



Hoe gaan wij om met eenzaamheid? Een handreiking vanuit het geloof in Christus

Iedereen wordt wel eens mee geconfronteerd met eenzaamheid. Wat is het, hoe herken je het, wat doe je eraan en hoe ga je er mee om? Het zijn zomaar wat vragen die in mij opkomen bij de aanvang van deze 'handreiking'.

Met dit document wil ik in elk geval een handreiking doen naar u door u te laten zien dat u niet de enige bent en dat er 'Huizen van Zegen' zijn waar u meer dan welkom bent ongeacht uw achtergrond, gelovig of ongelovig, binnen de waarden en normen die hieraan gesteld zijn.

Tevens is deze handleiding voor hen die werken met de visie van 'Huizen van Zegen' om hen een handreiking te geven hoe hiermee om te gaan en mogelijk er op een zinvolle wijze invulling aan te geven.

Eenzaamheid is een actueel en urgent probleem in de maatschappij en ook binnen de gemeenschap van Christus komen we deze problematiek tegen. Het is tegelijkertijd een complex vraagstuk omdat dit een individuele aanpak vraagt. We willen in dit document dan ook graag wat handvatten aanreiken die u kunnen helpen om hier zo goed mogelijk mee om te gaan en eraan te werken.

Dit document pretendeert niet volledig te zijn noch wij hebben alle wijsheid in pacht om de vinger op de "zere" plek te leggen. Wij zijn zeker geen professionals op dit gebied, alleen daarom al zal dit document onvolledig zijn.

Dat het in elk geval een aanzet mag zijn om over deze thematiek na te denken.

Peter den Harder

Stichter en eigenaar Huizen van Zegen.
<http://www.huizenvanzegen.nl>

Introductie

De aanleiding om hier meer aandacht aan te schenken is onder andere het volgende:

Wist u dat er meer dan een miljoen mensen zich sterk eenzaam voelen? Daarmee is eenzaamheid een groot en relevant probleem in de moderne maatschappij en in het gemeenschapsleven van de kerk/gemeente. Gelukkig zijn er steeds meer mensen die hier iets aan willen doen. Of dat nu een 'Huis van Zegen' betreft of de lokale kerk/gemeente. Het is daarom dat wij een handreiking/handleiding willen schrijven, die u mogelijk kan helpen om hiermee in wijsheid om te gaan en samenwerking te zoeken als Lichaam van Christus.

Doelgroep

Deze handleiding is in eerste instantie geschreven voor 'huizen van Zegen', maar kan ook in de lokale kerk/gemeenschap van dienst zijn voor een ieder die zich geroepen voelt om met deze thematiek om te gaan. Kortom; voor een ieder die zich het lot van de eenzame medemens aantrekt en zich wil inspannen om eenzaamheid tegen te gaan op lokaal niveau.

Doelstelling

Het doel van deze handleiding is om mensen te ondersteunen bij de aanpak van eenzaamheid in zijn algemeen en binnen het Lichaam van Christus in het bijzonder!

Eenzaamheid is van alle eeuwen en -tijden.

Al in de Bijbel kunnen we lezen over eenzaamheid. De Bijbel schrijft er niet alleen over maar laat ook zien hoe wij hier effectief mee om kunnen gaan.

In Genesis 2 vers 20 vinden we de allereerste 'uiting van eenzaamheid':

De mens gaf namen aan al het vee, aan alle vogels en alle wilde dieren maar vond geen helper die bij hem paste.

God erkende het probleem van Adam en deed er wat aan, in de verzen 21 en 22 lezen we de oplossing van de Here God:

Toen liet God, de Heer, de mens in een diepe slaap vallen, en terwijl de mens sliep nam Hij een van zijn ribben weg; Hij vulde die plaats weer met vlees. Uit de rib die Hij bij de mens had weggenomen, bouwde God, de Heer, een vrouw en bracht haar bij de mens.

God erkende het probleem van eenzaamheid en deed er wat aan.

Ook koning David kende meerdere perioden van eenzaamheid in zijn leven. Een aantal keer was hij op de vlucht omdat anderen het op zijn leven voorzien hadden. Saul, zijn schoonvader, maakte uit jaloezie jacht op hem. Hij wilde voorkomen dat David hem als koning zou opvolgen. Later wilde Absalom, de zoon van David, in plaats van zijn vader koning worden en had het daarom op het leven van David voorzien. Tijdens een achtervolging schreef David in psalm 25:

Hij zei tegen God: "Keer U tot mij en wees mij genadig, ik ben alleen en ellendig. Mijn hart is vol van angst, bevrijd mij uit mijn benauwenis."

En ook Jezus moest het alleen doen

Toen de tijd aangebroken was dat Jezus opgepakt zou worden, nam Hij drie discipelen mee naar de tuin van Gethsemane. Hij ging bidden en vroeg de discipelen op Hem te wachten. Na verloop van tijd kwam Jezus terug en trof de vrienden slapend aan. Hij maakte ze wakker en ging nog een keer bidden. Weer vielen de mannen in slaap. Hij maakte ze weer wakker en ging weer bidden maar opnieuw vielen de discipelen in slaap. Even later lieten zij Jezus nog een keer in de steek. Toen Jezus gevangengenomen werd, vluchtten zij. De discipelen waren bang zelf ook opgepakt te worden.

Toen Jezus aan het kruis hing, riep hij uit: "Mijn God, Mijn God, waarom hebt U mij verlaten?" Toen was Jezus totaal verlaten, door mensen en door God.

De Bijbel geeft verschillende voorbeelden van mensen die zich op zichzelf teruggeworpen voelen en die ernaar verlangen uit dat isolement te komen.

Iedereen kan iets doen

In 1 Korintiërs 12 schrijft Paulus over de gaven van de Geest en schrijft dan in de verzen 4 & 5:

Er zijn verschillende gaven, maar er is één Geest; er zijn verschillende dienende taken, maar er is één Heer, ...

Iedereen in het Lichaam van Jezus, heeft zijn eigen talenten en gaven om datzelfde lichaam te dienen en in stand te houden. We kunnen niet zeggen: "Ik heb jou niet nodig". We lezen dit ook in 1 Korintiërs 12:12:

Een lichaam is een eenheid dat uit vele delen bestaat; ondanks hun veelheid vormen al die delen één lichaam. Zo is het ook met het lichaam van Christus.

In 1 Timotheüs 4 vers 12, schrijft de apostel Paulus een belangrijk iets aan Timotheüs: *Sta niemand toe dat hij vanwege je jeugdige leeftijd op je neerkijkt, maar wees voor de gelovigen een voorbeeld in wat je zegt, in je levenswijze, in liefde, geloof en zuiverheid.*

Laat voor ons, als Huizen van Zegen en als onderdeel van het lichaam van Christus, jouw leeftijd nooit een belemmering zijn om te dienen op die plek en in die plaats waar en waartoe jij geroepen bent. En weet dat ook jij geroepen bent, laat er geen misverstand over zijn dat God ALLE mensen die in Hem geloven, geroepen heeft om Zijn getuigen te zijn, juist op de plek en in de plaats waar jij woont. Mattheüs 28 verzen 18 tot 20 zegt hierover:

Ga dus op weg en maak alle volken tot Mijn leerlingen, door hen te dopen in de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest, en hun te leren dat ze zich moeten houden aan alles wat ik jullie opgedragen heb. En houdt dit voor ogen: "Ik ben met jullie, alle dagen, tot de voltooiing van deze wereld".

Nogmaals: als jij het op jouw hart hebt om een 'Huis van Zegen' op te zetten en te zijn, laat je dan niet weerhouden door jouw jeugdige of jonge leeftijd. Wij willen je in elk geval aanmoedigen de opdracht van God te vervullen en jou ondersteunen waar dit in onze mogelijkheden ligt.

Een definitie van eenzaamheid:

Al eerder lasen we Genesis 2 vers 20:

De mens gaf namen aan al het vee, aan alle vogels en alle wilde dieren, maar vond geen helper die bij hem paste.

Eenzaamheid is dus de afwezigheid van een 'helper die bij hem paste'. Iemand die naast hem kon staan en die als gelijke was. Een mens is dus niet geschapen om altijd alleen te leven, hij heeft "echt" een medemens nodig als levensgezel!

Een veelgebruikte definitie die gebruikt wordt, komt van Van Tilburg en De Jong Gierveld uit 2007:

"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties".

Zoals we bij Adam al konden zien is de afwezigheid van een gelijke, of gelijkwaardige, een onplezierig of ontoelaatbaar gemis in de ogen van de mensen en God erkende dit probleem. Ook dit hebben we eerder kunnen lezen, en zal ik hier verder buiten beschouwing laten.

We kunnen uit beide aangehaalde definities in elk geval de volgende conclusie verbinden:

Eenzaamheid kan bestaan uit twee soorten:

- 1) *Sociale* eenzaamheid; het gemis van gelijkgestemde mensen met dezelfde interessegebieden (op welk aspect van het leven dan ook) waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt zoals vriendschap, kennissen en/of collega's.
- 2) *Emotionele* eenzaamheid; dit zien we bij mensen waar een hechte, intieme band ontbreekt met één andere persoon, meestal de huwelijk/levenspartner.

In de praktijk zult u wellicht nog andere begrippen tegenkomen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan mensen in een sociaal isolement wat vaak optreedt bij mensen die afgekeurd worden voor arbeid en/of mensen die te maken hebben met de sociale dienst en zich (soms ongewild) afgesneden voelen van de buitenwereld om hen heen. Dit sociaal isolement wordt mede veroorzaakt wanneer het jonge mensen betreft doordat leeftijdsgenoten wel deelnemen aan het sociale verkeer of werkgelegenheid. Ofwel men voelt zich nutteloos en overbodig!

Zoals ik eerder al schreef kunnen mensen zich sterk eenzaam voelen. Uit bepaalde onderzoeken kunnen we afleiden dat dit in Nederland ongeveer 1 miljoen mensen betreft. Deze zijn weer onder te verdelen in bepaalde groepen mensen:

Onder mannen en vrouwen komt eenzaamheid ongeveer evenveel voor (8%). 75-plussers vormen de grootste groep mensen die zich het meest eenzaam voelt (meer dan 10%), hierbij speelt uiteraard ook dat veel leeftijdsgenoten het 'heden al hebben verruild voor het eeuwige'. Ook komen hoge eenzaamheidscijfers voor bij weduwen en weduwnaars, gescheiden mensen, laag opgeleiden en niet westerse allochtonen.

Er zijn dus vele oorzaken van eenzaamheid te benoemen. **Sociale** relaties kunnen verloren gaan door veranderingen in persoonlijke omstandigheden bij voorbeeld bij overlijden, echtscheiding, ziekte, verlies van baan of verhuizingen. Een andere oorzaak kan zijn de **veranderende maatschappij** waarin we leven en zien dat de kerk niet meer die rol en betekenis vormen voor de mensen dan pakweg 40 jaar geleden.

Daarnaast kunnen persoonlijke eigenschappen leiden tot gevoelens van eenzaamheid zoals een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over uiterlijk. Een geheel andere oorzaak van eenzaamheid ligt in onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties. Ook kan men teleurgesteld zijn als men niet in staat is om een bepaalde opleiding te volgen die men voor ogen had omdat het te hoog gegrepen is. Je schat jezelf dan gewoon te hoog in en moet je tevreden stellen met een lager opleidingsniveau! Iedereen kan een moment in zijn leven hebben dat hij of zij zich eenzaam voelt. Er zijn factoren die dit risico vergroten, zoals ouderdom of het overlijden van dierbaren. Eén van de grootste risicofactoren is wel die van chronisch zieken en gehandicapten.

Daarnaast zien we een risico bij mensen die alleen zijn, zwaar belaste mantelzorgers en bij 75-plussers. Maar ook bij mensen die in armoede leven, laaggeletterden en bij mensen met een migratie achtergrond.

Gevolgen van eenzaamheid

De gevolgen van eenzaamheid kunnen een grote impact hebben op de gezondheid van mensen, het kan zelfs leiden tot minder meedoen in de maatschappij en verhoogd de kans op vroegtijdig overlijden. Mensen die zich ernstig eenzaam voelen, hebben vaak een minder groot zelfvertrouwen of zelfbeeld (waardigheid) en staan vaak te negatief in het leven.

Eenzaamheid kan leiden tot een ongezonde levensstijl en het verhoogt het risico op het gebruik van drugs en alcohol. Ook is er sprake van een hoger risico op zelfdoding, hartproblemen, depressie en nog meer chronische aandoeningen.

We kunnen nog veel meer schrijven over eenzaamheid. Bijvoorbeeld de impact die de kerk verloren is in de maatschappij maar ook maatschappelijke veranderingen kunnen bijdragen aan het gevoel van eenzaamheid. Het individualisme wat we vandaag steeds meer tegen komen is een van de grootste veroorzakers, mijns inziens, van eenzaamheid. Op eenzaamheid rust vaak een taboe, ook binnen de kerk/gemeente.

Zoals gezegd denk ik dat een van de grootste oorzaken van eenzaamheid de impact van de kerkelijke gemeenschap is, want die is zoveel minder dan vroeger! Zowel op individueel- als op maatschappelijk niveau. Juist de kerk zou een voorbeeld moeten zijn en identiteit geven aan mensenlevens op sociale en maatschappelijke gronden. Denkt u hierbij aan identiteit, zelfrespect, sociale integratie en sociale steun.

Lokaal samenwerken

Huizen van Zegen wil zich graag zo breed mogelijk inzetten op lokale samenwerking, zowel met de kerk/gemeenschap als met overheid en andere organisaties.

We hebben al kunnen lezen dat eenzaamheid een complex, maatschappelijk probleem is, wat bovendien per individu kan verschillen. Ook de oplossing zal dus vaker gevonden moeten worden in de individuele sfeer, in plaats van groepsgerichtheid. Voor de een is dat kopje koffie al genoeg waar de ander wellicht alleen een luisterend oor nodig heeft. Bij een ander kan het zijn dat er meer behoefte is aan diverse disciplines, denk bijvoorbeeld aan maatschappelijk werk, psychosociaal werk of zelfs hulp bij financiële vraagstukken.

Een breed netwerk van sociaal betrokken personen is gewenst, zo niet noodzakelijk!

Samenwerking met anderen biedt veel meer mogelijkheden, we kunnen niet oog hebben voor alle aspecten en zijn afhankelijk van anderen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het door kunnen verwijzen van mensen met verslavingsproblemen of financiële problemen naar andere sociale instituties! Samen kunnen we de taken beter verdelen en oog hebben voor het individu zowel als het maatschappelijke groepsaspect!

Eenvoudige oplossingen bestaan niet in dit complexe vraagstuk.

Het gaat om individuen: effectieve activiteiten zullen per eenzame persoon aangeboden moeten worden. Dit kan alleen op lokaal niveau waar mensen en organisaties actief zijn die in contact kunnen komen met mensen die eenzaam zijn of dreigen dat te worden.

Kortom: alleen in samenwerking met anderen in uw kerkelijke gemeente, lokale gemeente of maatschappelijke organisaties en professionals, maakt u de grootste kans om effectieve activiteiten voor verschillende mensen te creëren.

Huizen van zegen

Als Huizen van zegen achten wij het belangrijk om deze opdracht zo breed mogelijk uit te dragen en baseren ons hierbij met name op het volgende Bijbelgedeelte:

De christen die zuiver is en op wie God, de Vader, niets aan te merken heeft, zal wezen en weduwen bijstaan in hun nood, hoe slecht en smerig die wereld ook is. Hij zal zelf zuiver blijven! (Jacobus 1:27)

Dat wil dus eigenlijk zeggen dat een mens die goed en eerlijk wil proberen te leven, altijd bereid is om anderen in nood te helpen. Het is beter te geven dan te nemen.

Ik geloof dat God mij in de afgelopen tijd een speciaal en belangrijk onderwerp op het hart heeft gelegd voor de gemeenschap van Christus Jezus van vandaag:

bewogenheid en zorg voor de mensen in eenzaamheid. Al een aantal jaar mogen wij mensen ontmoeten en ontvangen in onze woning die op zoek zijn naar een 'arm om de schouder', en een plek om te ZIJN!

Een plaats waar ze mogen zijn wie ze zijn, een plaats waar ze worden ontvangen zoals ze zijn.

Ik geloof dat "Huizen van Zegen" een beweging is van God, geïnspireerd door de Heilige Geest, in tegenstelling tot wat we in de maatschappij ervaren (individualisme), mensen een plaats te bieden waar zij zich gekend en gehoord voelen.

Wij willen als Huizen van Zegen een bron zijn van inspiratie voor anderen om ook een Huis van Zegen te starten en te zijn!

Plan van aanpak

Initiatief nemen. Een huis van Zegen komt niet zomaar tot stand. Er zal iemand moeten zijn die het initiatief neemt en zijn deur, zowel de letterlijke als de geestelijke, open moet zetten om de ander te willen ontmoeten.

Wat?

Het initiatief nemen betekent: bekend maken. Het betekent niets meer en niets minder dan met anderen erover te praten en te zeggen: "wees welkom, in ons huis en in ons leven".

Wie?

Het maakt niet uit in welke kerk of bij welke gemeenschap u aangesloten bent, of u individueel christen bent of niet, om een Huis van Zegen te starten. Wel is het belangrijk u te omringen met een breed gedragen netwerk en ondersteuning van

zowel gewone mensen als professionals waar u op terug kunt vallen. Een breed netwerk is dus noodzakelijk!

Waarom?

De aanleiding om een Huis van Zegen op te zetten kan verschillend zijn. Bijvoorbeeld; u bent bewogen met de mensen om u heen en wilt graag de andere medemens ontmoeten. Het kan ook zijn dat u dit document hebt gelezen en u zelf herkent in eenzaamheid. Wellicht is dit een goede reden om een ander uit te nodigen bij u thuis om samen te komen, gemeenschappelijke gronden te vinden en de eventuele eenzaamheid zo te doorbreken.

De eerste mensen die gestart zijn met Huizen van Zegen zijn allen pioniers. Voor hen is het belangrijkste geweest dat zij een sterke overtuiging hadden van nut en noodzaak om de ander te willen ontmoeten en om zich te bekommeren om 'weduwen en wezen', mensen in armoede, in eenzaamheid en ...vul verder maar in!

Vergeet niet dat omgaan met mensen lijkt op zeilen met een boot: soms zeil je alleen en dan komt er plots een andere zeilboot die verschijnt aan de horizon. Je zeilt een poos samen op waarna de routes zich weer scheiden en ieder zijns weegs gaat. Soms vaar je langere tijd samen, soms voor korte tijd. Laat het je niet afleiden om het goede te blijven doen en om te zien naar de anderen die je vaarwegen doorkruisen!

Veel heil en zegen toegewenst op je weg om zelf een **huis** van zegen te zijn in hart en geest!