



## LES 17

# OUDER, ALLEEN EN EENZAAM

### 1. INLEIDING

Ouder en eenzamer worden lijken bij elkaar te horen. Erik Scherder<sup>1</sup> maakt duidelijk dat er zeker wel iets te doen is aan eenzaamheid. Door een activiteit, een cursus of zo, worden de hersenen weer geprikkeld en vermindert de eenzaamheid. Kijk maar naar het filmpje.

### 2. DE VRAAG

Kunt u iets doen aan uw eenzaamheid?

### 3. UITLEG

Ja, volgens het filmpje. Ik vermoed dat veel mensen, die zich eenzaam voelen, zich in een cirkel bevinden. Een cirkel die doorbroken zou moeten worden. Door anderen, maar vooral ook door uzelf. Niet bij de pakken neerzitten, maar aanpakken. Iets oppakken. Het leggen van contacten kan eenzaamheid doorbreken. Relaties onderhouden is van groot belang.

Dit past helemaal bij wat ik in de Bijbel tegenkom. Daar is telkens sprake van 'Sta op!' en 'Hoop op God', juist wanneer dat niet mogelijk lijkt.

De ervaring van eenzaamheid kan veroorzaakt worden door anderen, maar ook door uzelf. Iemand die contacten mist, zich niet meer verbonden voelt met de mensen om zich heen, voelt zich eenzaam. Als er niets verandert, zal diegene steeds eenzamer worden. Het karakter kan hierbij een negatieve rol spelen.

Er zijn redenen voor eenzaamheid: als een dierbaar iemand sterft bijvoorbeeld. Denk ook aan de afname van uw mobiliteit. Vroeger pakte u de auto of de fiets. Dat gaat niet meer. Door toenemende zorg bent u aan huis gebonden. Dementie van uw partner geeft een bijzondere vorm van eenzaamheid.

Een en ander veroorzaakt een negatieve spiraal. Het gevoel van eenzaamheid neemt alleen maar toe. Wat is er aan te doen?

Anderen hebben een taak. In de christelijke gemeente is er de roeping om te zorgen voor elkaar. Ambtsdragers<sup>2</sup> en vrijwilligers bezoeken oudere en eenzame mensen. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat ouderen in de gemeente geen kind van de rekening mogen worden, maar meer dan ooit aandacht verdienen. Buren, familie, collega's van vroeger kunnen in het netwerk van ouderen een belangrijke rol spelen om hun eenzaamheid te verzachten. Het is belangrijk om oog, oor en hart te hebben voor die ene oudere.

---

<sup>1</sup> Nadat hij een opleiding fysiotherapie had afgerond, studeerde Erik Scherder psychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en specialiseerde hij zich in de neuropsychologie. Hij promoveerde in 1995. In 2002 werd hij benoemd tot bijzonder hoogleraar en momenteel geeft hij aan de Vrije Universiteit leiding aan de afdeling Klinische Neuropsychologie. Daarnaast is hij hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen.

<sup>2</sup> Ambtsdragers geven leiding in de kerkelijke gemeente, zoals een dominee en een ouderling. De diakenen zorgen vooral in praktische zin wanneer er financiële of andere nood is.

Er ligt ook een taak voor uzelf. U bent nooit te oud om iets op te pakken. Uw netwerk vraagt om onderhoud en dat betekent dat u uw contacten moet blijven opzoeken. Het is uw verantwoordelijkheid om iets te doen met de gaven die u gekregen hebt. U bent nooit te oud om te leren, te bellen, te schrijven, bezoek te ontvangen, gesprekken te voeren, enzovoorts. De moed opgeven maakt het probleem alleen maar groter.

Er zijn ook ouderen die heel gelukkig zijn met rust. Zij hebben geen behoefte aan veel en drukke contacten. Dat kan. Zij voelen zich dan ook niet eenzaam als ze veel alleen zijn.

#### **4. WAAR GAAT HET OM**

Let op de oorzaak. Als deze bij een ander ligt, kunt u proberen de contacten te verfrissen. Als de oorzaak mogelijk bij uzelf ligt, is er reden om uzelf een keer goed toe te spreken. De dichter van psalm 42 en 43 doet dat ook. 'O, mijn ziel, wat ben je treurig ... hoop op God!' U mag niet denken 'Het is nu eenmaal zo!' want dat is de verkeerde houding. Laat van u horen en zorg dat u gezien wordt. Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend.

#### **5. VERDIEPING**

- a. Hoe doorbreekt Jezus de eenzaamheid van de man uit Bethesda? Lees dat in Johannes 5:1-14
- b. We bidden voor iemand die eenzaam lijkt en beloven hem of haar op te zoeken. Gebed kan ook opening geven naar God en het gevoel van eenzaamheid wegnemen.
- c. Een lied dat hierbij aansluit is 'Ga niet alleen door 't leven!' We luisteren samen.

#### **6. WIJ PRATEN SAMEN VERDER**

- a. In corona-tijd waren velen in de instellingen, maar ook thuis, eenzaam door de beperkte bezoeksregelingen, en soms het totaal ontbreken van bezoek. Wat zijn uw ervaringen hierin geweest?
- b. Koningin Wilhelmina's woorden zijn bekend: 'Eenzaam, maar niet alleen'. Wat bedoelde zij?
- c. Wat kunt u doen om uw eenzaamheid op te lossen?
- d. Wat kunt u betekenen voor een ander die eenzaam is?
- e. Is er in uw gemeente voldoende oog voor eenzame gemeenteleden?

#### **7. AFRONDING**

Wij proberen samen onder woorden te brengen wat deze les ons heeft geleerd. Vragen die opgekomen zijn, noteren wij.

#### **8. DE LUNCH EN/OF DE KOFFIE/THEE WACHT**

