

Eenzaamheid: onderschat het niet!

Binnen de Particuliere Synode Zuid (Zeeland en Goeree-Overflakkee) is Stichting Hulpverlening (aan Psychisch Zieken) actief. Aan het woord zijn de pastoraal werker en een bestuurslid.

Eenzaamheid komt veel voor. Maar wat is dat eigenlijk, eenzaamheid? In een tweetal artikelen aandacht hiervoor en enkele handreikingen voor ambtsdragers en gemeenteleden. In dit eerste artikel aandacht voor de cijfermatige kant.

De klok tikt de minuten weg

De minuten rijgen zich aaneen. De klok tikt de minuten weg. Eindeloos lange minuten maken ettelijke uren en vullen een lange dag. Af en toe beweegt er iets in de straat. Een postbode of een folderbezorger snelt zich langs de huizen. Zou er nog iemand bellen vandaag?

Eenzaamheid: alleen ik?

Er is onderzoek gedaan naar eenzaamheid. De uitkomst is onthutsend. Ontzettend veel mensen voelen zich regelmatig of zelfs vaak eenzaam. Het komt voor onder alle bevolkingsgroepen en leeftijden. Bepaalde groepen hebben er meer last van, bijv. mensen die beperkt zijn door een ziekte, door armoede of door het niet goed kunnen spreken van de taal, alleenstaanden, werklozen of mensen zonder familie of vrienden. Maar ook buiten deze groepen komt eenzaamheid veel voor. Nee, als u last heeft

van eenzaamheid, dan bent u zeker niet alleen!

Eenzaamheid: de cijfers

De cijfers liegen er niet om. Ruim een derde zegt te lijden onder eenzaamheid. En bijna de helft daarvan vertelt zich 'sterk eenzaam' te voelen. Tegelijk is eenzaamheid een groot taboe. Mensen willen er niet over praten. Men schaamt zich om te zeggen: "Ik voel me eenzaam". Ca. 40% van de Nederlanders (ca. 4.000.000 volwassenen) heeft er echt last van. Onvoorstelbaar. Waarom dan toch zo weinig aandacht voor eenzaamheid?

"Ca. 40% in NL heeft last van 'te veel eenzaamheid'. Onvoorstelbaar!"

Eenzaamheid: wat is het?

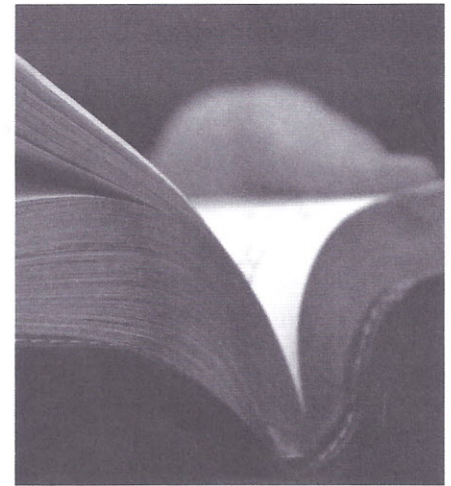
Wat is eigenlijk eenzaamheid? Het is een onplezierig gemis van sociaal contact van voldoende kwaliteit, voldoende inhoud en in voldoende mate. Anders gezegd: je spreekt niemand of de gesprekjes die je hebt, zijn oppervlakkig of zeer spaarzaam, in ieder geval minder dan je zou wensen. Professionals zeggen daarbij: eenzaamheid maakt ziek. 'Mensen die langdurig last hebben van eenzaamheid doen een groter beroep op de zorg, consumeren meer antidepressiva en zijn in het algemeen minder gezond', meldt het RIVM.

"Aan de buitenzijde lijkt het een hechte groep, maar bij nader inzien is het: ieder voor zich!"

Eenzaamheid: de oorzaken?

Alvorens we vanuit Bijbels perspectief er over nadenken, eerst enkele maatschappelijk tendensen.

1. De *individualisering* versterkt de eenzaamheid. De mens leeft voor



zichzelf en moet voor zichzelf zorgen. Bij muziekfeesten voor jongeren worden misselijke 'vrienden' snel bij de EHBO gedropt, terwijl de rest 'vrolijk verder feest'. Aan de buitenkant lijkt het een hechte groep, maar bij nader inzien is het: ieder voor zich! Dus al bent u omringd door mensen: u kunt zich eenzaam voelen. Dus individualisme is een oorzaak. Alles is zo vluchtig en iedereen is vooral op zichzelf gericht.

2. Een andere oorzaak is het *materialisme*. We willen laten zien dat het 'heel goed' met ons gaat. We zijn succesvol, verdienen veel geld, maken excentrieke reisjes, genieten intens en hoppen van vermaak naar vermaak. Daarbinnen past geen gesprek over wat ons werkelijk bezighoudt, wat we nodig hebben, wat we missen of hoe we ons voelen. Het gaat immers 'heel goed' met ons?
3. Ook de *oppervlakkigheid* is groot. Niet alleen op kerkelijk terrein, maar de hele maatschappij is vluchtig, gejaagd en snel. Een interview moet snel, uitspraken moeten messcherp, je moet nu beslissen over deze aankoop en meningen zijn zwart of wit. Je leven is zo voorbij. Pluk de dag. Geniet, want je leeft maar eenmaal...

Zullen we deze drie symptomen eens goed tot ons laten doordringen? Want we zijn allen kinderen van deze tijd.

In het tweede artikel zal er aandacht zijn voor eenzaamheid in Bijbels licht.

(wordt vervolgd)

Waarde,
Ooltgensplaat,

G. van Veldhuisen
K.J. Nipius



Eenzaamheid: onderschat het niet!

Binnen de Particuliere Synode Zuid (Zeeland en Goeree-Overflakkee) is Stichting Hulpverlening (aan Psychisch Zieken) actief. Aan het woord zijn de pastoraal werker en een bestuurslid.

Eenzaamheid komt veel voor. Maar wat is dat eigenlijk, eenzaamheid? In een tweetal artikelen aandacht hiervoor en enkele handreikingen voor ambtsdragers en gemeenteleden. In dit tweede artikel aandacht voor eenzaamheid in Bijbels licht.

Eenzaamheid in Bijbels licht

Als er een vorm van lijden is waaruit de gebrokenheid van de schepping en de ellende (leegheid) van de mens blijkt, dan is het zeker eenzaamheid. Wie de Bijbel leest, weet dat ook de Heere Jezus dit lijden kende. Hij kende verlatenheid. Hij wist van eenzaamheid. Hij wist van uitgeworpen te worden. Hij wist van buitengesloten te zijn. Zelfs godsverlating is Zijn deel geweest: *'Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?'* (Ps. 22:2 en Matth. 27:46).

Dit lijden moest Hij op Zich nemen om Zijn volk te redden van hun ellende. Het wijst op de ontzettende diepte van de zonde en op de zeer heftige gevolgen van de zonde. Het is allereerst belangrijk om dat te beseffen. De diepste oorzaak is de ongehoorzaamheid van de mens ten opzichte van God de Schepper. Weet u daarvan? Dat mag en moet ons brengen tot God. In ootmoed biddend onze nood en ons lijden bij Hem brengen, Die weet wat ook dit lijden inhoudt. Als God hoort, maakt dat het lijden al zoveel anders, al blijft nog steeds dit

lijden. En niet alleen ons lijden, maar vooral onze diepste zondenood.

"Hij kende verlatenheid.
Hij wist van eenzaamheid."

Eenzaamheid: praktische tips

Het gevoel van eenzaamheid is een signaal, een alarmbel. Dat signaal moet u vooral zelf en voor uzelf serieus nemen. Het vraagt om actie. Om eenzaamheid te lijf te gaan, moet gewerkt worden aan:

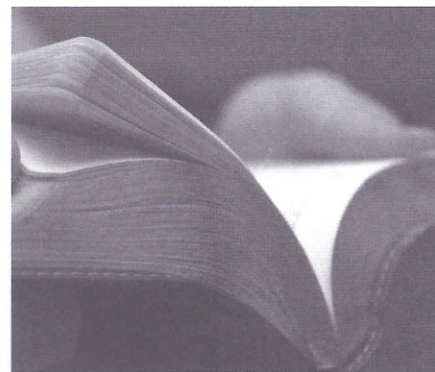
1. contact met mensen die beter bij je passen;
2. een betere relatie met de mensen om je heen.

Voor het eerstgenoemde - mensen die beter bij je passen - is het vooral nodig om jezelf goed te kennen: wat is mijn behoefte, wat is voor mij 'contact', welke mensen passen bij mij? Een betere relatie - het tweede om aan te werken - komt tot stand door 'geven' en 'nemen'; de balans tussen deze beide aspecten moet goed zijn. Wil je vertrouwen krijgen en vind je het prettig als mensen iets met je delen, wees dan ook zelf bereid om vertrouwen te geven. Dat vraagt om een goede basis: mensen die bij elkaar passen en die beiden belang hebben bij een goede relatie.

Als je zelf werkt aan je betere relaties, zullen anderen dat ook gaan merken. Rust en aandacht in het contact. Ook zij zullen daarmee geholpen worden. Zo snijdt het mes aan twee zijden.

Vrijwilligerswerk

We willen ook het vele vrijwilligerswerk niet ongenoemd laten. Het lijken soms kleine, onbeduidende inspanningen te zijn. Toch wordt deze ontzettend gewaardeerd. Een kaartje, een belletje, een bezoekje, een klusje in huis of tuin: voor de ontvanger kleurt het de dag. Het maakt het tot een dag met een gouden randje. Vrouwenverenigingen, naasten hulp-, bezoek- en thuishulp-vrijwilligers doen daarin goed werk.



"Rust en aandacht in het contact.
Laat het mes aan twee zijden snijden."

Pastoraal handelen

Kunnen de ambtsdragers het lijden veroorzaakt door eenzaamheid wegnemen? Moeten zij meer bezoeken doen? Ligt daar de oplossing? Het zal duidelijk zijn dat kerkenraden dit niet kunnen oplossen. De wens is er wel; de mogelijkheid is er niet. In alle eerlijkheid: besef dat eenzaamheid echt iets is van deze tijd en wellicht ook zal blijven. Wat is deze nood groot!

"Bidt in dit lijden, bidt met elkaar,
voor elkaar.
Benoem concreet en helder."

Handreiking voor u

Toch is daarmee niet alles gezegd. Hoe moeilijk dit ook is: praat erover, doorbreek de stilte, zoek contact, zoek mensen op, nodig iemand uit, spreek met elkaar over wat je ervaart, over dat je jezelf soms eenzaam voelt, wat je diepe behoeften zijn, dat je graag beter contact zou willen, meer contact zou willen. U zult ervaren dat u niet alleen bent in dit lijden. Tegelijk: bidt in dit lijden, bidt voor elkaar en probeer ook samen te bidden, benoem ook dan dit lijden concreet en helder.

*Eenzaam ben ik en verschoven;
Ja, d'ellende drukt mij neer.
'k Roep U aan in angst en smart;
Duizend zorgen, duizend doden,
Kwellen mijn angstvallig hart.
Voer mij uit mijn angst en noden*

(Ps. 25:8, ber.).

(slot)

Waarde,
Ooltgensplaat,

G. van Veldhuisen
K.J. Nipius



Eenzaamheid

Underschat het niet