

# Inhoud

Leeswijzer	7
<b>Deel 1. Eenzaamheid, een veelzijdig beestje</b>	<b>11</b>
1. Inleiding	13
2. Onzichtbaar en toch aanwezig	17
3. Begripsverheldering	21
4. Het relationele mensbeeld als fundament	23
5. Eenzaamheid binnen het concept van 'kwaliteit van leven'	25
6. Situationele eenzaamheid versus chronische eenzaamheid	27
7. Verschillende vormen van 'allengheid'	29
<i>Sociale eenzaamheid</i>	31
<i>Emotionele eenzaamheid</i>	32
<i>Existentiële eenzaamheid</i>	34
<i>Communicatieve eenzaamheid</i>	37
8. Oorzaken en gevolgen: de kip of het ei?	39
<i>Oorzaken</i>	39
<i>Gevolgen</i>	41
9. Vraag- en handelingsverlegenheid	45
<i>Shame on you!</i>	45
<i>With a little help from my friends</i>	46
10. Een verstoord patroon van relaties	49
11. Nabeschouwing	53
<b>Deel 2. Ik dans wel met mezelf...</b>	<b>55</b>
1. Inleiding	57
2. Personen met een chronische aandoening en een niet-aangeboren hersenletsel	59
<i>De gelijkenissen</i>	59
<i>De verschillen</i>	76
3. Samen, en toch alleen: het verhaal van de mantelzorger	93
4. Nabeschouwing	101

<b>Deel 3. Respons op eenzaamheid</b>	<b>103</b>
1. Inleiding	105
2. Weerstand van de 'eenzame'	107
3. Eenzaamheid benaderen als een behoefte	109
4. Naar een volwaardig leven met ACT	113
<i>Wat is ACT?</i>	113
<i>ACT inzetten bij eenzaamheid</i>	117
<i>Toepassing ACT: het verhaal van Katrijn</i>	127
5. Steunend relationeel handelen (SRH) als kompas	135
<i>Herstelgericht werken</i>	135
<i>De kernhandelingen van SRH</i>	136
<i>Toepassing SRH: het verhaal van Cathy</i>	140
6. Nabeschouwing	145
<b>Deel 4. Over parels en snoeren</b>	<b>147</b>
1. Inleiding	149
2. Verschillende taken bij eenzaamheid	151
<i>Taak 1: Eenzaamheid (h)erkennen</i>	151
<i>Taak 2: Eenzaamheid betreden, toelaten</i>	154
<i>Taak 3: Sociaal gewaardeerde rollen faciliteren</i>	155
<i>Taak 4: Parels zien en versterken</i>	161
<i>Taak 5: Snoeren ontdekken en inzetten</i>	162
<i>Taak 6: Uniek parelsnoer samenstellen</i>	162
3. Aan de slag: de connectiebox	167
<i>Het gebruik van een metafoor</i>	167
<i>Toepassing: het verhaal van Katrijn (vervolg)</i>	169
4. Nabeschouwing	175
Epiloog	177
Eindnoten	181
Referenties	185