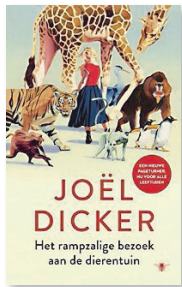


**TIPS OM TE LEZEN**

**Kerst in de zoo**

Van een schrijver die van spanning zijn handelsmerk heeft gemaakt, zou je niet meteen een warm kerstverhaal verwachten. Toch is 'Het rampzalige bezoek aan de dierentuin' van de Zwitser Joël Dicker — bekend van bestsellers als 'De waarheid over de zaak Henri Quebert' — precies dat geworden. Al klinkt de titel wat grimmig, de perikelen van vertelster Joséphine en haar klasgenootjes van de 'speciale school' zijn nu eens dolkomisch, dan weer vertederend. En wat er precies gebeurde in de zoo, die paar dagen voor Kerst? Zeker doorlezen tot het einde! *Het rampzalige bezoek aan de dierentuin. Joël Dicker. De Bezige Bij. € 22,99*



**Dier met plezier**

'Een liefdesbrief aan de natuur', jubelden Britse kranten over 'Een haas in huis', en ze riepen dit boek vol plezier en hoop uit tot 'boek van het jaar'. Tijdens de coronawinter vindt zakenvrouw Chloe Dalton op weg naar huis een gewond, pasgeboren haasje. Bang dat het beestje zou verhongeren, neemt ze het mee en wordt ze zijn onwaarschijnlijke verzorger. In prachtige taal en zonder meligheid vertelt Dalton hoe haar prettige huisgenoot niet alleen haar liefde voor de natuur aanwakkerde, maar ook haar blik op het leven veranderde. Een memoir om te omarmen. *Een haas in huis. Chloë Dalton. Uitgeverij Prometheus. € 23,99*



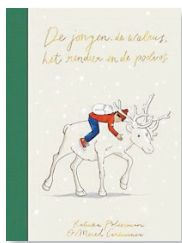
**Wonderlijk kerstverhaal**

Mix 'Alice in Wonderland' met het verhaal van de Kerstman en zijn rendieren, en je krijgt 'De avond voor Kerstmis in Wonderland', een heerlijk prentenboek voor jong en ouder. Ooit was de Hartenkoningin een blijde Hartenprinses, maar nu is ze een verbitterde vrouw die kerst in haar land heeft verboden. Hoog tijd om haar toch een cadeau te brengen, vindt de Kerstman, en hij glijdt met zijn slee het konijnenhol in. Wat volgt, is een dolle reis vol bekende figuren, geestige rijmpjes, fantastische tekeningen en één centrale boodschap: wees lief voor elkaar. *De avond voor Kerstmis in Wonderland. Carys Bexingron en Kate Hindley. Pelckmans. € 17*



**Verrassende vriendschap**

Samen is altijd fijner dan alleen, zo luidt het in het mooie winterboek 'De jongen, de walrus, het rendier en de poolvos'. De vier komen elkaar toevallig tegen in een betoverend poollandschap, om tijdens een lastige tocht gezworen kameraden te worden. Je hoeft het verhaal niet per se chronologisch te lezen: gewoon bladeren en je hier en daar verwonderen over de fraaie prenten en poëtische levensmotto's kan ook. Tijdloos boek voor alle leeftijden dat het goed doet onder een dekentje, met een warme choco of theetje erbij. *De jongen, de walrus, het rendier en de poolvos. Katinka Polderman en Merel Corduwener. Lebowski Publishers. € 20*



**Thriller vol vaart**

Actrice Reese Witherspoon en thrillerschrijver Harlan Coben, bekend van de vele Netflix-series, schreven samen 'Zonder afscheid', een razendsnelle pageturner vol spektakel, glamour en een paar plottwists waarvan je steil achterover valt. Blut na een schorsing, neemt militaire arts en plastisch chirurg Maggie McCabe een lucratieve klus aan bij een Russische miljardair. Haar opdracht: hem en zijn minnares 'esthetisch verbeteren'. Wanneer haar patiënt kort daarna verdwijnt, belandt Maggie in een kluwen van intriges. *Zonder afscheid. Harlan Coben en Reese Witherspoon. Uitgeverij Boekery. € 22,99*



Foto: s RV

Tekst en samenstelling: Caroline De Ruyck

**de expert**

**PROFESSOR ANJA**

«Het is geen



**ANJA MACHIELSE (69)**

- Is filosoof en emeritus hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.
- Doet al meer dan 25 jaar onderzoek naar ervaringen van eenzaamheid en sociaal isolement.
- Schreef 'De kracht van eenzaamheid', Pelckmans, 24,50 euro.



Foto: s Koen Verheijden, RV

## MACHIELSE OVER HET TABOE VAN EENZAAMHEID

persoonlijk falen,  
één op de twee voelt  
zich eenzaam»

Eenzaamheid treft niet enkel wie alleen woont. Ook mensen met een partner, kinderen, collega's en/of een volle agenda kampen ermee. «Iedereen krijgt er ooit mee te maken. Alleen rust er een groot taboe op, want we durven het niet makkelijk toe te geven», weet Anja Machielse, filosoof en emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Utrecht.

Kristol MAURIËN

**B**ij eenzaamheid denken we aan ouderen die alleen zijn, maar de cijfers vertellen iets anders. Jongeren, volwassenen met het 'perfecte' huisje-tuintje-boompje-plaatje en mensen met succesvolle carrières worden er evenzeer mee geconfronteerd. «Één op twee jongeren en volwassenen geeft aan zich weleens eenzaam te voelen», zegt filosoof en professor Anja Machielse. «Die cijfers zijn al jaren dezelfde, maar het zijn niet telkens dezelfde mensen. Iedereen krijgt er ooit mee te maken. Eenzaamheid heeft nu eenmaal vele gezichten.»

**Wat is eenzaamheid eigenlijk?**

«Eenzaamheid is het gevoel dat er iets ontbreekt. Het is persoonlijk en subjectief. Twee mensen kunnen zich in dezelfde situatie totaal anders voelen. De ene geniet ervan, de andere ervaart een leegte. Het gaat niet over hoeveel contacten je hebt, maar over de betekenis ervan.»  
«Eenzaamheid is ook nooit één emotie. Het is een mengeling van gevoelens: verdriet, gemis, soms ook angst of schaamte. En daarbovenop komen gedachten die dat gevoel versterken. Mensen denken: 'Zie je wel, ik hoor er niet bij' of 'niemand mist mij'. Daardoor wordt het niet alleen iets wat je voelt, maar ook iets wat je gelooft.»  
«Er wordt wel meer over eenzaamheid gesproken, maar we willen er liever niet zelf mee geassocieerd worden. We ervaren het als een persoonlijk falen en we verbergen het uit angst voor medelijden, afwijzing of het idee dat er iets mis is met ons. Toch is eenzaamheid iets universeels. Het hoort bij het leven. Iedereen krijgt er mee te maken: na een scheiding, het verlies van een dierbare, een verhuizing, een ziekte, tijdens de feestdagen of vakanties. Eenzaamheid kan komen en gaan. Het is net als honger of dorst: het is een signaal dat we ergens een tekort aan hebben.»

**«Eenzaamheid kan ook een kracht zijn om iets in gang te zetten. Je denkt: nu moet ik iets gaan doen»**

ANJA MACHIELSE

**Maar waarom rust er dan zo'n taboe op?**

«Bij ouderen kunnen mensen zich nog wel voorstellen dat iemand zich eenzaam voelt. Als iemand na een lange relatie zijn partner verliest, begrijpt iedereen dat dat pijn doet. Alleen blijft het ook dan moeilijk bespreekbaar. Na drie maanden vinden mensen dat je eroverheen moet zijn. Ze zeggen: 'Je zou er nu toch al gewend aan moeten zijn.' Terwijl dat gevoel van eenzaamheid bij ouderen juist in de loop van de tijd sterker kan worden.»

«Bij jongeren en volwassenen is dat taboe nog groter. We leven in een individualistische samenleving waarin we allemaal geloven dat we zelf verantwoordelijk zijn voor ons geluk. Dat we zelf kunnen bepalen hoe ons leven eruitziet: wat voor werk we doen, of we een gezin willen, hoeveel vrienden we hebben, hoe we wonen. We denken dat alles maakbaar is. En lukt dat niet, dan lijkt het alsof we gefaald hebben.»

**«Op sociale media zie je alleen hoogtepunten van anderen, waardoor het lijkt alsof jij de enige bent zonder sociaal leven»**

ANJA MACHIELSE

Mensen denken dat ze iets verkeerd doen of dat er iets mis is met hen. En het is die gedachte die het moeilijk maakt om erover te praten.»

«De omgeving bevestigt dat vaak ook. Mensen zeggen dan: 'Je bent nu toch al lang gescheiden' of 'Je woont hier al een tijd, nu moet het toch beter gaan?' Alsof het niet lukt omdat je niet competent genoeg bent om een goed functionerend sociaal netwerk op te bouwen. Het is een wisselwerking. Wie zich eenzaam voelt, schaamt zich en zwijgt. En wie het hoort, weet niet hoe te reageren. Daardoor wordt het helemaal een lastig onderwerp.»

**Hoe komt het dat eenzaamheid vandaag de dag zo wijdverspreid is?**

«Vroeger hoorde je vanzelf ergens bij: je familie, de buurt, de kerk, een vereniging... Nu moet je die verbondenheid zelf creëren. Dat vraagt tijd, energie en sociale vaardigheden, die niet iedereen heeft. Ook onze levensstijl speelt mee. We wonen vaker alleen, werken op afstand en/of verhuizen vaker. Vroeger ontstonden ontmoetingen spontaan, nu moet je er moeite voor doen. Tegelijk leven we in een prestatie maatschappij. Als je onder druk staat, is het lastig om in relaties te investeren. Sociale media versterken dat gevoel. Je ziet alleen de hoogtepunten van anderen, waardoor het lijkt alsof jij de enige bent zonder sociaal leven. Maar dat is schijn.»

**Kan eenzaamheid ons ook ziek maken?**

«Eenzaamheid zit niet alleen tussen de oren, het is ook een lichamelijk signaal. Ons brein ervaart het als gevaar. Wie zich eenzaam voelt, krijgt het gevoel onveilig te zijn en dat activeert het stress-systeem, wat na verloop van tijd leidt tot slaapproblemen, concentratieproblemen, depressie, hart- en vaatziekten en zelfs vroegtijdige sterfte.»  
«Maar nog belangrijker is dat langdurige eenzaamheid ook de manier verandert waarop je denkt. Je gaat signalen sneller negatief interpreteren. Een blik of stilte kan al voelen als een afwijzing. Daardoor

trek je je verder terug en wordt het gevoel erger.»

**Je sprak met honderden mensen voor je boek 'De kracht van eenzaamheid'. Maar wat kan er positief zijn aan je alleen voelen?**

«Wat me opviel in al die gesprekken, was hoe gewoon die verhalen zijn. Het zijn geen uitzonderlijke situaties. Het kan iedereen overkomen. Wat ik uit al die verhalen heb geleerd, is dat eenzaamheid niet alleen negatief is. Het kan ook een kracht zijn om iets in gang te zetten. Je denkt: zo kan het niet doorgaan, ik moet iets gaan doen. Ik moet met iemand gaan praten, ergens naartoe gaan, of goed nadenken over wat ik precies wil.»  
«Eenzaamheid ontstaat in een situatie die vervelend is, door iets wat er gebeurd is of door omstandigheden waarin je dat gemis sterk voelt. Maar op een moment ga je toch stappen zetten om dat gevoel kwijt te raken. En dat maakt je krachtiger. Elke periode van eenzaamheid leert je iets.»  
«Het is dus een kracht omdat het een verandering in gang kan zetten. Dat je denkt: de manier waarop mijn leven er nu uitziet, vind ik niet prettig. Ik mis iets. En dat je door dat signaal stappen zet waardoor je leven er anders uit gaat zien en je beter in je vel komt te zitten.»  
«Niet iedereen slaagt daar meteen in. Een actieve strategie werkt meestal het beste, maar het is geen garantie. Sommige mensen proberen van alles en dat werkt dan averechts. Er was bijvoorbeeld iemand die zich heel eenzaam voelde en dacht: ik ga elke dag in het café zitten, dan leer ik vanzelf mensen kennen. Maar dat leidde er alleen toe dat hij elke dag dronken werd. Dat zijn dus pogingen die niet helpen.»

**Wat helpt dan wel?**

«Blijf er niet te lang mee zitten. Het is goed om het gevoel eerst toe te laten. Accepteer dat het er is. Vraag je dan af: wat mis ik precies? Veel mensen slaan die stap over. Ze denken: ik moet nieuwe mensen leren kennen of me ergens bij aansluiten. Maar

dat helpt alleen als dat ook echt is wat je nodig hebt.»

«Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel: soms mis je gezelschap, soms betekenis of soms iemand met wie je echt kan praten. Daarom is het belangrijk om eerst te begrijpen waar het gemis precies zit. Zo helpt het voor sommigen om naar plekken te gaan waar ze nieuwe mensen ontmoeten of om iets te doen met gelijkgestemden, zoals een hobby, vrijwilligerswerk of een cursus. Voor anderen is het beter om de bestaande contacten wat te verdiepen, om iemand te bellen of eerlijk te zeggen: ik voel me soms alleen. En als dat niet lukt, en het gevoel je leven begint te beheersen, dan is het goed om hulp te zoeken bij je huisarts of een andere professional.»

**En wat helpt niet?**

«Wat niet helpt, is passief afwachten. Veel mensen trekken zich terug omdat ze bang zijn opnieuw teleurgesteld of afgewezen te worden. Ze gaan achter hun scherm zitten, vullen hun tijd met scrollen of bouwen hun eigen kleine wereldje. Op korte termijn kan dat rust geven, maar als je dat te lang doet, wordt het steeds moeilijker om nog uit die cirkel te komen. Je bouwt dan een soort schild om jezelf heen. En hoe hoger dat wordt, hoe moeilijker anderen erdoor raken. En dan denk je al snel dat nie-

**«Eenzaamheid is een signaal van je lichaam, zoals honger en dorst»**

ANJA MACHIELSE

mand je ziet, terwijl het in feite je eigen bescherming is die dat contact onmogelijk maakt. Daarom is het zo belangrijk om erover te praten. Ook al is het iets heel persoonlijks, andere mensen herkennen vaak wel dingen. Als je uitlegt wat je voelt en waarom, zeggen ze soms: dat heb ik ook eens gehad. En dat gevoel van herkenning geeft al een soort van verlichting. Je weet dan: ik ben niet de enige.»

**Wat kunnen we doen zodat iemand zich minder eenzaam zou voelen?**

«Geef elkaar een beetje aandacht. Vraag hoe het gaat, maak een praatje met de buur of een collega. Dat lijkt onbelangrijk, maar het kan een wereld van verschil maken. Uit onderzoek weten we dat mensen zich minder eenzaam voelen in buurten waar men elkaar groet of even contact maakt.»

**Alleen met kerst?**

«De eindejaarsperiode kan extra confronterend zijn. Dat heeft met de beeldvorming te maken rond deze periode: kerst als een tijd van gezelligheid en samen zijn. Maar dat beeld klopt niet voor iedereen. Omdat het gewone leven even stil ligt, valt gemis dan extra op. Je kan er moeilijk aan ontsnappen», zegt Machielse. Zij reikt een paar handvaten aan voor wie

alleen is met kerst:  
• **Besef dat je niet de enige bent.** «Er zijn veel meer mensen die alleen zijn met kerst dan we denken. Dat besef alleen al kan rust brengen.»  
• **Zoek contact met iemand.** «Bel even een kennis of spreek af. Elk contact, hoe kort ook, is beter dan niets.»  
• **Wees mild voor jezelf.** «Het is normaal dat je je die dagen wat verdrietig

ger voelt. Dat gevoel gaat meestal weer voorbij zodra het gewone leven terugkeert.»  
• **Overweeg georganiseerde activiteiten.** «Op heel wat plaatsen worden kerstdiners of bijeenkomsten georganiseerd voor mensen die zich eenzaam voelen. Daarvoor moet je wel een drempel over, want je maakt je kwetsbaar. Maar het kan helpen.»