



‘Ik voel me buitengesloten’

Het is een natuurlijke eigenschap om ergens bij te willen horen. Of het nu gaat om de klas waarin je zit, de kerk waarvan je lid bent, de jeugdvereniging waarnaar je toe gaat of het gezin waarin je opgroeit, je wilt erbij horen. Hoe ziet dat er in de praktijk uit? En wát als dat anders voelt?

G. van Veldhuisen,
Waarde pastoraal
werker Stichting
Hulpverlening
K.J. Nipius, Ooltgens-
plaat, bestuurslid
Stichting Hulpverlening

Vanuit de schepping waren mensen gericht op God en op de medemens. Alles was vervuld met Gods liefde. Door de zonde is dat echter verbroken. Daarmee werden we eenzame en opgejaagde mensen. Missen we die band met God? We zijn nergens thuis, totdat we rust vinden in God. Zoeken we rust in Hem? Wat vervult God met liefde als Hij Zijn genade werkt en schenkt, om echt jaloers op te zijn.

In de praktijk van elke dag heeft een mens een diepe behoefte om zich te verbinden met andere mensen. Daardoor laden we op en het voedt ons zelfvertrouwen. Zonder dát kwijnen we lichamelijk en psychisch weg. Ook met een vernieuwd hart zijn goede vrienden of vriendinnen onmisbaar. Vertrouwen in de medemens en in onszelf is heel belangrijk. Maar wát als dat ontbreekt? Soms is het vertrouwen beschadigd en durven we onszelf niet meer te geven in het contact. We trekken ons terug, voelen ons onveilig. Dat lijkt vrijwillig te gebeuren, maar er kan pijn en verdriet onder zitten. We sluiten onszelf dan buiten. Dit psychisch lijden kan leiden tot behandeling en zelfs tot opname.

Soms is het vertrouwen beschadigd en durven we onszelf niet meer te geven.

Veilig

Niet iedereen voelt zich comfortabel met mensen heel dichtbij. Juist als mensen dichtbij komen, kunnen we ons kwetsbaar voelen en ons daardoor terugtrekken. Dat maakt dat we niet kunnen genieten van vriendschappen. Als er veiligheid is, dan kunnen we juist genieten van nabijheid. Als je innerlijk gewond bent, is er begeleiding nodig om je weer veilig te kunnen voelen met mensen heel dichtbij.

Misschien bent u op uw werk de enige die bidt voor het eten en gaan de anderen daar niet fijn mee om. Misschien ben jij de enige zorgcollega die niet gevaccineerd is. Misschien heb je als enige van je klasgenoten een spraakgebrek of geen mobiele telefoon. Misschien heb jij of heeft u last van autisme of een angststoornis. Al je vrienden hebben een relatie, maar jij niet.

Dat alles kan leiden tot het gevoel van buitengesloten te zijn, zeker als we er niet gemakkelijk over praten, of als onze omgeving er niet goed mee omgaat. Je hoort er niet bij, tenminste zo voelt het voor jou of voor u. Wat kan dat een verdriet en een eenzaamheid geven. Je staat er helemaal alleen voor en niemand lijkt zich om jou te bekommeren.

Je hoort er niet bij, tenminste zo voelt dat voor u of jou.

Praktische tips

We geven hier enkele praktische tips:

1. Het is belangrijk om iemand in vertrouwen te nemen en om samen stil te staan bij dat verdriet en die eenzaamheid.

Spreek erover. Kom ermee naar buiten. Er zijn veel meer mensen die hier onder lijden.

2. Onderneem leuke activiteiten. Zoek een oude vriend of vriendin op. Ga een avondje naar een familielid waarmee je het goed kunt vinden. Bel elkaar op. App met elkaar. Geniet van de natuur. En misschien is een leuk huisdier iets voor u. Verdiep u daar wel eerst goed in.
3. Zoek professionele hulp als je in de knoop zit en er zelf niet uitkomt. Er zijn reformatorische hulpverleners (zoals De Vluchtheuvel) die je een helpende hand willen bieden. Houd wel rekening met wachtlijsten.
4. Neem contact op met een ambtsdrager of met je predikant. Vertel van je verdriet. Vraag of hij met je wil bidden. Van de Heere mogen we kracht verwachten voor het dagelijkse leven. Geef wel aan welk pastoraal contact u prettig vindt.

Die nooit verwijt

Als we zelf onze beste vrienden vergeten, is dat niet correct. Die vrienden zullen ons dat mogelijk kwalijk nemen. Zoek ze op en maak het goed. En het is nooit te laat om de Heere te zoeken. ‘En indien iemand van u wijsheid ontbreekt, dat hij ze van God begere, Die een iegelijk mildelijk geeft, en niet verwijt; en zij zal hem gegeven worden’ (Jak. 1:5).

Stel dat niet uit, want de dienst van de Heere is de beste dienst. We weten niet hoe oud we worden. ‘Maar dien den HEERE verwachten, zullen de kracht vernieuwen; zij zullen opvaren met vleugelen, gelijk de arenden; zij zullen lopen, en niet moede worden; zij zullen wandelen, en niet mat worden’ (Jes. 40:31).