

# INHOUD

---

Introductie	7
DEEL I	
Wat moet je weten?	11
Eenzaamheid	12
In de media	13
Eenzaamheid als Wicked Problem	17
Het Dunning-Kruger-effect	18
Niets nieuws onder de zon	21
Vroeger	24
De wetenschappers	26
Nu	29
Individualisering	32
Wat is eenzaamheid?	40
Wereldbeeld	42
Scherp slijpen	50
Het sociale brein van Lieberman	56
Vereenzaamde Zebravisjes	58
Ratten en drugs, een toevallige ontdekking	60
Wanneer is eenzaamheid een probleem?	64
Chronische eenzaamheid	65
Het eenzame brein	71
Andere visies op eenzaamheid	80
Speculeren over spiegelneuronen	86
Ik vertrouw op mijn intuïtie	90
Eenzaamheid meten	92
De keiharde cijfers	95
Harde cijfers, taaie praktijk	101
Alleen	106
Wat maakt dat je je eenzaam voelt?	107
Eenzaamheid, een (grote)mensending?	120
Vatbaar voor eenzaamheid	122
Waar zitten die eenzame mensen dan?	127

Mijn moeder	131
Eén ei is geen ei	133
Oud en alleen in je huis	134
Afleiding in plaats van oplossing	136
Breng jij het paard naar de bron?	138
Noten	141
DEEL II	
<b>Weten wat je voor jezelf kunt doen</b>	<b>147</b>
Ervaringsdeskundigheid en autodidactiek	147
Voorkomen van eenzaamheid	150
Ik wil niet!	153
Ik kan het niet!	154
De diepte in	156
Je leven onder de loep	157
Wat zou je willen?	160
Waar haal je hulp?	162
Noten	165
DEEL III	
<b>Weten wat je kunt doen voor een ander</b>	<b>167</b>
Voor wie is dit deel geschreven?	168
Waar zijn die paarden dan?	169
Risicogroepen	174
Flip het probleem	184
Goed bedoeld	188
Hoe pak je eenzaamheid aan?	190
Wat iedereen kan doen	191
Talloos veel miljoenen	193
Uitgemeanderd	194
Noten	197
<b>Literatuur</b>	<b>199</b>
BIJLAGE	
<b>Over de cursus Creatief Leven</b>	<b>205</b>