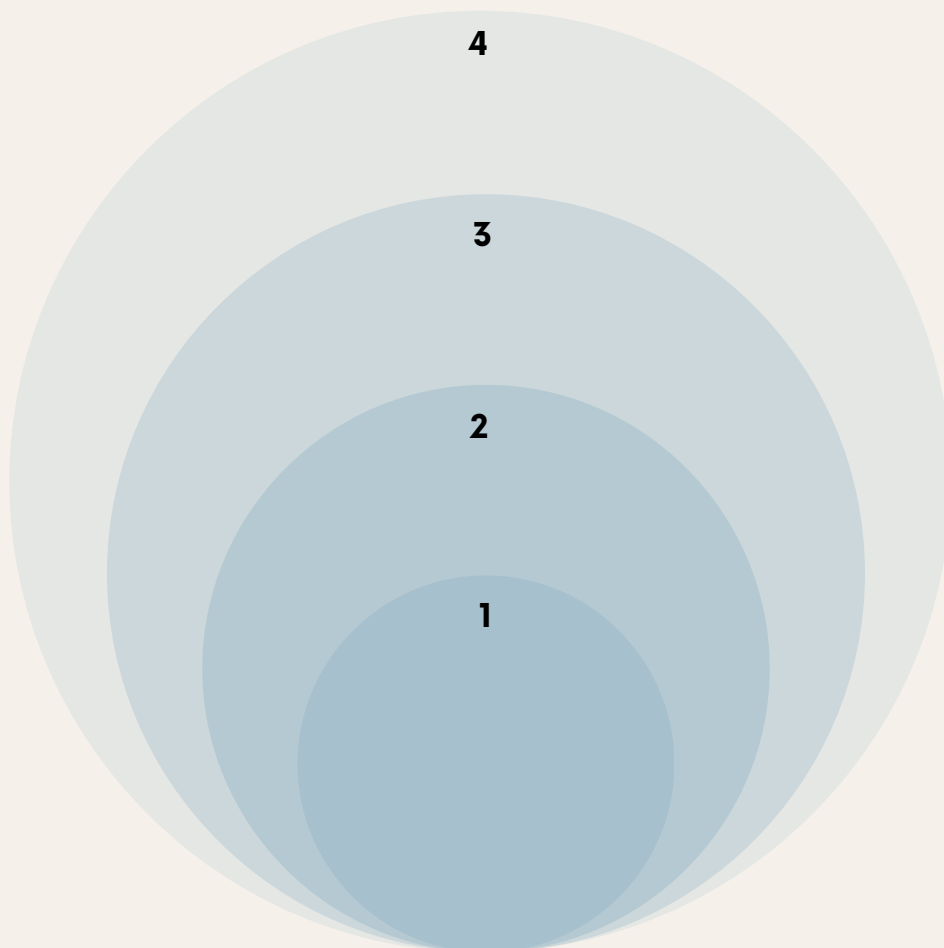


Oefening 1

Instructies:

In de volgende opdracht maak je een sociogram. Dit is een methode om inzicht te krijgen in je persoonlijke sociale contacten. Plaats jezelf in het midden van de pagina. Dat is het startpunt van je sociogram.

- **Cirkel 1:** Plaats hier de namen van de mensen in je leven die onmisbaar en het dichtst bij je staan. Dit zijn je meest intieme en essentiële contacten, zoals je partner, beste vrienden of naaste familieleden.
- **Cirkel 2:** In deze cirkel zet je vrienden. Dit zijn mensen met wie je regelmatig contact hebt en die belangrijk voor je zijn, maar niet zo dichtbij staan als de mensen in cirkel 1.
- **Cirkel 3:** Vul deze cirkel met kennissen. Dit zijn mensen die je kent en af en toe ziet, maar met wie je geen dagelijks contact hebt.
- **Cirkel 4:** Schrijf hier de mensen op die je in je dagelijks leven op oppervlakkige wijze tegenkomt en spreekt, zoals burens, (sport)clubleden, klasgenoten, collega's, artsen, medewerkers van dienstverleners of mensen uit je religieuze gemeenschap.



Oefening 2

Nu gaan we je netwerk analyseren om duidelijk te krijgen wie jou omringen en hoe betekenisvol deze verbindingen voor jou zijn.

Denk na over de volgende vragen:

1. Vind je dat er genoeg mensen zijn, of zou je er meer/minder willen?
 - Ik wil minder mensen in mijn netwerk
 - Ik heb genoeg mensen in mijn netwerk
 - Ik wil meer mensen in mijn netwerk
2. Zijn je hechte relaties wederkerig of eenzijdig?
 - Bij wederkerig: teken een tweezijdige pijl (↔) naast de naam
 - Bij eenzijdig: teken een pijl (→)
3. Heb je relaties in je leven die negatief zijn of waarover je gemengde gevoelens hebt? Zet een kader om deze namen.
4. Zijn er relaties waarvan je meer afstand zou willen? Onderstreep deze namen.
 - Denk na in welke categorie je hen zou plaatsen.
5. Welke relaties geven je een positief gevoel? Omcirkel deze namen.
6. Zijn er mensen op je kaart met wie je juist dichterbij zou willen komen? Markeer deze namen.
 - Denk na in welke categorie je deze mensen zou willen plaatsen.

Vervolg oefening 2

Zouden sommige relaties kunnen profiteren als jij je binnen die relatie anders opstelt? Teken een sterretje naast deze namen. Kies de relatie die je het liefst zou willen verbeteren. Schrijf de naam van deze persoon op en noteer één gedragsverandering die je in deze relatie kunt toepassen.

Ontbreekt er iets in je netwerk? Zo ja, wat?



02 Oefeningen na afronding van dit hoofdstuk

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten?

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten? Er volgt een reeks oefeningen die je gedurende je traject herhaaldelijk zult doen. Deze zijn bedoeld om te evalueren hoeveel vooruitgang je voelt dat je boekt en om te herkennen wat jou daarbij helpt. Als je het gevoel hebt dat bepaalde vragen (nog) niet van toepassing zijn, of dat je er nog niet klaar voor bent om erop te reflecteren, is dat geen probleem. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal oké. Probeer ook te herkennen wanneer je je minder goed voelt, en denk – wanneer mogelijk – na over waarom dat zo is.

Op de volgende schaal: Hoe eenzaam voel je je, waarbij 10 staat voor zo eenzaam als aan het begin van je traject, en 1 voor helemaal niet eenzaam?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem de tijd om te reflecteren

Welke gebeurtenissen hebben je situatie tijdens dit hoofdstuk positief of negatief beïnvloed?

Wat is het belangrijkste dat je uit dit hoofdstuk hebt gehaald?

Hoe kan dit je helpen je ideale doel, dat in hoofdstuk 1 is opgesteld, te bereiken?



Hoofdstuk 5

Ontspannen je weg naar sociale contacten vinden

01 Achtergrond

In de vorige hoofdstukken heb je je omgeving, interesses en de relaties met de mensen om je heen verkend. Laten we nu even stilstaan bij hoe deze aspecten van je leven verbonden zijn met je **kernwaarden en idealen**.

Mensen handelen op basis van hun waarden en idealen. Daarmee laten ze aan de buitenwereld zien wat zij belangrijk vinden, en dit kan een belangrijke factor zijn in hoe ze met anderen omgaan. Waarden zijn de principes die richting geven aan je dagelijks gedrag. Ze worden gevormd door je cultuur, ervaringen en persoonlijke overtuigingen. Idealen daarentegen vertegenwoordigen de “gouden standaard” waar je in je leven naar streeft. Deze oefening is bedoeld om je te helpen je kernwaarden te onderzoeken in vier belangrijke levensgebieden: **groei & zelfontwikkeling, relaties & verbindingen, gezondheid & welzijn** en **doel & bijdrage**. Door deze waarden te identificeren kun je evalueren in hoeverre je huidige acties hiermee in lijn zijn en bijdragen aan hun vervulling. Dit vormt de basis om betekenisvolle stappen te zetten richting een leven dat in overeenstemming is met jouw waarden.

Oefening 1

Instructies:

- Kies maximaal 3 waarden per levensgebied uit de lijst met voorbeelden.
- Beschrijf hoe elke waarde op dit moment in je leven aanwezig is.
- Reflecteer op één manier waarop je deze waarde beter zou kunnen naleven.

Voorbeeld:

Waarde	Hoe komt dat tot uiting in je leven? Hoe kun je deze waarde beter in de praktijk brengen?
Creativiteit	Ik werk als kunstenaar en probeer concepten op nieuwe manieren vast te leggen.

1. Groei en ontwikkeling

Denk aan je werk, opleiding, het ontwikkelen van vaardigheden en creatieve bezigheden.

- Waarden in deze categorie: nieuwsgierigheid, levenslang leren, veerkracht, prestatie, innovatie, meesterschap, zelfbewustzijn, ambitie, moed, discipline, openheid, authenticiteit, creativiteit, zelfvertrouwen, vrijheid, wijsheid, verkenning, onafhankelijkheid, durf, emotionele intelligentie.

Waarde	Hoe komt dat tot uiting in je leven? Hoe kun je deze waarde beter in de praktijk brengen?

2. Relaties en verbindingen

Denk aan je familie, vrienden, kennissen, romantische partners, gemeenschap en sociale betrokkenheid.

- Waarden in deze categorie: vertrouwen, compassie, authenticiteit, eerlijkheid, verbinding, toewijding, liefde, empathie, kwetsbaarheid, erbij horen, respect, aanwezigheid, communicatie, vriendelijkheid, vrijgevigheid, steun, intimiteit, tolerantie, inclusiviteit, betrouwbaarheid, zorgzaamheid.

Waarde	Hoe komt dat tot uiting in je leven? Hoe kun je deze waarde beter in de praktijk brengen?

3. Gezondheid en welzijn

Denk aan je fysieke, mentale en spirituele gezondheid en welzijn, evenals je werk-privébalans.

- Waarden in deze categorie: balans, discipline, zelfzorg, levenskwaliteit, vitaliteit, rust, energie, mindfulness, eenvoud, kracht, netheid, veiligheid, vernieuwing, sereniteit, herstel, preventie.

Waarde	Hoe komt dat tot uiting in je leven? Hoe kun je deze waarde beter in de praktijk brengen?

4. Doel en bijdrage

Denk aan de impact van je werk, vrijwilligerswerk, doelen die je ondersteunt, hoe je opkomt voor je overtuigingen en de nalatenschap die je wilt creëren.

- Waarden in deze categorie: dienstbaarheid, integriteit, impact, betekenis, verantwoordelijkheid, rechtvaardigheid, nalatenschap, vrijgevigheid, duurzaamheid, bijdrage, geloof, innovatie, belangenbehartiging, activisme, waarheid, empowerment.

Waarde	Hoe komt dat tot uiting in je leven? Hoe kun je deze waarde beter in de praktijk brengen?

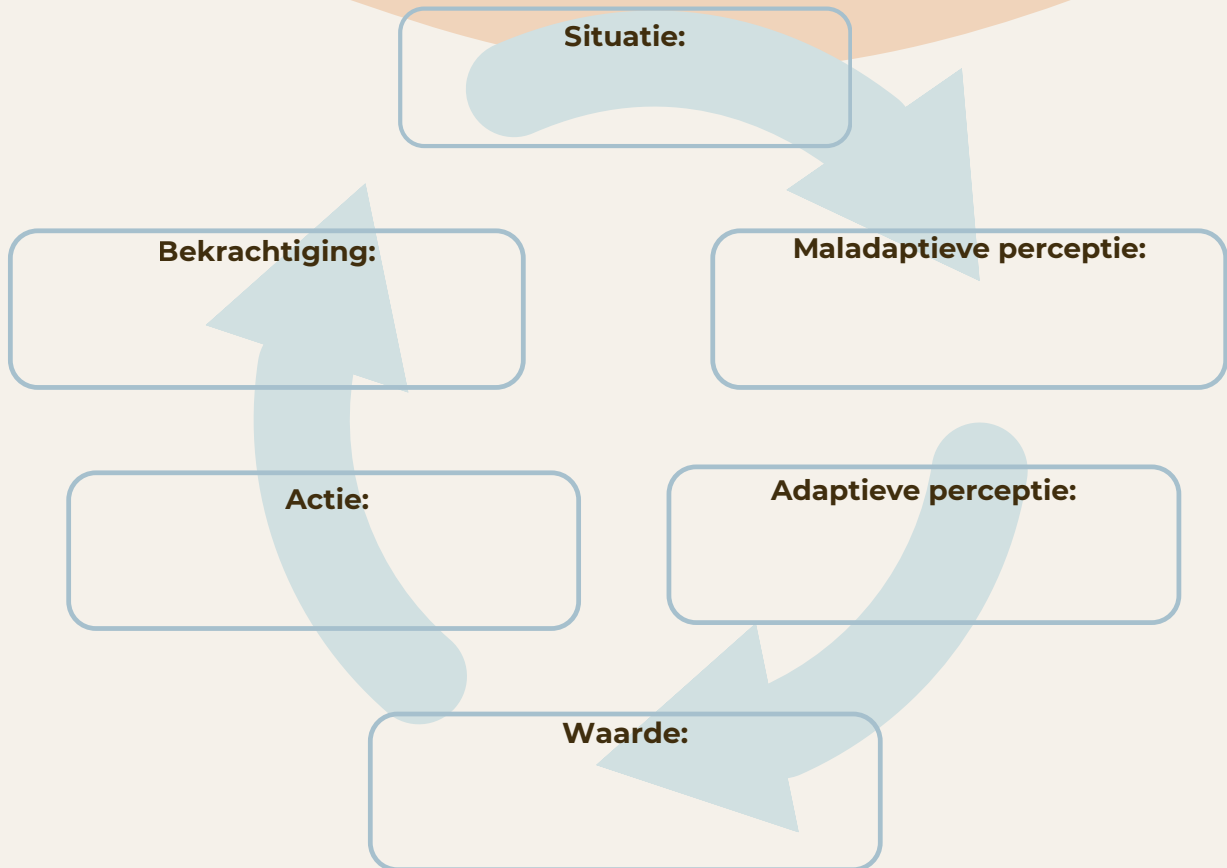
02 Adaptief denken toepassen

Oefening 2

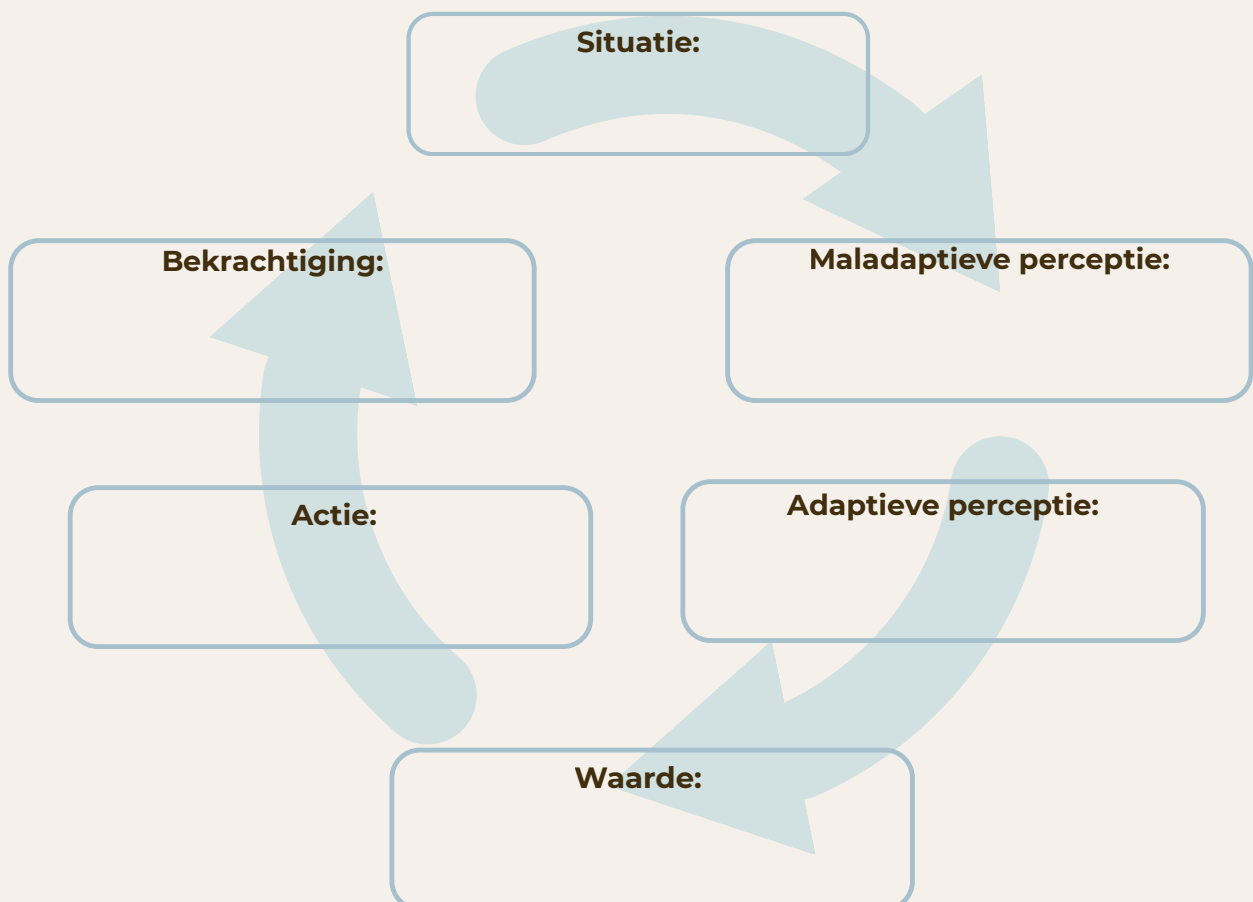
Nu je je kernwaarden hebt geïdentificeerd, houd ze in gedachten. Probeer ze te gebruiken in de cyclus die we eerder hebben geoefend. Voor elk levensgebied: Identificeer een negatief denkpatroon. Vraag jezelf af: *Welke waarden worden door dit patroon tegengewerkt?*



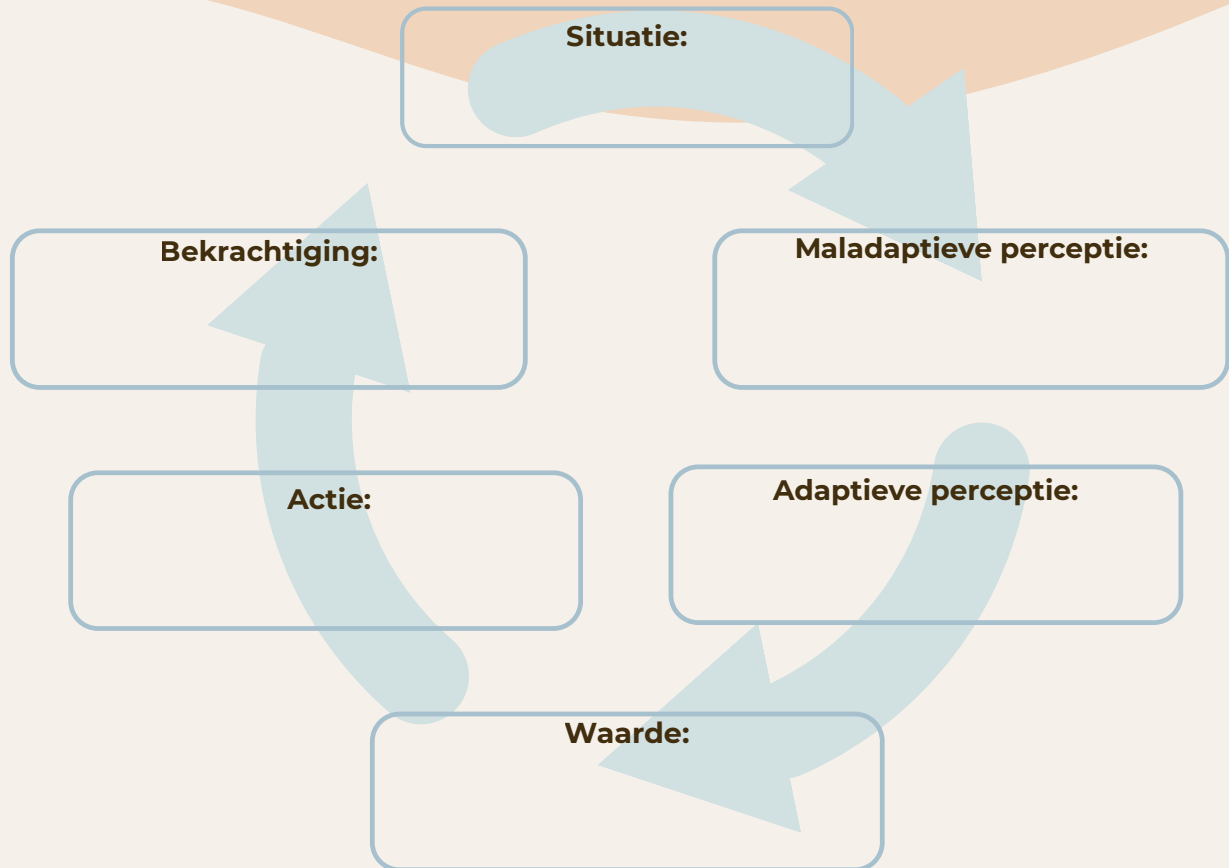
Groei en ontwikkeling



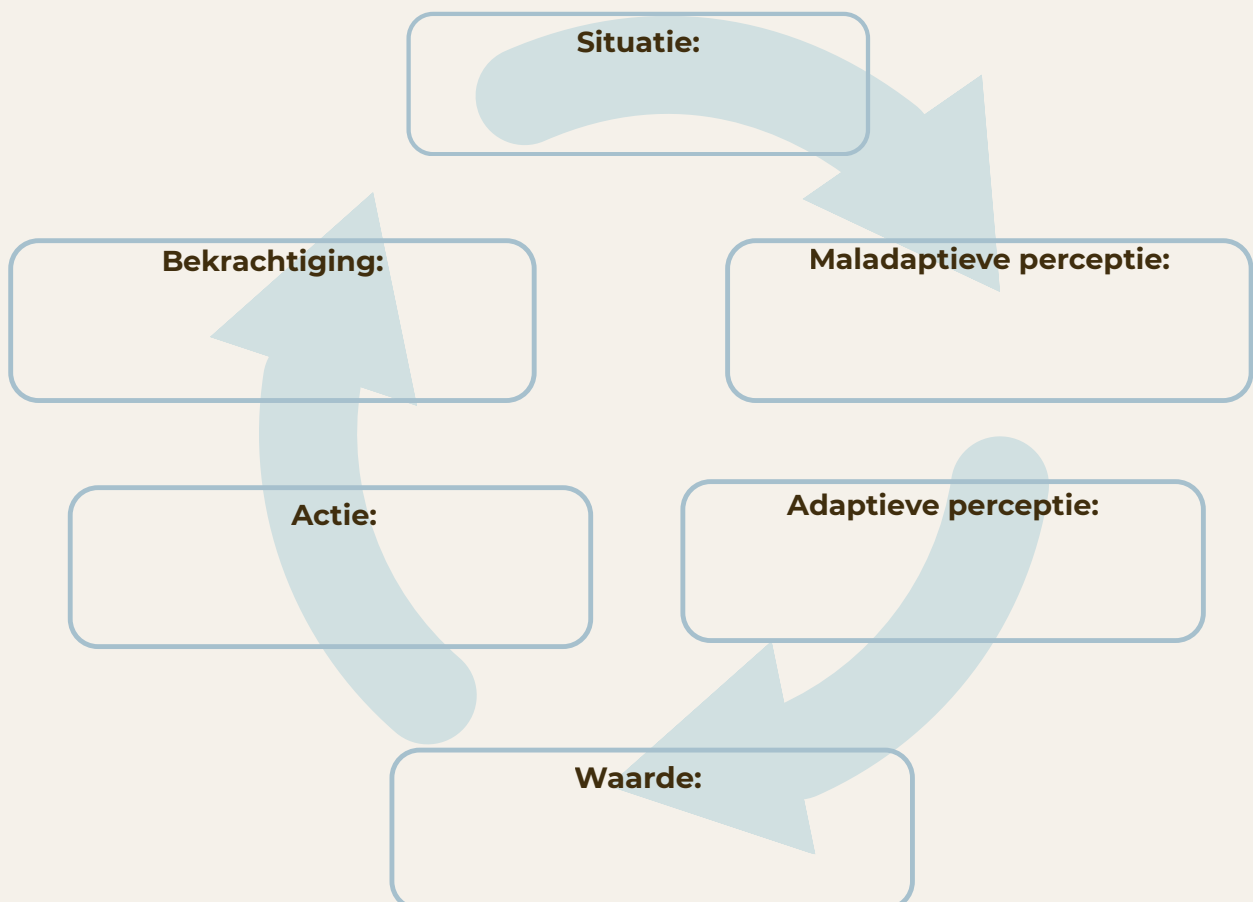
Relaties en verbindingen



Gezondheid en welzijn



Doel en bijdrage



03 Help jezelf door anderen te helpen

Onderzoekers hebben ontdekt dat een goede manier om gevoelens van eenzaamheid te verlichten is om goed te doen voor anderen. Helpen verschuift je focus van jezelf naar de behoeften van anderen, en het vrijwillig doen van onbaatzuchtige goede daden kan je het gevoel geven dat je nodig bent en ertoe doet. Altruïsme en vrijwilligerswerk hangen samen met bepaalde aspecten van de categorie “doel en bijdrage” die hierboven is besproken.

Oefening 3

Is er iemand in je omgeving die het geweldig zou vinden als je contact met hem of haar opneemt, langsgaat, of uitnodigt voor een activiteit die die persoon zou kunnen helpen? Kijk eens naar je netwerkoefening in hoofdstuk 4. Wie in jouw netwerk zou je willen benaderen? Schrijf hun namen op en noteer een activiteit die je samen zou kunnen plannen.

- Als je er klaar voor bent, neem contact op en maak plannen.

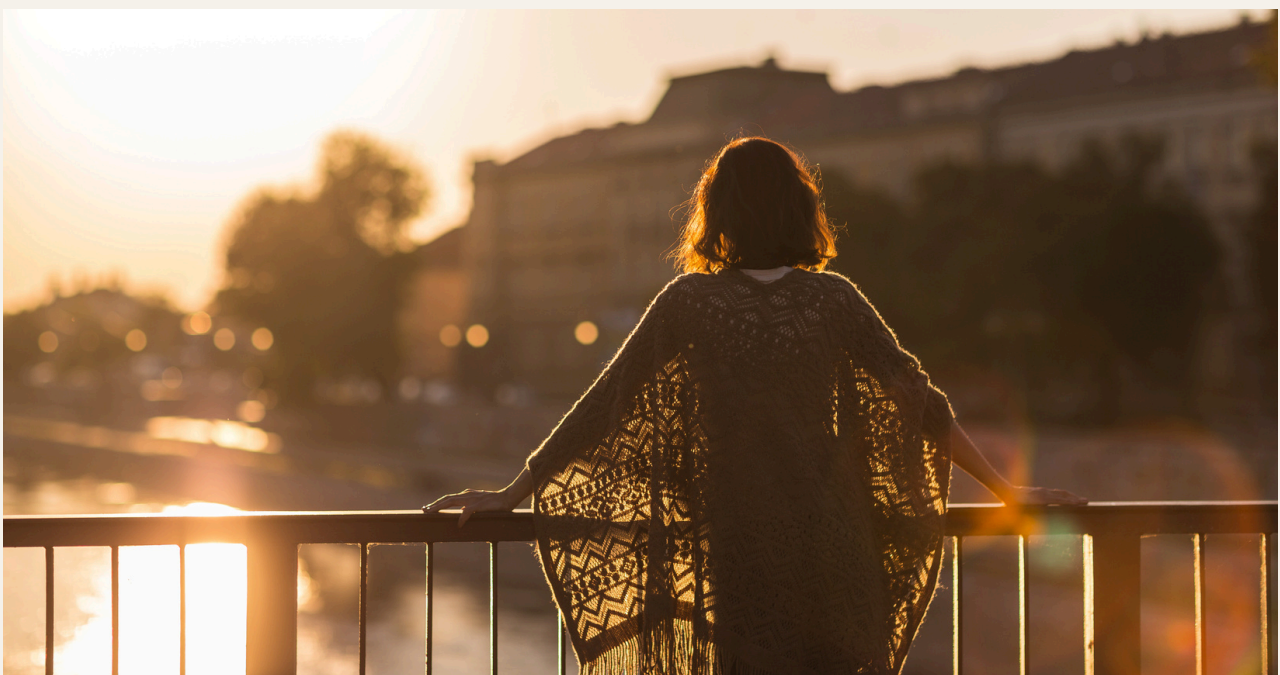
Heb je ooit overwogen om vrijwilligerswerk te doen waarmee je anderen kunt helpen op een manier die bij jou past? Zo ja, doe dan wat onderzoek en schrijf 3 organisaties op waarmee je in de toekomst contact kunt opnemen.

1. _____
2. _____
3. _____

04 Verwachtingen en teleurstellingen

Wat voel je als je denkt aan het actief aangaan van diepere verbindingen? In de loop van dit werkboek heb je misschien al geprobeerd om uit je comfortzone te stappen – misschien door iemand te benaderen met wie je anders niet gesproken zou hebben, door een luchtig gesprek aan te knopen met een vreemde, of door negatieve overtuigingen over jezelf bewust te vervangen door neutralere gedachten. Hoe voelde het om die stappen te zetten? Was het makkelijker om contact te maken met mensen, nu je meer weet over eenzaamheid? Neem even de tijd om op deze ervaringen te reflecteren.

Als je nog geen directe actie hebt ondernomen, hoeft je je daar geen zorgen over te maken. In dit hoofdstuk gaan we in op praktische manieren om met mensen om te gaan, met oog voor hoe stressvol dat kan aanvoelen wanneer we ons eenzaam voelen. Of je nu op zoek bent naar nieuwe relaties of graag de bestaande wilt verdiepen: de sleutel om actie te ondernemen is om dit proces stap voor stap en rustig aan te pakken. In dit hoofdstuk leer je hoe je jouw kennis over eenzaamheid en je eigen behoeften in de praktijk kunt brengen.



Het EASE-model: vier kernprincipes om eenzaamheid te overwinnen

E = Extend yourself (Stel jezelf open). Dit zijn de kleine interacties die we dagelijks hebben met mensen. Een glimlach of een knikje. Even checken hoe het met een vriend gaat. Negatieve gedachten herformuleren, zodat je anderen zonder angst kunt benaderen. Al deze kleine dingen samen zorgen ervoor dat we ons meer verbonden voelen.

A = Action plan (Actieplan). Dit is het besef dat je invloed hebt op je eenzaamheid. Je kunt je gedachten en verwachtingen sturen. Je kunt je sociale omgeving vormgeven en beslissen waar je jouw energie in wilt investeren. Een actieplan maken bestaat uit 3 stappen:

- Bepaal een doel dat je wilt bereiken.
- Bedenk manieren om dat doel te bereiken. Plan kleine taken. Deze hoeven niet op elkaar aan te sluiten en mogen heel verschillend zijn.
- Orden de taken van makkelijk naar moeilijk.

Onthoud: wees geduldig met jezelf bij het uitvoeren van de stappen.

S = Selection (Selectie). Dit betekent dat je je eigen behoeften kent en erkent wanneer anderen daar wel of niet aan kunnen voldoen. Het is het loslaten van eenzijdige pogingen tot contact, en het voeden van relaties waarin beide partijen elkaar wederzijds versterken.

E = Expect the Best (Verwacht het beste). Dit is iets dat je meeneemt in elke sociale interactie. Sta jezelf toe te vertrouwen dat de mensen die je kent of ontmoet, positief zullen reageren zolang jij open blijft. Je denkt misschien dat dit een onrealistische verwachting is – en ergens heb je gelijk. Toch kun je niemand echt kennen zonder interactie, en uitgaan van vriendelijkheid brengt je een heel eind. Houd er rekening mee dat niet alle situaties of groepen makkelijk voor je zullen zijn. Het is daarom ook cruciaal om niet te blijven hangen in “foutjes” of ongemak die we soms ervaren. Het is volkomen normaal om je af en toe wat onhandig te voelen in een sociale situatie. Jezelf de ruimte geven om dat te accepteren en weer verder te gaan, helpt enorm bij het openstellen naar anderen.

Houd deze kernpunten in gedachten tijdens de oefeningen van dit hoofdstuk, en neem ze mee in je sociale interacties.

05 Oefeningen na afronding van dit hoofdstuk

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten? Er volgt een reeks oefeningen die je gedurende je traject herhaaldelijk zult doen. Deze zijn bedoeld om te evalueren hoeveel vooruitgang je voelt dat je boekt en om te herkennen wat jou daarbij helpt. Als je het gevoel hebt dat bepaalde vragen (nog) niet van toepassing zijn, of dat je er nog niet klaar voor bent om erop te reflecteren, is dat geen probleem. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal oké. Probeer ook te herkennen wanneer je je minder goed voelt, en denk – wanneer mogelijk – na over waarom dat zo is.

Op de volgende schaal: Hoe eenzaam voel je je, waarbij 10 staat voor zo eenzaam als aan het begin van je traject, en 1 voor helemaal niet eenzaam?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem de tijd om te reflecteren

Welke gebeurtenissen hebben je situatie tijdens dit hoofdstuk positief of negatief beïnvloed?

Wat is het belangrijkste dat je uit dit hoofdstuk hebt gehaald?

Hoe kan dit je helpen je ideale doel, dat in hoofdstuk 1 is opgesteld, te bereiken?



Hoofdstuk 6

De stap naar buiten?

01 Achtergrond

Het grootste deel van het bestrijden van eenzaamheid ligt in de reflecties en oefeningen die je in hoofdstukken 1 t/m 5 hebt gedaan. Dit zijn de hulpmiddelen die bedoeld zijn om jou in staat te stellen je sociale netwerk zelf op te bouwen. In hoofdstuk 6 leer je hoe je deze in de praktijk kunt toepassen.

Je bent misschien bekend met de uitdrukking “putting yourself out there”, vaak gegeven als vaag advies aan mensen die zich eenzaam voelen. Hoewel dit niet helemaal onwaar is, zijn er een paar aanvullende tips die dit idee effectiever en minder overweldigend kunnen maken.

- In hoofdstuk 4 heb je je sociale netwerk onderzocht, op zoek naar relaties die je wilt verdiepen en naar levensgebieden waarin je meer mensen zou willen ontmoeten. Richt je daarop bij het maken van een actieplan.
- Denk ook aan de oefeningen uit hoofdstuk 5. Wat waren je belangrijkste prioriteiten? Hoe kun je die opnemen in je plan? Denk aan activiteiten die aansluiten bij jouw waarden en natuurlijke voorkeuren of interesses, zoals sport, boekenclubs, tijd met familie, kerkgroepen, vrijwilligerswerk, computerspellen en nog veel meer.
- Zorg ervoor dat de mensen die je kiest bereid zijn de relatie wederkerig te maken. Als je ondanks je beste pogingen steeds tegen een muur oploopt met iemand, kan het beter zijn je te richten op iemand die meer bereid is om jou tegemoet te komen.
- Je hoeft geen expert te zijn in het gespreksonderwerp. Vraag gerust om uitleg wanneer je iets niet begrijpt, in plaats van je af te sluiten.
- Zoek naar raakvlakken: vertel anderen over je interesses, hobby's en dagelijks leven en zoek naar gedeelde interesses.

Nu we een aantal effectieve manieren hebben besproken om de stap naar buiten te zetten en contact te maken, is het tijd om dit in de praktijk te brengen. Vaak kunnen eervolle daden en tijd doorbrengen met anderen eenzaamheid verminderen doordat ze je een gevoel van doel geven en je krachtiger maken. Soms is gewoon even kletsen al genoeg om verschil te maken – zowel voor jou als voor iemand anders.

Oefening 1

Laten we het proberen. Ga er de komende dagen op uit en vraag iemand uit je netwerk uit hoofdstuk 4 om een kop koffie te drinken, samen naar de bibliotheek te gaan of gewoon iets anders samen te doen. Neem je netwerkanalyse erbij en kijk of er gedeelde interesses of behoeften zijn met mensen in je netwerk. Misschien vind je iemand met wie je iets kunt ondernemen.

Als je niemand in je netwerk geschikt vindt, probeer dan nieuwe mensen te ontmoeten. Hier zijn enkele plekken waar je activiteiten kunt ondernemen en nieuwe mensen kunt leren kennen:

Voor

kunsthiefhebbers:

- Boekenclubs
- Musea
- Muziekcentra
- Culturele centra
- Kunstcentra

Voor

sport-/natuurliefhebbers:

- Sportclubs
- Hobbyclubs
- Parken
- Gemeenschapscentra
- Zwembaden
- Tuininitiatieven

Voor geschiedenis- liefhebbers:

- Toeristische bestemmingen
- Historische rondleidingen
- Bibliotheken

- Aan het einde van dit werkboek vind je een lijst met organisaties in Maastricht die je zou kunnen overwegen om je bij aan te sluiten.

Schrijf je ervaringen hier op:

02 Actief luisteren

Actief luisteren is meer dan alleen de woorden van iemand horen; het gaat om aanwezig zijn, oprechte interesse tonen en betekenisvol betrokken zijn. Door verder te gaan dan oppervlakkige gesprekken kun je sterkere en meer betekenisvolle verbindingen creëren.

Wanneer iemand iets belangrijks deelt, vermijd dan een snelle reactie zoals: "Wat vervelend." Neem in plaats daarvan de tijd om te vragen hoe de situatie hen emotioneel heeft geraakt, wat het voor hen betekent en hoe het hun leven beïnvloed heeft. Deze aanpak laat zien dat je echt geeft om de ander en helpt om diepere banden te creëren.



Tips om actief te luisteren

1. Let op je luisterhouding

- Richt je lichaam naar de spreker en toon betrokkenheid. Gebruik kleine verbale signalen zoals “Ja,” “Ik begrijp het,” of “Hmm” om aan te geven dat je actief luistert.

2. Stel vervolgvragen

- Als er iets is dat je niet volledig begrijpt, vraag dan om verduidelijking of meer details. Dit laat zien dat je geïnteresseerd bent en waarde hecht aan wat de ander deelt.

3. Verken hun emotionele ervaring

- Ga verder dan de feiten en vraag naar gevoelens. Bijvoorbeeld:
 - “Hoe voelde dat voor je?”
 - “Welke impact heeft dit op je gehad?”

4. Gebruik open vragen

- Stimuleer uitgebreidere antwoorden door vragen te beginnen met “Wat,” “Hoe,” “Wie,” of “Waar.” Bijvoorbeeld:
 - “Hoe was deze ervaring voor jou?”
 - “Hoe ga je met alles om?”
- Vermijd vragen die alleen een ja/nee-antwoord uitlokken.

5. Onthoud details en verwijst er later naar

- Laat zien dat je waarde hecht aan wat de ander eerder deelde door er in een volgend gesprek naar terug te verwijzen. Schrijf indien nodig kernpunten op om ze te onthouden.

Door deze technieken te oefenen kun je vertrouwen opbouwen, betekenisvollere gesprekken voeren en je sociale verbindingen versterken.

Oefening 2

Laten we dit nu in de praktijk brengen. Spreek af met iemand met wie je eerder al een band hebt opgebouwd. Net als in oefening 1 van dit hoofdstuk, doe samen een activiteit. Probeer de luistertechnieken bewust toe te passen in je gesprek.

Schrijf je ervaringen hier op:



03 Oefeningen na afronding van dit hoofdstuk

Hoe kun je deze (nieuwe) inzichten benutten? Er volgt een reeks oefeningen die je gedurende je traject herhaaldelijk zult doen. Deze zijn bedoeld om te evalueren hoeveel vooruitgang je voelt dat je boekt en om te herkennen wat jou daarbij helpt. Als je het gevoel hebt dat bepaalde vragen (nog) niet van toepassing zijn, of dat je er nog niet klaar voor bent om erop te reflecteren, is dat geen probleem. Onthoud: deze reis kent hoogte- en dieptepunten, en dat is helemaal oké. Probeer ook te herkennen wanneer je je minder goed voelt, en denk – wanneer mogelijk – na over waarom dat zo is.

Op de volgende schaal: Hoe eenzaam voel je je, waarbij 10 staat voor zo eenzaam als aan het begin van je traject, en 1 voor helemaal niet eenzaam?

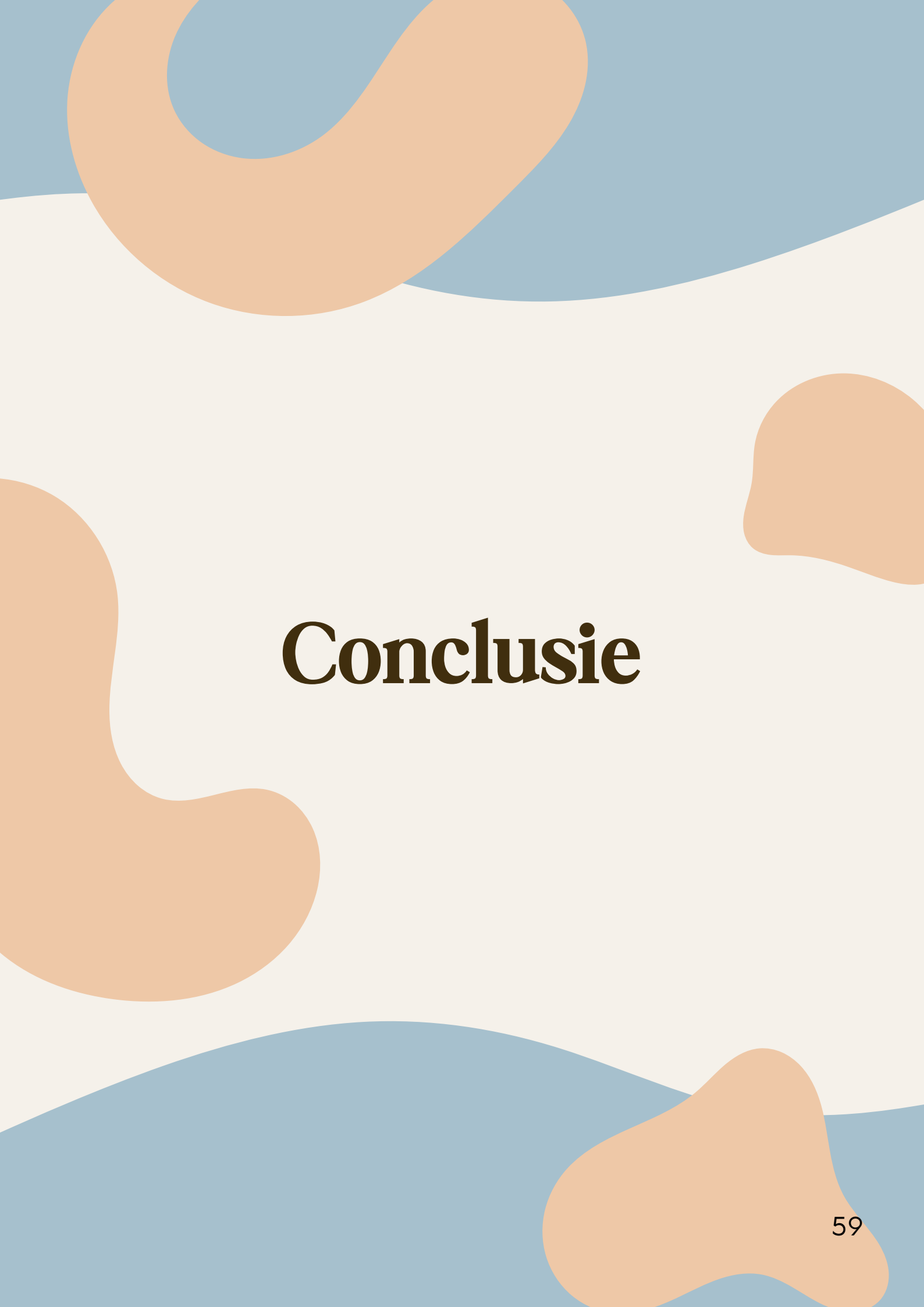
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neem de tijd om te reflecteren

Welke gebeurtenissen hebben je situatie tijdens dit hoofdstuk positief of negatief beïnvloed?

Wat is het belangrijkste dat je uit dit hoofdstuk hebt gehaald?

Hoe kan dit je helpen je ideale doel, dat in hoofdstuk 1 is opgesteld, te bereiken?

The background features a light cream color with several large, organic, abstract shapes in a muted blue and a warm orange. These shapes are scattered across the page, creating a modern, minimalist aesthetic.

Conclusie

01 Nawoord

Dit werkboek heeft veel informatie behandeld. Hoofdstuk 1 ging over de definities en soorten eenzaamheid. In dit hoofdstuk heb je een ideaal doel opgesteld dat je wilde bereiken. Hoofdstuk 2 onderzocht hoe gedachten eenzaamheid beïnvloeden en andersom. Je leerde over niet-helpende en helpende denkpatronen en nam de controle over je eigen gedachtepatronen. Daarna ging je verder naar een korte analyse van je huidige persoonlijke situatie en hoe je wilt dat die er in de toekomst uitziet. In hoofdstuk 4 heb je je sociale netwerk nader onderzocht om specifieke relaties te identificeren waaraan je kunt en wilt werken. Vervolgens leerde je hoe je het beste aan deze relaties kunt werken. Je leerde dat je jezelf stap voor stap (EASE) in sociale verbindingen moet brengen, terwijl je je waarden in gedachten houdt om deze interacties betekenisvoller te maken. Tot slot kreeg je enkele praktische tips mee om je te helpen bij interacties.

Na het doen van deze oefeningen voel je je misschien klaar om nieuwe of betekenisvollere verbindingen aan te gaan – of juist niet. Het is belangrijk om te onthouden dat eenzaamheid overwinnen geen rechte weg is. Gevoelens van eenzaamheid schommelen. Er zullen momenten zijn waarop je meer verbinding ervaart en momenten waarop je merkt dat je je “vaardigheden moet opfrissen” om eenzaamheid aan te pakken.

Precies daarvoor is dit werkboek bedoeld – maak het je eigen. Je kunt oefeningen herhalen wanneer je nieuwe gedachtepatronen ontdekt, of gedragingen versterken waar je al aan werkt. Je kunt nieuwe doelen stellen met betrekking tot interacties met anderen en daaraan werken. Op elk moment in je reis om eenzaamheid te overwinnen kun je dit boek gebruiken als hulpmiddel, op de manier die het beste bij jou past: je kunt de oefeningen doen die jou helpen of gewoon een hoofdstuk erbij pakken voor wat informatie. Vergeet niet dat herhaling denk- en gedragspatronen versterkt – oefening baart kunst!

Een laatste, welgemeend advies: Wees geduldig en vriendelijk voor jezelf. Vier je inzet en je vooruitgang – hoe klein die ook lijkt! Gebruik dit boek om tegenslagen te overwinnen en blijf reflecteren op hoe het met je gaat, waar je staat en waar je naartoe wilt.

Veel succes met verbinden!

02 Verder lezen en onderzoek

Boeken:

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W. W. Norton & Company.
- Hari, J. (2018). Lost connections: Uncovering the real causes of depression – and the unexpected solutions. Bloomsbury.
- Laing, O. (2016). The lonely city: Adventures in the art of being alone. Picador.
- Murthy, V. H. (2020). Together: The healing power of human connection in a sometimes lonely world. Harper Wave.
- Winch, G. (2014). Emotional first aid: Healing rejection, guilt, failure, and other everyday hurts. Plume.
- Lowndes, L. (1999). How to talk to anyone. Thorsons.

Academische bronnen:

- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. Trends in Cognitive Sciences, 13(10), 447–454.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>

Web-based bronnen en organisaties:

- American Psychological Association. (2020). Why loneliness is a growing public health concern. APA Monitor on Psychology.
<https://www.apa.org/monitor/2020/05/loneliness>
- Campaign to End Loneliness. (n.d.). Research and resources.
<https://www.campaigntoendloneliness.org>
- National Institute on Aging. (n.d.). Social isolation, loneliness in older people pose health risks. <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>
- NHS. (n.d.). Loneliness – Every Mind Matters. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness/>
- Mental Health America. (n.d.). Loneliness and social isolation.
<https://www.mhanational.org/loneliness-and-social-isolation>

Multimedia / TED-Talks:

- Brown, B. (2017). Braving the wilderness: The quest for true belonging and the courage to stand alone. Random House.
- Hari, J. (2015, June). Everything you think you know about addiction is wrong [Video]. TED Conferences.
https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong

- Murthy, V. H. (2020). How to connect in a disconnected world [Video]. TED Conversations.
https://www.ted.com/talks/vivek_murthy_how_to_connect_in_a_disconnected_world

The School of Life. (n.d.). Loneliness [Video & Articles].
<https://www.theschooloflife.com>

Organisaties in en rondom Maastricht

Vrijwilligerswerk

- Serve the city (<https://www.stcmaastricht.nl>)
- VVV Maastricht (<http://www.vvvmaastricht.nl/>)

Netwerken & Hobbies

- Local meetup.com networking group
- Meetup Book Clubs (<https://www.meetup.com/find/nl--maastricht/bookclub/>)
- Expat Centre Maastricht (<https://www.expatscentremaastrichtregion.nl>)
- NOAH friendship platform (<https://www.stcmaastricht.nl/noah/>)
- Networking events of Maastrichter.com
- GGI (Girl Gone International) facebook group
- The Social Map of the municipality of Maastricht (<https://www.socialekaartmaastricht.nl/themas/eenzaamheid>) offers a regularly updated overview of almost all local initiatives designed to connect the citizens of Maastricht (although currently only available in Dutch, use a translation app in case of doubt)

Sport & Fitness (betaalbaar en met groepslessen)

- UM Sports
- Maastricht Sport: <http://www.maastrichtsport.nl/>

Buurt & Culturele Centra

- Buurtcentrum De Romein
- Stichting Buurtcentrum Daalhof: <http://www.buurtcentrumdaalhof.nl/>
- The Social Map of the municipality of Maastricht (<https://www.socialekaartmaastricht.nl/themas/eenzaamheid>) offers a regularly updated overview of Maastricht's community and cultural centers

Beeldbronnen:

Pictures: <https://www.istockphoto.com/nl/search/2/image?phrase=>

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De weg naar verbinding is een praktisch en empathisch werkboek dat is ontworpen om lezers te helpen de eerste betekenisvolle stappen te zetten naar herverbinding – met anderen en met zichzelf. Dit boek is gemaakt door Serve the City Maastricht en is gebaseerd op zowel academisch onderzoek als meer dan tien jaar ervaring met gemeenschapsofbouw in Maastricht. Het biedt lezers hulpmiddelen om eenzaamheid te begrijpen, barrières te overwinnen en duurzame, authentieke relaties op te bouwen.

In het boek vinden lezers:

- **Inzichtelijke reflecties** over wat eenzaamheid is en hoe het ons beïnvloedt.
- **Begeleide oefeningen** om zelfbewustzijn te vergroten en vertrouwen op te bouwen in het contact met anderen.
- **Voortgangscntroles** om de lezer te helpen zijn of haar groei bij te houden en te ontdekken wat echt werkt voor hem of haar.

De weg naar verbinding biedt een ondersteunende, stapsgewijze aanpak die individuen in hun eigen tempo kunnen volgen. Dankzij het flexibele formaat kunnen gebruikers – ongeacht hun achtergrond of fase in hun traject – begeleiding vinden, zelfvertrouwen opbouwen en zinvolle stappen zetten om weer verbinding te maken en hun welzijn te verbeteren.

Reconnection starts here.

