

Sociale verbinding

*Les over 'eenzaamheid onder studenten', geschreven voor
StudieLoopbaanBegeleiding (SLB) in het eerste studiejaar*



Hanzehogeschool Groningen / Lectoraat Rehabilitatie
EAST (EenzaamheidsAanpak STudenten)

www.eenzaamheidstudenten.nl

Jisca Kuiper en Willem Vos

December 2022

*Maar nu is het voluit of onderuit,
want onkwetsbaarheid, dat is eenzaamheid!*

Er is lef voor nodig om voluit te gaan!

Je neemt het risico verlaten in de kou te staan.

*Het blijft een gok, want het gaat wel of niet verkeerd,
maar je bereikt niets als je niets investeert.*

*Er is altijd wel iemand die de moeite waard is
en ik wil het laten weten voor het weer te laat is*

*Jaren was ik gesloten, nu ga ik open
en m'n leven is nog nooit zo relaxed verlopen!*

En ik heb niemand nodig om sterk te staan!

Ik heb de discipline zelf aan het werk te gaan.

*Ik hoef met niemand aan te pappen om mezelf te snappen,
en al m'n problemen kan ik zelf opknappen!*

Nee, ik heb niemand nodig om door te gaan!

Ik heb de kracht om mezelf er door te slaan!

*Maar ik beseft nu later deze eenzame strijd,
want onkwetsbaarheid, dat is eenzaamheid!"*

Uit: 'Onkwetsbaarheid is eenzaamheid' van de Osdorp Posse

Album: Geendagsvlieg (1997)

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Context: Eenzaamheid onder studenten	4
3. Lesopzet (2 uur)	6
4. Lightversie lesopzet (1 uur)	9
Referentielijst	12

1. Inleiding:

Dit document bevat een uitgewerkte les voor studieloopbaanbegeleiders om in het eerste studiejaar het thema eenzaamheid onder studenten bespreekbaar te maken. Deze les kan echter ook in andere studiejaar of onderwijsinstellingen gebruikt worden. De lesuitwerking is gebaseerd op een lestijd van 2 uur (inclusief pauze). Er is tevens een lightversie opgenomen van 1 uur wanneer de tijd en mogelijkheden in het studieloopbaanbegeleidingsprogramma in het eerste studiejaar beperkt zijn. Ook zijn er bij beide versies aanvullende tips voor het geval de les niet fysiek maar online gegeven wordt. Uiteraard is deze lesuitwerking een vrijblijvend (dus niet verplicht) aanbod en te zien als een middel om de band met de groep en tussen studenten onderling te versterken en dat met behulp van een interessant en voor studenten belangrijk en persoonlijk thema.

Het beste moment om deze les aan de eerstejaarsstudenten in de studieloopbaanbegeleidingsgroep te geven, is rondom de kerstvakantie (liefst in de maand december of januari), aangezien studenten dan ook de tijd hebben gehad om hun opleiding, medestudenten en studieloopbaanbegeleider beter te leren kennen. Daarbij zijn kerst en de jaarwisseling altijd belangrijke momenten in een jaar waarop de meeste mensen terug- en vooruitkijken en de kwaliteit van hun persoonlijke leven sterker ervaren en evalueren. Een ideaal moment om met studenten in gesprek te gaan over een kwetsbaar onderwerp als eenzaamheid en aandacht te geven aan de verbinding die zij ervaren met zichzelf en anderen, zoals in het citaat hierboven zo mooi verwoord is.

Dit document is ontwikkeld en geschreven door Jisca Kuiper en Willem Vos en is onderdeel van het EAST-project: EenzaamheidsAanpakSTudenten van het lectoraat Rehabilitatie. Voor eventuele vragen, ondersteuning en/of feedback kun je altijd contact opnemen met ons via: j.s.kuiper@pl.hanze.nl of w.vos@pl.hanze.nl. Voor meer informatie over dit project kun je terecht op de website: www.begeleidleren.nl

2. Context: Eenzaamheid onder studenten

Dit hoofdstuk geeft achtergrondinformatie en beschrijft in het kort het belang van het onderwerp, de cijfers, het taboe, de ontwikkelingsfase waarin de meeste studenten zitten en drie verschillende vormen van eenzaamheid.

Het studentenleven roept snel beeldende associaties op over indrukwekkende avondjes uit en de ene housewarming na het volgende feestje, steeds weer gezelligheid en nieuwe mensen. Romantisch en nostalgisch is het stereotype beeld van de studententijd, maar realistisch vandaag de dag zeker niet.

In 2019 voelde 25% van de jongeren van 15-25 jaar zich enigszins eenzaam en 9% van de jongeren gaf aan zich ernstig eenzaam te voelen¹. Uit nationaal² en internationaal onderzoek^{3,4,5} blijkt steeds vaker dat eenzaamheid onder jongeren en specifiek onder studenten een groot probleem is. Recent onderzoek van het RIVM, Trimbos-instituut en de GGD GHOR onder bijna 30.000 studenten liet zien dat bijna 80 procent van de studenten zich enigszins tot sterk eenzaam voelt⁶. Desondanks wordt eenzaamheid onder studenten vaak niet herkend en dat is iets wat we met deze les proberen te veranderen.

Aandacht voor eenzaamheid onder studenten is belangrijk, omdat eenzaamheid een duidelijke risicofactor is voor het ontwikkelen van andere mentale problemen zoals angst en depressie^{7,8}. Ook is aangetoond dat eenzaamheid samenhangt met verschillende negatieve gezondheidsuitkomsten zoals chronische aandoeningen, verhoogd cholesterol, diabetes⁹ en zelfs mortaliteit¹⁰. Daarbij heerst een enorm taboe op eenzaamheid onder studenten, vinden studenten het niet zo makkelijk om kwetsbaar en open te zijn over de minder leuke kanten van het bestaan en is vaak de gedachte dat eenzaamheid onder jongeren slechts een fase is die wel weer over gaat¹¹.

2.1 Ontwikkelingsfase

Wanneer je als jongere gaat studeren, breekt er een nieuwe periode aan in je leven en volgt het ontwikkelingspsychologische slotstuk van de adolescentie en volwassenwording. Identiteitsvragen als 'wie ben ik?' en 'waar hoor ik bij?' en ontwikkelingen op het gebied van sociaal functioneren spelen in deze fase een belangrijke rol. Belangrijke behoeften op sociaal gebied bij adolescenten zijn onder andere het krijgen van waardering en begrip van goede vrienden en het ontstaan en ontwikkelen van liefdesrelaties¹². Bestaande vriendschappen en groepsverbanden verdwijnen of vinden in andere frequentie plaats. Studenten komen in nieuwe netwerken terecht zoals een nieuwe klas of sportvereniging en gaan misschien op kamers wonen. Studeren kan je dus met recht zien als een 'life event'. Als we het omdraaien, kunnen we stellen dat het toch wel verrassend is dat deze ingrijpende ontwikkelingen bij de meeste studenten goed verlopen.

2.2 Taboe en FOMO

Wanneer je studenten vraagt of zij wel eens eenzaam zijn, hoor je regelmatig het antwoord "Ouderen zijn eenzaam, ik niet". Wanneer jijzelf als student niet het bruisende sociale studentenleven ervaart zoals je denkt dat andere studenten dat wel hebben, zorgt dat er vaak voor dat studenten zich niet durven uitspreken over hun gevoelens van eenzaamheid. Studenten geven daarnaast aan dat gebruik van social media bij kan dragen aan gevoelens van eenzaamheid. Juist door de permanente stroom aan beelden van leeftijdsgenoten in een gelukkige en sociale context, hebben zij het gevoel iets te missen (Fear of Missing Out; FOMO). Het (tijdelijk) beperken van het gebruik van social media blijkt zelfs samen te hangen met een beter welbevinden en een vermindering van eenzaamheid¹³.

2.3 Drie vormen van eenzaamheid

Eenzaamheid kan verschillende verschijningsvormen hebben en de aanpak ervan is maatwerk. De definitie van eenzaamheid luidt^{14,15}:

Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.

De twee bekendste typen eenzaamheid zijn¹⁴:

Emotionele eenzaamheid ontstaat bij een sterk gemis aan iemand wie je je verhaal kwijt kunt, de afwezigheid van een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in).

Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren.

Een minder bekend, derde type is^{16,17}:

Existentiële eenzaamheid: kenmerkt zich door een gevoel van leegte, of somberheid, of verlangen, voortkomend uit het besef dat je als mens per definitie gescheiden bent van anderen.

Afsluitend kunnen we in navolging van enkele andere wetenschappers stellen dat de ervaring van eenzaamheid te vergelijken is met een hongergevoel. Ons lichaam signaleert een tekort of gemis en spoort aan tot initiatief. In de eerste plaats zien wij (tijdelijke) eenzaamheid daarmee als een belangrijk, positief signaal dat een fundamenteel kenmerk is van onze menselijke natuur. Maar gevoelens van eenzaamheid moeten niet te lang duren en te ernstig zijn, want na een jaar of langer is sprake van chronische eenzaamheid en dan zijn er vooral negatieve uitkomsten en extra gezondheidsrisico's.

3. Lesopzet 'eenzaamheid bespreekbaar maken met studenten' (2 uur)

Programma:

- Opening van de les (5 minuten)
- Documentaire over eenzaamheid onder studenten bekijken (40 min)
- Pauze (10 min)
- In groepjes in gesprek naar aanleiding van de documentaire (20 min)
- Plenaire nabespreking (20 min)
- Afsluiting (5 min)

Opening van de les (5 min)

Heet iedereen welkom op jouw manier en kondig aan dat we het deze les gaan hebben over een wat moeilijker en persoonlijker thema, namelijk eenzaamheid onder studenten. Benoem de planning hierboven zodat de studenten weten wat zij kunnen verwachten. Vertel eventueel eigen ervaringen met eenzaamheid. Hierdoor fungeer je als rolmodel en is de drempel voor studenten net iets lager om hun eigen ervaringen te delen.

Een voorbeeldtekst:

Welkom allemaal,

Goed om jullie weer te zien. Deze les gaan we het hebben over het wat meer persoonlijker thema 'eenzaamheid onder studenten'. Sinds de coronacrisis is er meer aandacht voor studenten en hun welbevinden en specifiek voor eenzaamheid, waardoor het taboe dat op eenzaamheid onder studenten rust gelukkig wat minder is. Met de les van vandaag wil ik in ieder geval bijdragen aan de openheid in onze groep en aandacht geven aan dit belangrijke onderwerp. Ook eenzaamheid behoort tot het bestaan en beïnvloedt ons functioneren. Eenzaamheid kan bijvoorbeeld invloed hebben op je studie, zowel op hoeveel plezier je hebt in je studie als de resultaten die je behaalt. Uiting kunnen geven aan ervaringen van bijvoorbeeld eenzaamheid is op zich al werkzaam en helpend. Daarbij leidt het delen en bespreken van ervaringen van eenzaamheid ook tot meer verbinding onderling en wellicht zelfs tot productieve ideeën, tips en/of suggesties. Het is dus net zo interessant om studenten te horen die de ervaring van eenzaamheid helemaal niet of bijna niet kennen.

NB: wat goed werkt, is om een eigen persoonlijke ervaring met eenzaamheid te delen (jouw eigen ervaring of die van een bekende/dierbare). Daarmee laat je zien dat je kwetsbaar durft te zijn (wat je paradoxaal genoeg doorgaans krachtig maakt in de ogen van anderen). Zo fungeer je als rolmodel en is de stap voor studenten net iets kleiner om ook zelf persoonlijke dingen te delen.

Online? Vraag aan studenten om hun microfoon en camera aan te zetten en noteer de aanwezigheid door elke student kort welkom te heten. Dan kun je gelijk controleren of de microfoon en camera het doen en studenten zullen een minder hoge drempel ervaren wanneer zij al even in beeld zijn geweest.

Documentaire alleenzaam bekijken (40 min)

Er zijn diverse documentaires over eenzaamheid onder studenten en jongeren. Hier kijken we naar een aflevering uit het drieluik 'Alleenzaam'. Het zijn drie afleveringen van 40 minuten, je kunt zelf kiezen welke het meest geschikt of aansprekend is):

https://www.npo3.nl/alleenzaam/08-09-2020/VPWON_1307479

Online? Kopieer en plak de link in de chat als je deze les online doet en laat iedere student zelfstandig de documentaire kijken. Noem de eindtijd/tijd waarop je weer terugkomt in de online ruimte.

NB: Ook een interessante documentaire over eenzaamheid onder studenten is door de Hanzehogeschool gemaakt (duur: 27 min.). Dit zou een goede alternatieve documentaire kunnen zijn (in de lightversie van het programma zou je dan bijvoorbeeld de eerste 20 minuten oid kunnen laten zien):

<https://hanzemag.nl/documentaire-samen-alleen-eeenzaamheid-onder-studenten/>

Pauze (10 min)

In groepjes in gesprek over de documentaire (20 minuten)

Verdeel de groep studenten in groepjes van 3 of 4 en laat hen in gesprek gaan over de volgende vragen (maak subgroepen in de digitale leeromgeving als je deze les online doet). Je kunt ervoor kiezen één student te laten beginnen/aan te wijzen per groepje die begint met een vraag waarop de andere studenten dan reageren:

- Hoe herkenbaar vind je de documentaire?
- Wat betekent eenzaamheid voor jou?
- Hoe kan eenzaamheid zich uiten volgens jou?
- Ken je mensen in je omgeving die eenzaam zijn?
- Hoe goed kun jij alleen zijn en waarin verschilt dat met eenzaamheid?
- Ben jij wel eens eenzaam (geweest)? Zo ja, hoe uit(te) dat zich?
- Wat heeft geholpen toen jij of iemand anders zich eenzaam voelde?

NB: de kans bestaat dat de studenten in de groepjes relatief oppervlakkig met elkaar in gesprek zijn. Mocht je dit opmerken, schuif dan aan nadat je hebt gevraagd of je er even bij mag komen zitten. Je kunt er ook voor kiezen om sowieso kort aan te schuiven bij de groepjes om te luisteren of verdiepende vragen te stellen.

Online? Maak dan subgroepen in collaborate en ga digitaal langs bij de groepen.

Plenair gesprek over eenzaamheid (20 min)

Breng de subgroepen weer terug naar de centrale (eventuele online) ruimte en ga met de groep in gesprek aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe gaf jij vóór Corona invulling aan je sociale contacten? En tijdens? En nu?
- Zou je je door social media (bv. alleen leuke dingen posten) ook eenzaam kunnen voelen? Zo ja, waarom?
- Het woord vrienden valt veel. Wat betekent vriendschap voor jou? Wat maakt iemand een goede vriend(in)? Wat ben jij voor vriend(in)?
- Durf je/lukt het jou om wat diepgang te krijgen in een gesprek? Of blijf je liever aan de oppervlakte?
- Wat zou volgens jou in deze tijd nodig zijn voor jongeren die zich eenzaam voelen?
- Welke dingen helpen jou als je je een beetje eenzaam voelt of wat maakt dat jij je eigenlijk niet eenzaam voelt?
- Wat voor tips heb jij voor studenten die eenzaam zijn?

Online? Zorg extra goed voor voldoende interactie door studenten die wat stiller zijn een vraag te stellen/het woord te geven. Stimuleer om studenten ook op elkaar te laten reageren.

Afsluiting (5 min)

Sluit of jouw manier af. Deze vragen kunnen daarbij ondersteunen:

- Zijn er tot slot nog dingen die besproken of genoemd moeten worden, aandacht verdienen?
- Wat vonden jullie van deze les? Moeten we nog iets met wat we vandaag gedaan hebben?
- Wil je verder in gesprek over eenzaamheid en/of wil je ondersteuning bij eenzaamheid? Meld je dan aan voor EAST (zie bijlage voor brochure met informatie).

4. lightversie lesopzet (1 uur)

Programma:

- Opening van de les (4 minuten)
- Documentaire over eenzaamheid onder studenten bekijken (13 min)
- In groepjes in gesprek naar aanleiding van de documentaire (20 min)
- Plenaire nabespreking (20 min)
- Afsluiting (3 min)

NB: wanneer je deze lightversie online doet, kun je de tips hierboven gebruiken.

Opening van de les (4 min)

Heet iedereen welkom op jouw manier en kondig aan dat we het deze les gaan hebben over een wat persoonlijker thema, namelijk eenzaamheid onder studenten. Benoem de werkvormen hierboven zodat de studenten weten wat zij kunnen verwachten. Vertel eventueel eigen ervaringen met eenzaamheid. Hierdoor fungeer je als rolmodel en is de drempel voor studenten net iets lager om hun eigen ervaringen te delen.

Een voorbeeldtekst:

Welkom allemaal,

Goed om jullie weer te zien. Deze les gaan we het hebben over het persoonlijker thema 'eenzaamheid onder studenten'. Sinds de coronacrisis is het taboe dat rust op eenzaamheid onder studenten gelukkig wat minder waardoor het hopelijk wat makkelijker is om erover te praten met elkaar. Met de les van vandaag wil ik in ieder geval bijdragen aan de openheid in onze groep en aan de erkenning van eenzaamheid. Ook eenzaamheid behoort tot het bestaan en beïnvloedt ons functioneren. Eenzaamheid kan bijvoorbeeld invloed hebben op je studie, zowel op hoeveel plezier je hebt in je studie als de resultaten die je behaalt. Uiting kunnen geven aan ervaringen van bijvoorbeeld eenzaamheid is op zich al werkzaam en helpend. Daarbij leidt het delen en bespreken van ervaringen van eenzaamheid ook tot meer verbinding onderling en wellicht zelfs tot productieve ideeën, tips en/of suggesties. Het is dus ook erg interessant om de studenten te horen die de ervaring van eenzaamheid helemaal niet of bijna niet kennen.

NB: wat goed werkt, is om een eigen persoonlijke ervaring met eenzaamheid te delen (jouw eigen ervaring of die van een bekende/dierbare). Daarmee laat je zien dat je kwetsbaar durft te zijn (wat je paradoxaal genoeg doorgaans krachtig maakt in de ogen van anderen). Zo fungeer je als rolmodel en is de stap voor studenten net iets kleiner om ook zelf persoonlijke dingen te delen.

Documentaire Nada/eenzaamheid bekijken (13 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=kv6EsQC-beo>

In groepjes in gesprek over de documentaire (20 minuten)

Verdeel de groep studenten in groepjes van 3 of 4 en laat hen in gesprek gaan over de volgende vragen:

- Hoe herkenbaar vind je de documentaire?
- Wat betekent eenzaamheid volgens jou?
- Hoe kan eenzaamheid zich uiten volgens jou?
- Ken je mensen in je omgeving die eenzaam zijn?
- Hoe goed kun jij alleen zijn en waarin verschilt dat met eenzaamheid?
- Ben jij wel eens eenzaam (geweest)? Zo ja, hoe uit(te) dat zich?
- Wat heeft geholpen toen jij of iemand anders zich eenzaam voelde?

NB: de kans bestaat dat de studenten in de groepjes relatief oppervlakkig met elkaar in gesprek zijn. Mocht je dit opmerken, schuif dan aan nadat je hebt gevraagd of je er even bij mag komen zitten. Je kunt er ook voor kiezen om sowieso kort aan te schuiven bij de groepjes om te luisteren of verdiepende vragen te stellen.

Plenair gesprek over eenzaamheid (20 min)

Breng de subgroepen weer terug naar de centrale ruimte en ga met de groep in gesprek aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe gaf jij vóór Corona invulling aan je sociale contacten? En tijdens? En nu?
- Zou je je door social media (bv. alleen leuke dingen posten) ook eenzaam kunnen voelen? Zo ja, waarom?
- Het woord vrienden valt veel. Wat betekent vriendschap voor jou? Wat maakt iemand een goede vriend(in)? Wat ben jij voor vriend(in)?
- Durf je/lukt het jou om wat diepgang te krijgen in een gesprek? Of blijf je liever aan de oppervlakte?
- Wat zou volgens jou in deze tijd nodig zijn voor jongeren die zich eenzaam voelen?
- Welke dingen helpen jou als je je een beetje eenzaam voelt of wat maakt dat jij je eigenlijk niet eenzaam voelt?
- Wat voor tips heb jij voor studenten die eenzaam zijn?

Afsluiting (3 min)

Sluit of jouw manier af. Deze vragen kunnen daarbij ondersteunen:

- Zijn er tot slot nog dingen die besproken of genoemd moeten worden, aandacht verdienen?
- Wat vonden jullie van deze les? Moeten we nog iets met wat we vandaag gedaan hebben?
- Wil je verder in gesprek over eenzaamheid en/of wil je ondersteuning bij eenzaamheid? Meld je dan aan voor EAST (zie bijlage voor brochure met informatie).

Referentielijst

1. Centraal Bureau voor de Statistiek. Bijna 1 op de 10 Nederlanders voelde zich sterk eenzaam in 2019, opgehaald op 1-12-2021 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/13/bijna-1-op-de-10-nederlanders-voelde-zich-sterk-eeenzaam-in-2019>
2. 'Studenten hebben last van 'eenzaamheidsvirus', geraadpleegd op 13-4-2020 van: <https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/studenten-hebben-last-van-eenzaamheidsvirus>
3. BBC (2018). 16-24 year olds are the loneliest age group according to new BBC Radio 4 survey
4. James, F. (z.d.). How Universities alleviate loneliness social exclusion. Geraadpleegd op 13-4-2020 van: <https://www.qs.com/how-universities-alleviate-loneliness-social-exclusion/>
5. Factsheet onderzoek studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017 (2018). Geraadpleegd op 13-4-2020 van: <https://www.iso.nl>
6. Dopmeijer, J.M., Nuijen, J., Busch, M.C.M. & Tak, N.I. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. *Deelrapport 1: Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs*. RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland
7. Nuijen, J., Bolier, L., Doesum, T. van, Poel, A. van der & Kleinjan, M. (2019). Quickscan jongvolwassenen met psychische problematiek. Geraadpleegd op 13-4-2020 van: <https://www.Trimbos.nl>
8. Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R. & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems; a systematic review. *BMC Psychiatry*, 18:156. doi: 10.1186/s12888-018-1736-5
9. Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C.L., Schmid, M., Barth, J. & Elchholzer (2017). Loneliness is adversely associated with psychical and mental health and lifestyle factors: results from a Swiss national survey. *PLoS ONE*, 12 (7); e0181442. doi: 10.1371/journal.pone.0181442
10. Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10.2 (2015): 227-237.
11. Smout, B. (2019). Gerine Lodder: 'Eenzaamheid is ongezond, dat besef groeit'. Geraadpleegd op: 16-4-2020 van: <https://universonline.nl/>
12. Qualter P, Vanhalst J, Harris R, Van Roekel E, Lodder G, Bangee M, Maes M, Verhagen M. Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Sciences*, 10, 2, pp. 250-64.

13. Hunt, M.G., Marx, R. Lipson, C. & Young, J. (2018). No more fomo: limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37,10, pp. 751-768.
14. Movisie (2020). Eenzaamheid: wat weten we en waar staan we? Geraadpleegd op 16-04-2020 van: <https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>.
15. Jong-Gierveld, J. de, Tilburg, T.G. van & Dykstra, P.A. (2016). Loneliness and social isolation. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
16. Derksen, L. D., Ettema, E. J., & van Leeuwen, E. (2010). Existential Loneliness and end-of-life care: A Systematic Review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141-169.;
17. Schoenmakers, E., 2020. WHY AND HOW TO TALK ABOUT LONELINESS. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 29(4), pp.4–18.