



Eenzaamheid, een zorg voor de gemeente

In de trein volg ik het gesprek van twee enthousiaste studenten. Ze praten en lachen, vooral over die suffe 'vriend' van ze. Mijn gedachten dwalen af naar mijn eigen studententijd. Die telefoontjes van Marco; was hij ook zo één die eigenlijk alleen mee was wanneer hij zelf iemand had gebeld? ..Een semi-populaire stem aan de telefoon, waarin de ondertoon je bijna smeekte om vooral 'ja' te zeggen, want je was al de vierde die hij belde en zijn laatste hoop. "Ja Marco, natuurlijk gaan we wat leuks doen en mag jij mee." Dat zoiets gewoons zo belangrijk kon zijn voor iemand. Eigenlijk begreep je het ook wel. Hij kwam uit een andere plaats en kende niet veel mensen. Zijn verkering was weer eens uit (nog een wonder dat ze het zo lang met hem had uitgehouden, echt gezellig was hij niet). Ja, in de beginjaren zat je zelf ook wel eens te wachten tot de telefoon eindelijk een keer over zou gaan. En nu? Nee, nu niet meer. Als je daar nog weer aan terugdenkt...

Eenzaamheid komt bij meer mensen voor dan we denken. In dit artikel wordt ingegaan op de mogelijkheden die de diaconie heeft om eenzame mensen te ondersteunen. Het is goed om vooraf te beseffen dat er veel verschillende vormen van eenzaamheid zijn. En dat er ook veel oorzaken bestaan waardoor eenzaamheid kan ontstaan.

Oorzaken

Mensen kunnen eenzaam worden doordat hun partner wegvalt. Ook kunnen mensen eenzaam worden doordat zij verhuizen naar een streek waar ze weinig mensen kennen en hun beperkte vaardigheden of gewoonten belemmeren dat andere contacten worden opgebouwd. Of bijvoorbeeld wanneer de partner het geloofsleven niet deelt. Eenzaamheid kan ook ontstaan doordat het leven eenzijdig is opgebouwd. Bijvoorbeeld wanneer alle tijd in een sport of baan wordt gestoken. Wanneer deze tijdsbesteding wegvalt kunnen mensen eenzaam worden. Zelfs kunnen mensen eenzaam worden omdat de omgeving hen links laat liggen, 'geen aansluiting vinden' noemen we dat.

Van belang is om te onderzoeken waardoor de eenzaamheid is ontstaan en hoe hiermee kan worden omgegaan. De werkelijkheid is helaas veel weerbarstiger. Eenzaamheid verhelp je niet even. De oplossing die bij de ene persoon succesvol is, kan bij de andere persoon het probleem juist verergeren. Een oplossing moet daarom passen bij de situatie en bij de persoon.

Opsporen

Niet iedereen loopt met eenzaamheid te koop. Hoe ontdek je eigenlijk eenzaamheid? Een belangrijk middel hierin is het huisbezoek. De tijd nemen om iemand goed te leren kennen en door te vragen naar de gemoedstoestand van deze persoon. Echte aandacht leidt tot eerlijke antwoorden. Helaas is het ook mogelijk dat de persoon in kwestie te vaak is teleurgesteld om iemand te vertrouwen, waardoor het probleem van eenzaamheid niet wordt besproken. Andere signalen kunnen dan verraden dat iemand zich eenzaam voelt. Symptomen als claimedrag, overmatige waarde hechten aan contact, weinig wederzijdse contacten op gevoelsniveau, ontbreken van sociaal zelfvertrouwen, erg veel of juist weinig initiatief nemend tot aan zelfverwaarlozing toe.

Helpen bij eenzaamheid

Natuurlijk wil je mensen die last hebben van eenzaamheid helpen. Het belangrijkste hierin is hen serieus te nemen. De eenzame zien als een gelijkwaardig individu en niet als een 'zielig persoon'. Of ze nou door te klagen of door negatief gedrag aandacht vragen voor hun probleem, of juist aan de buitenkant dit niet laten merken. In alle gevallen is het goed om serieus met hen om te gaan en te proberen in gesprek te komen over dit onderwerp. Vraag hierbij goed door, maar wees niet



bedreigend. Zoek samen naar de kern van het probleem. Een hulpverlener wil hier graag bij helpen. Gebeurt dit niet dan bestaat de kans dat, jaar in jaar uit, dezelfde gesprekken en patronen plaatsvinden; negatief gedrag, aandacht krijgen, klagen, begrip, troost, en weer opnieuw.

Vergeving

In veel gevallen zijn er oorzaken aan te wijzen waarom iemand zich eenzaam voelt. Soms is dit door de eenzame zelf veroorzaakt. Denk aan iemand die zich lange tijd volledig op een hobby van zichzelf, op het gezin of op het werk heeft gericht. Wanneer dit wegvalt kan eenzaamheid ontstaan. Of denk aan iemand die zich doorgaans profileert ten koste van anderen en hierdoor mensen van zich vervreemdt. De kans op eenzaamheid is dan groot. Erkenning van de situatie is in alle gevallen nodig.

Wanneer deze oorzaken schade hebben veroorzaakt en tussen mensen in staan, is het nodig dit eerst uit de weg te ruimen. Het bespreekbaar maken van, en elkaar belijden welke fouten zijn gemaakt, maakt de weg vrij tot hernieuwd contact. Ook in de relatie met God hoort dit een plek te hebben. Hoe kun je vragen om zegen, wanneer je zelf niet concreet belijdt waarin je tekortschiet? Ook voor de omgeving is het van belang dat er ruimte is om opnieuw te beginnen. Zoals God iedere dag met ons opnieuw wil beginnen, mogen wij met anderen opnieuw beginnen. Zelfs zeventig maal zeventig maal.

Proces van herstel

Wanneer de kern van het probleem is gevonden, is er bereidheid nodig om hieraan te werken. Dit is een ingrijpend en onzeker proces en moeilijk om als buitenstaander dit mee te beleven. Toch is hierbij veel steun nodig. Het kan geweldig zijn als er iemand is die stimuleert en waakt over de discipline in het proces. Een afgedwongen aanpak zal geen vrucht dragen, alleen keuzes vanuit de persoon zelf hebben kans van slagen. Dus hoe goed adviezen ook zijn, alles staat en valt met acceptatie hiervan en discipline in de uitvoering. Dit vraagt om bewustwording van mechanismen in de samenleving en in het persoonlijk contact. Succeservaringen zijn nodig en kunnen als beloning fungeren op de ingeslagen weg. Dit is uiteraard een kwetsbaar proces, want naast successen zullen er ook tegenslagen komen. Zijn dit bevestigingen van het negatieve beeld dat is opgebouwd? Of een terugslag in de stijgende lijn? Een lange adem is nodig.

Niet altijd kan het door één persoon worden opgebracht om dit te begeleiden. Een mogelijkheid is om hiervoor een groep mensen te mobiliseren die op de achtergrond dit proces volgen en van tijd tot tijd hierin positief interveniëren. Helemaal mooi is het wanneer de persoon zelf actief is in deze groep en dat in alle openheid het proces en de rol van ieder kan worden besproken.

Stabiele sociale omgeving

Voorgaande betreft een beschrijving van een sociaal netwerk. Hierin kan een gezamenlijke basis in het geloof een grote meerwaarde hebben. Wat zou het mooi zijn als door mag dringen dat het juist Christus is die wil strijden tegen eenzaamheid. Dat Hij er altijd is en dat Hij mensen geeft om Zijn liefde te laten zien en hierin te laten delen. Zijn zegen is onmisbaar in dit proces.

In het proces draait het niet alleen om goede gesprekken, want dit heeft als risico dat het eigen gevoel wordt over-geaccentueerd. Het is belangrijk om de eigen gaven te kennen en te mogen ervaren hoe waardevol het is deze in te kunnen zetten voor anderen. Niet om positieve reacties te krijgen, want dat zou leiden tot een nieuwe afhankelijkheid van positieve reacties. Deze liefdevolle basis is al gelegd en is juist de bron van waaruit wordt uitgedeeld. Om zover te komen in het proces, is gebed en vertrouwen nodig. Dit ontstaat niet in korte tijd, maar moet groeien en rijpen. Een stabiele sociale omgeving is hiervoor noodzakelijk. Dit proces kan worden begeleid door professionals in de hulpverlening, maar kan daarnaast niet zonder een structurele omgeving als de gemeente, familie, vrienden of collega's.



Het mobiliseren van een dergelijk netwerk kan een taak zijn van de diaconie, evenals het faciliteren hiervan. Overigens blijft het de verantwoordelijkheid van iedere christen om naar elkaar om te zien en eenzaamheid tegen te gaan.

Rol van diaconie en gemeente

Juist in de gemeente van Christus mag het niet voorkomen dat iemand ongewenst en ongetroost aan eenzaamheid lijdt. Ook hierin kun je Christus volgen. Hij zocht mensen op die door de samenleving werden genegeerd.

De diaconie kan activiteiten (laten) organiseren om mensen te betrekken bij het sociale leven en hen uit hun isolement te halen. Denk b.v. aan seniorenuitjes, jeugdkampen, maaltijden voor alleengaanden e.d. Dit zijn niet activiteiten speciaal voor eenzamen, maar juist mét hen. Het inzetten van ieders gaven is een vorm bij uitstek om eenzaamheid te voorkomen. Hun gaven kunnen dus benut worden om van hun eenzaamheid af te komen. Ook preventief kan veel worden gedaan in dit opzicht.

Verder is het belangrijk dat achterliggende problematiek bespreekbaar wordt en dat in de gemeente ruimte is voor erkenning en troost. Contact tussen lotgenoten kan hiervoor een vorm zijn, zolang het contact zich niet beperkt tot deze groep. Echtparen zonder kinderen, weduwen, fysiek beperkten, alleengaanden, kinderen uit gebroken gezinnen, deze en anderen zijn volwaardig lid van de gemeente. Daarmee is ook de zorg voor hen en hun problemen een zaak van de gemeente. Dit verdient dus ook regelmatig een plek in de prediking, zodat niet automatisch wordt uitgegaan van het standaard beeld van de 'happy-family'. Uiteraard zonder dat de individuele problematiek alle gesprekken gaat domineren.

Concrete voorbeelden

Het inzetten van gaven die God heeft gegeven kan ook een belangrijke bijdrage leveren aan het afnemen van eenzaamheid. God heeft het mooi bedacht. Dit vormt de kapstop voor een opsomming van enkele concrete mogelijkheden voor gemeenten en diaconieën om eenzaamheid het hoofd te bieden:

- Zorg dat je elkaar kent in de gemeente, dat iedereen gekend wordt
- Creëer kleinere eenheden, zodat iedereen ergens bij hoort (miniwijken, kringen e.d.)
- Stimuleer het aanbieden van de eigen gaven van de gemeenteleden en stimuleer het inzetten daarvan, betrek elkaar bij het gemeentelven
- Maak het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar (huisbezoek, prediking, thema-avonden, gebed)
- Doorbreek individualisering door aandacht te vragen voor omzien naar elkaar

- Organiseer ontmoeting tijdens/naast de eredienst (maak de gemeenschap zichtbaar)
- Organiseer gevarieerde activiteiten met specifieke doelgroepen (bejaarden, alleenstaanden, jongeren, weduwen/-naren, echtparen zonder kinderen, nieuw ingekomenen e.d.)
- Organiseer open-maaltijden, weeksluiting-borrels, bijbelkring, diaconale hulptroepen e.d.
- Organiseer gemeente-activiteiten (gemeentedag, kampeerweekend, fietstochten, sportdagen, vakanties e.d.)

- Toon begrip voor situaties, maar neem geen genoegen met een slachtofferrol, roep op tot eigen verantwoordelijkheid en begeleid deze
- Attendeer op en stimuleer gebruikmaking van passende gespecialiseerde organisaties (maatschappelijk werk e.d.)



- Stimuleer 'sociale' woonvormen, (gedeeltelijk) gezamenlijke huishouding; jongeren, studenten, bejaarden, alleenstaanden e.d.

In genoemde suggesties zijn de woorden organiseren en stimuleren uitwisselbaar, afhankelijk van de situatie en mogelijkheden van betrokken personen. Alle acties zijn erop gericht mensen een omgeving te bieden waarin zelfvertrouwen en vaardigheden kunnen worden opgedaan om, ook bij veranderende situaties (patronen), nieuwe wegen/contacten te vinden. Mensen stimuleren om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun situatie. Daarom is het belangrijk je te verplaatsen in de ander. Vaak zal het organiseren van een bijeenkomst niet het lastigst zijn, maar de vraag hoe je de doelgroep erbij betrokken krijgt. Uitnodigen is een kunst op zich!

Omgaan met je eigen eenzaamheid

Wat kan je doen als je zelf eenzaamheid ervaart? Allereerst is het belangrijk om te beseffen dat je niet de enige bent die met dit gevoel te kampen heeft. Onderzoek bij jezelf waar het gevoel vandaan komt en vanaf wanneer, welke gebeurtenis of fase in je leven, het is ontstaan. Soms hangt het samen met sociale relaties. Het verliezen van een partner of een verbroken vriendschap. Soms heeft het te maken met een dagelijks ritme of patroon vol bezigheden dat abrupt is opgehouden, door ziekte, werkloosheid of zelfs vakantie. Dit kan lastig zijn om voor jezelf te ontleden, daarom is het goed om anderen te betrekken bij dit proces. Denk aan familie, vrienden, een aardige buur, je diaken, ouderling of predikant. Iemand die je vertrouwt. Eventueel bij een maatschappelijk werker. Daar zijn ze ook voor.

Bedenk voor jezelf welke contacten je hebt, vrienden, familie, collega's, kennissen, burens, broeders en zusters, en schrijf deze op. Het is makkelijker om deze inventarisatie te maken op een moment dat je relatief lekker in je vel zit. Al zal je het nut en de noodzaak op die momenten juist niet inzien: 'het gaat immers goed.' Inventariseer verder wat je leuk vindt om te doen. Waar beleef je plezier aan? Denk aan sporten, werken, kerkelijke activiteiten, wandelen, winkelen, lezen, klussen e.d.

Het nadeel van eenzaamheid is dat het vaak verlamdend werkt. Naast dat dit jezelf een naar gevoel geeft, belemmert het ook nog eens het inzetten van je gaven. Waarom ben je hier op aarde? 'Wat heb jij voor mij gedaan?' Je bestaan is te waardevol om je nutteloos te voelen. Ga bij jezelf eens na: waar ben je goed in, en waarvan zouden anderen plezier van je kunnen hebben? Welke gaven heb je eigenlijk om van uit te delen?

Laat zien wat je hebt ontvangen, laat zien wie je eigenlijk bent.

Licht in de wereld

'Loneliness that's the killer' is de conclusie van een popzanger (SEAL). Eenzaamheid maakt heel veel kapot, ook in onze samenleving. Dit zet de deur open voor verkeerde vrienden. Denk aan drugs, denk aan loverboys, denk aan verwaarlozing van financiën, huishouden of zichzelf e.d. De samenleving heeft vooral behoefte aan contact, aan relaties, aan echte vrienden. Voor de broeders en zusters de uitdaging en de vraag: zijn wij die echte vrienden? Zijn wij licht in deze wereld? En zo ja, voor wie hebben wij dan tijd? Diaconaat kan niet zonder relaties! Een relatie ga je niet aan vanuit een ivoren toren, maar vraagt om gelijkwaardigheid, het geven van jezelf! Wees een vriend als Jezus is... *bijvoorbeeld voor Marco.*

DAP