

# Eenzaamheid binnen de kerk

Van 1 tot 8 oktober is het de Week tegen Eenzaamheid.



Toen ze overleden was, vonden ze vier kaarten op de schoorsteenmantel. De een nog meer vergeeld dan de ander. Kerstkaarten van een verre nicht, het enige teken van sociale verbinding. Een kaart uit 2019, één uit 2018, één uit 2017 en één uit 2016... Het illustreert een op een schoorsteenmantel gerangschikte tragedie van de eenzame mens.

Arthur Alderliesten, manager Vriendennetwerk Agathos

Eenzaamheid wordt een van de grootste problemen van onze tijd genoemd. Het is daarom goed dat er in de Week tegen Eenzaamheid (1 tot en met 8 oktober) extra aandacht voor is. Waarom is eenzaamheid een probleem? Hoe groot is het probleem en wat betekent dit voor de kerk?

Veel Nederlanders voelen zich soms of vaak eenzaam: 43 procent van de volwassen bevolking ervaart dit gevoel en bij 10 procent is sprake van sterke eenzaamheid. Deze mensen geven aan zich in de steek gelaten te voelen, niet bij vrienden terecht te kunnen wanneer zij daar behoefte aan hebben, weinig tot geen mensen te hebben die ze vertrouwen, met wie ze zich nauw verbonden voelen of op wie ze terug kunnen vallen bij narigheid.

Eenzaamheid komt vooral voor onder jongeren en ouderen. Het is nodig om aandacht te hebben voor de problematiek van eenzaamheid onder jongeren. Maar dit artikel zoomt in op ouderen. Van de 75-plussers kent meer dan de helft gevoelens van eenzaamheid. Dat gaat over ruim 700.000 eenzame ouderen. In 2030 kunnen dit er 1,1 miljoen zijn. Dat is zorgwekkend, omdat eenzaamheid niet symptomatisch is - zoals lang is gedacht -, maar werkelijk lijden, pijn en ziekte betekent.

## Sociaal geïsoleerd

Van eenzaamheid word je ziek. Het veroorzaakt stress en als gevolg daarvan een reeks aan veelvoorkomende chronische ziektes, zoals stofwisselingsstoornissen, vaatziekten (hartinfarcten) en longziekten. Bovendien heeft iemand die in hoge mate sociaal geïsoleerd leeft een twee tot drie keer zo hoog risico om binnen een bepaald tijdsbestek te overlijden dan iemand die veel en goede sociale contacten heeft. De negatieve effecten van eenzaamheid en sociaal isolement op gezondheid en levensverwachting zijn groter dan andere risicofactoren als luchtvervuiling, gebrek aan beweging, gebrekkige voeding, overgewicht of roken en zwaar alcoholgebruik. Eenzaamheid speelt daarnaast een rol in veel verhalen bij 'voltooid leven'. Eenzaamheid lijkt direct verband te houden met het gevoel er niet meer toe te doen, geen zinvol en erkend leven te leiden. En dat kan leiden tot de gedachte van een 'voltooid leven' en de wens om te sterven. Bijbelse zingeving blijkt een belangrijk aspect te zijn om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen.

## De kerk

Ouderen horen erbij. Bij de samenleving, maar zeker ook bij de kerk waarvan we met Paulus belijden dat deze het lichaam

van Christus is. Daarom vijf opmerkingen over de rol van de kerk en eenzaamheid.

1. God plaatst mensen soms in de eenzaamheid, zodat ze zich (opnieuw) tot Hem wenden. Maar deze geestelijke bedoeling van God neemt niet weg dat het een sociaal probleem is.
2. Met Ledeboer zingen we: 'Wie Jezus heeft, die heeft genoeg'. Dat wordt nogal eens toegepast op eenzaamheid. Een nauwe omgang met God kan eenzaamheid in de kern van je bestaan zeker verzachten of zelfs wegnemen. Laten we dit niet vergeten! Maar wordt daarmee voldoende onderkend dat eenzaamheid een sociaal probleem en werkelijk lijden is? Hulp aan iemand met depressieve stemmingen beperken we niet door een bundel met geestelijke liederen in de hand te drukken. Eenzaamheid vraagt om meer dan alleen een pastorale benadering.
3. Veelzeggend is Psalm 68:7, waar we lezen dat het God het is 'Die eenzamen in een huisgezin zet'. God heeft eenzamen binnen de kring, het 'gezin' van samenleving en kerk, geplaatst. God legt dus extra verantwoordelijkheid voor eenzamen op de schouders van mensen die leven in een samenlevingsverband. Dat geldt in de eerste plaats voor de kerk, de plaats waar de christelijke hoop wordt verbonden aan elkaar liefhebben en het doen van goede werken (Hebr. 10:23-24). Naast de aandacht voor het met-elkaar en voor-elkaar zijn, mag er dan ook liefde, moed en creativiteit zijn om met elkaar de eenzaamheid buiten de kerk aan te pakken (1 Thess. 3:12; 5:15).
4. Vermoedt de kerkenraad eenzaamheid? Breng deze ouderen in contact met andere (eenzame) ouderen of juist met jongeren. Het kan helpen om concreet na te denken over eenzaamheid en het doorbreken ervan, bijvoorbeeld aan de hand van het werkboek "Stop eenzaamheid zelf" van Agathos (zie [www.stop-eenzaamheidzelf.nl](http://www.stop-eenzaamheidzelf.nl)).
5. Verbind als kerk jongere met oudere generaties. Leer van ouderen, nodig hen uit om hun levensverhaal te delen. Een bijzondere lijn om aandacht voor te hebben, is dat God juist door de geslachten heen werkt. Generatie-overstijgende verbindingen tussen jongeren en ouderen kunnen antwoorden zijn op zingevingsvragen van ouderen. En tot zegen voor jongere generaties.

Wat is binnenkort het verhaal van de schoorsteenmantels van de ouderen bij u uit de kerk?