

## PREEKSCHETS “EENZAAMHEID” | LBP media

### INTRO

**DIA 1** : Ook met een massa mensen om je heen kun je je diep eenzaam voelen

#### *Eenzaamheid*

Heb je het wel eens meegemaakt? Dat gevoel van helemaal alleen te zijn: geen mens om mee te praten, niemand die jou ziet. Je mist het contact met een ander mens.

Voor de meeste mensen is dat gevoel gelukkig maar van korte duur. Want bijna iedereen heeft toch wel mensen om zich heen waar je mee kunt praten en lief en leed kunt delen? En door de mobiele telefoon en internet staan we toch met heel de wereld in verbinding? Misschien denk je wel dat eenzame mensen ergens alleen in een kamertje zitten. Maar dat is een misverstand.

Ooit liep ik door de Kalverstraat in Amsterdam. Misschien wel één van de drukste plaatsen van Nederland, met altijd wel mensen om je heen. Toch heb ik me nog nooit in m'n leven zó eenzaam gevoeld als juist daar: niemand die wat zei, niemand die me zag ...

Alsof ik onzichtbaar was...

Ook met een massa mensen om je heen kun je je diep eenzaam voelen.

### SOCIAAL PROBLEEM

Een ander misverstand is dat eenzaamheid vooral onder ouderen voor zou komen. Omdat ouderen vaker afhankelijk zijn van anderen, is er wel een grotere kans om te vereenzamen. Toch horen we dat tegenwoordig juist ook onder jongeren het gevoel van eenzaamheid een groeiend probleem is! Ondanks dat er schijnbaar zoveel mogelijkheden zijn om met leeftijdsgenoten in contact te zijn, via school, sportvereniging, of via de social media, blijkt dat de werkelijkheid voor sommigen minder vrolijk is. Echt contact met echte mensen is een sociaal probleem voor alle leeftijdsgroepen.

Gevoel van eenzaamheid leeft niet alleen onder ouderen, maar komt ook steeds vaker onder jongeren voor!

**DIA 2** : Eenzaamheid ook een schrijnend probleem onder jongeren.

## WANNEER BEN JE EENZAAM?

*Maar wanneer ben je eigenlijk eenzaam?*

Dat hangt er dus niet allereerst vanaf hoeveel mensen je om je heen hebt.

Er zijn mensen die het prima vinden om alleen te zijn, en zich totaal niet eenzaam voelen.

Het is zelfs goed om zo af en toe even alleen te zijn om in alle rust tijd voor jezelf te hebben.

Maar er zijn dus ook mensen die zich zelfs met veel mensen om zich heen nog eenzaam voelen! Want eenzaamheid is een gevoel, dat je overkomt.

Je zou kunnen zeggen: wanneer je je eenzaam voelt, mis je het contact met een ander mens.

*“Ik voelde me eenzaam toen ik niemand had om mijn belevenissen mee te delen...”*

**DIA 3** : Ik heb niemand om mijn belevenissen mee te delen

Behalve eenzaamheid bestaat er ook zoiets als *tweezaamheid*: het kan gebeuren dat we in de relatie met je man, je vrouw, je vriend of vriendin, ons tóch heel eenzaam voelen.

Dan ben je wel samen, maar is er eigenlijk geen echt contact meer.

Je kunt niet delen met de ander wat je graag zou willen.

Je bent dan gevangen in je relatie, en voelt je eenzaam en alleen...

**DIA 4** : Tweezaamheid: je bent wel samen, maar er is eigenlijk geen echt contact meer

## ORZAKEN VAN EENZAAMHEID

Waar komt dat gevoel van eenzaamheid eigenlijk vandaan?

In het begin van de Bijbel lezen we al dat God dacht: “Het is niet goed dat de mens alleen is.”

(Genesis 2:18). Wanneer we een gevoel van eenzaamheid ervaren, is dat dus een ‘bewijs’

dat wij als mensen inderdaad zó geschapen zijn dat we behoefte hebben aan gezelschap!

Je leeft niet voor jezelf, maar je leeft om het leven met elkaar te delen. In contact met de

Schepper, de schepping en de andere schepselen. Zonder een ander zijn we niet compleet.

- Wanneer je ongewild alleen door het leven gaat, terwijl er wel het verlangen is om je leven met een ander te delen, kun je je dus eenzaam voelen.
- Ook wanneer je wel het geluk hebt gehad om samen met een ander te zijn, maar je partner door overlijden nu te moeten missen, geeft dat een grote leegte.  
De tijd van rouw voor weduwen en weduwnaars is vaak ook een eenzaam proces.
- Wanneer door ziekte als dementie het contact met je geliefde langzaam maar zeker vermindert, kan de eenzaamheid ook sterk naar voren komen.
- Wanneer mensen gaan scheiden brengt dat - naast de pijn en strijd die daar vaak bij komt - , ook vaak gevoelens van eenzaamheid, omdat contacten worden verbroken en relaties

Samen tegen eenzaamheid!

blijvend worden beschadigd. Niet alleen tussen de mensen die scheiden, maar ook de band met de eigen kinderen, de familie, schoonfamilie, en de vriendenkring.

En wanneer ze lid zijn van een christelijke gemeente geeft dat vaak ook moeiten en verwijdering van de contacten die er vroeger wel waren.

- Wanneer je gaat verhuizen kun je je in het begin in de nieuwe omgeving een vreemdeling voelen. Nieuwe buurt, nieuwe baan, nieuwe mensen...
- Of wanneer je gaat studeren, en voor het eerst op kamers gaat in een nog onbekende stad. Zoveel mensen om je heen, maar toch eenzaam...
- Soms hoor je van mensen die door verslavingen helemaal alleen zijn komen te staan. Niet alleen door drank en drugs, maar ook verslaving aan computer-games kan je in een isolement brengen. 24 uur per dag online, maar toch geen echt contact...
- Tot slot: wanneer we ruzie hebben kunnen we het contact met de ander zo makkelijk verliezen. In een programma als 'het familiediner' zie je hoe een kleine gebeurtenis uit kan groeien tot iets groots, waardoor mensen elkaar soms jarenlang niet meer spreken. Het contact is verbroken... met eenzaamheid tot gevolg.

**DIA 5** : Het is niet goed dat de mens alleen is.

### **BIJBELS VOORBEELD : JAKOB**

Als je deze opsomming zo hoort, denk je misschien: het is ook geen wonder dat er zoveel eenzaamheid is. Sommige situaties overkomen ons als mensen, maar bij andere hebben we zelf ook een rol in het verhaal van hoe de eenzaamheid is gekomen...

En dat is van alle tijden. Neem bijvoorbeeld JAKOB.

**DIA 6** : Eenzaam... door eigen schuld?

We lezen in Genesis 28 hoe Jakob op de vlucht is. Eenzaam in de woestijn... *Waarom?*

Hij had – samen met zijn moeder Rebekka! – zijn oude, blinde vader Isaak bedrogen.

Hij had zijn tweelingbroer Esau bestolen van het grootste deel van de erfenis.

Bloedlink was Esau en zinde op wraak...

*Had Jakob het er niet zelf naar gemaakt? Was zijn eenzaamheid niet zijn eigen schuld?*

Wanneer je de hele geschiedenis van Jakob leest, vanaf zijn geboorte tot dit moment in zijn leven, merk je dat er meer vreemde dingen zijn.

Die eenzaamheid in de woestijn is niet het eerste moment dat hij er alleen voorstaat.

En het huwelijk van zijn ouders... waren zij misschien ook tweezaam geworden?

Spraken ze nog wel met elkaar over de toekomst van hun gezin?

En de band met zijn iets oudere broer is ook altijd al gespannen geweest... Esau was al getrouwd, had zelfs twee vrouwen, en Jakob was nog alleen, vaak bij zijn moeder.

Samen tegen eenzaamheid!

Isaak en Rebekka ergerden zich aan hun schoondochters. Familie-ruzies gegarandeerd.  
Contact-gestoord. Kortom: alle ingrediënten voor een leven in eenzaamheid...

Je zou denken: hopeloze situatie, geen redden aan...  
Jakob lijkt gedoemd tot een leven in eenzaamheid.

Genesis 28 : 10 – 17 NBV

### **Jakobs droom in Betel**

<sup>10</sup>Jakob verliet dus Berseba en ging op weg naar Charan. <sup>11</sup>Op zijn tocht kwam hij bij een plaats waar hij bleef overnachten omdat de zon al was ondergegaan. Hij pakte een van de stenen die daar lagen, legde die onder zijn hoofd en ging op die plaats liggen slapen. <sup>12</sup>Toen kreeg hij een droom. Hij zag een ladder die op de aarde stond en helemaal tot de hemel reikte, en daarlangs zag hij Gods engelen omhoog gaan en afdalen. <sup>13</sup>Ook zag hij de HEER bij zich staan, die zei: 'Ik ben de HEER, de God van je voorvader Abraham en de God van Isaak. Het land waarop je nu ligt te slapen zal ik aan jou en je nakomelingen geven. <sup>14</sup>Je zult zo veel nakomelingen krijgen als er stof op de aarde is; je gebied zal zich uitbreiden naar het westen en het oosten, naar het noorden en het zuiden. Alle volken op aarde zullen wensen zo gezegend te worden als jij en je nakomelingen. <sup>15</sup>Ikzelf sta je terzijde, ik zal je overal beschermen, waar je ook heen gaat, en ik zal je naar dit land terugbrengen; ik zal je niet alleen laten tot ik gedaan heb wat ik je heb beloofd.'

<sup>16</sup>Toen werd Jakob wakker. 'Dit is zeker,' zei hij, 'op deze plaats is de HEER aanwezig. Dat beseft ik niet.' <sup>17</sup>Eerbied vervulde hem. 'Wat een ontzagwekkende plaats is dit,' zei hij, 'dit is niets anders dan het huis van God, dit moet de poort van de hemel zijn!'

Maar wat lezen we dan? Vers 15: God zelf spreekt Jakob aan, in een droom! Hij ziet dat aarde en hemel met elkaar verbonden zijn, door een ladder. Engelen stijgen op en dalen af: ze brengen verslag uit van wat er op aarde gebeurt en komen terug met opdrachten om de mensen te bemoedigen.

De God van zijn voorvader Abraham en zijn vader Isaak, de HEER van de hemel zelf, spreekt Jakob persoonlijk aan: *Ik zal bij je zijn. Ik zal je beschermen, overal waar je heen gaat.*

Dát brengt een verandering bij Jakob op gang. Hij is dan wel alleen, maar niet langer eenzaam meer. Als God met hem meegaat, is hij verzekerd van gezelschap.

Deze ontdekking van de hemel gaf Jakob de moed om verder te gaan. Er is weer toekomst!

### **OPLOSSINGEN?**

**DIA 7** : Kan ik er wat aan doen?

Maar... is dát nu de oplossing voor het probleem van de eenzaamheid?

Mensen vertellen dat God altijd bij hen is? Dat lijkt wel erg simpel en goedkoop...

Toch kan het ons helpen om een stap te zetten om uit de eenzaamheid te komen.

Als er iemand is, die altijd in contact met ons wil zijn, die ook altijd bereid is om ons verder te helpen.... dan kan dat ons de moed geven om in contact met andere mensen te komen!

Want God schakelt ons in om – net als engelen! – contact te leggen, verbinding te maken.

Samen tegen eenzaamheid!

## OPDRACHT VAN JEZUS

Eén van de meest indringende woorden in de Bijbel over eenzaamheid komen uit de mond van die man in het ziekenhuis Betesda, die al 38 jaar ziek was.

*“Wil je gezond worden?”* vroeg Jezus aan hem.

En wat antwoordt hij dan? *“Ik heb geen mens...”. “Ik heb niemand...”*

Een schreeuw om contact, een uitroep om verbinding.

<b>DIA 8</b> : Toen ik eenzaam was, heb je mij opgezocht
--

Wij kunnen de eenzaamheid niet de wereld uit helpen. Het zal ons niet lukken om met iedereen in deze wereld in verbinding te staan. De ‘week tegen de eenzaamheid’ wil ons wel helpen om oog te krijgen voor dit grote maatschappelijke probleem.

Om onze oren te openen voor de nood die uitgeschreeuwd wordt, vaak in stilte...

En om ons hart open te stellen voor mensen om ons heen, die in contact willen komen.

Als je je eenzaam voelt: *weet dat je nooit alleen bent!*

En dat God mensen op je weg wil brengen, die als engelen voor je zijn.

Als je zelf niet eenzaam bent, maar wel weet van mensen in je omgeving, die hunkeren naar een beetje aandacht: schroom niet! Schakel ook anderen in om in contact te komen. Zoek naar een manier om echt in verbinding te staan met de ander. Aandacht is kostbaar!

Jezus heeft het ons gezegd: *“Toen ik eenzaam was, heb je mij opgezocht”*.

Denk daar maar aan als je het wel eens moeilijk vindt om de eerste stap te zetten.

## FUNCTIE LPB media

Ook LPB media (vroeger: Luisterpost Bralecta) kan de eenzaamheid niet oplossen, maar biedt wel hulpmiddelen om vanuit het geloof mensen met elkaar te verbinden, in beeld en geluid.

Wanneer je – alleen of samen met iemand anders - luistert en kijkt naar opnamen van belangrijke en interessante gebeurtenissen, ben je met elkaar verbonden.

Als u dit mooie werkt steunt, helpt u mee om de eenzaamheid een klein beetje te verdrijven.

Want: het is niet goed dat de mens alleen is. We hoeven niet eenzaam te blijven!

<b>DIA 9</b> : de LPB helpt om vanuit het geloof mensen met elkaar te verbinden, in beeld en geluid
---

**SLOT**

*Dus:*

**DIA 10** : open je hart, je oren en je ogen om zo samen de strijden tegen eenzaamheid

Gerard Nederveen, september 2017