

De Roerom

voor zingeving en religie

Jaargang 35 | nr. 4 | december 2020



Kerstmis 2020



Met pastor Bernadette van Dijk
de straat op



Anja Machielse
over eenzaamheid



INHOUD



4 Het straatpastoraat in Amersfoort



Vluchten uit Aleppo **8**



10 Ben ik verbonden? Over eenzaamheid.



Gezichten van dementie **23**

- 6 Een bijzondere Sint Jozef in beeld
- 7 Spijker uit Raamsdonk
- 12 Bijbel als inspiratiebron | Beeldmeditaties
- 14 Waarom ben je bang?
- 15 Spiritueel | Stilte, luid als de nacht
- 16 Haal de gift weg
- 17 In de woestijn
- 18 Uit kijk & luister
- 19 Recensies
- 20 Broederschap en geweldloosheid in Fratelli Tutti
- 21 Kerken aan het werk | Uit de verschillende bladen
- 22 Berichten | Selectie van www.deroerom.nl
- 24 Kerstmis, divers en inclusief

Hoofdredacteur

LIESBETH DE MOOR



Kerstmis 2020 zal voor bijna iedereen anders zijn.

In de buurtkantoorboekhandel valt mijn oog op een foto op de voorpagina van een krant: een portret van Sonja Barend. Het onderschrift: 'Wat zijn mensen onverdraagzaam geworden. Verschrikkelijk.'

Sonja was de eerste talkshowpresentator van een rumoerig programma waar de hele maatschappij langskwam en taboes werden doorbroken. Als iemand het weten kan is zij het. Zij verwoordt krachtig wat we om ons heen zien.

Laat het gekrakeel maar even.

Gezelliger lijkt het er even niet op te worden. Of toch? Inmiddels lijkt het vaccin in aantocht en komt er perspectief.

Hoe gaan we het doen, deze Kerstmis? Een "karige kerst", met een klein gezelschap? Of misschien alleen? Hoe bereiken we elkaar? Veel kerken hebben besloten geen kerstviering te organiseren. Met dertig bezoekers moeten zij veel mensen teleurstellen, dat willen ze voorkomen. Als alternatief is de viering te volgen via een live stream. Niet alle maar wel steeds meer ouderen weten de weg te vinden op de digitale snelweg, zo blijkt uit onderzoek; een bijkomend positief effect van de coronacrisis. Om me heen barst het van de initiatieven om iets aan het sombere gevoel te doen, om de donkere tijd wat lichter te maken.

Het wordt bijvoorbeeld een mooie viering voor de dak- en thuislozen in Amersfoort. **Straatpastor Bernadette van Dijk** maakt dagelijks haar ronde door de stad en is in contact met hen. Mirjam van Noord liep met haar mee op een gewone werkdag.

We horen veel over het eenzaamheidsvirus, ervaren het misschien zelf. Filosoof en sociaal wetenschapper **Anja Machielse** deed veel onderzoek naar eenzaamheid. Zij vertelt ons meer over de belangrijkste feiten en wat je er zelf aan kunt doen.

Lees het moderne kerstverhaal van Ayham Mozayek die met zijn vrouw en jonge kinderen vluchtte uit Aleppo en na een lange barre reis een veilige plek vond in Schijndel.

We kunnen ons druk maken, soms is het fijn de geest op wat anders te zetten: naar buiten te gaan, mooie muziek te luisteren, een boek te lezen of een film te bekijken. Gewoon even een gesprek, desnoods op afstand. In dit kerstnummer en op onze site vindt u suggesties en aangenaam leesvoer. In het donker op weg naar het licht. Ik wens u mede namens de redactie een mooi en licht kerstfeest: Zalig Kerstmis.

Kijk ook op www.deroerom.nl

INTERVIEW

Ben ik verbonden?

2020 is een raar jaar. We worden gemaand elkaar niet aan te raken, onszelf te isoleren, alleen te zijn, juist uit gemeenschapszin. Dit is niet zomaar een jaar, maar een bij uitstek eenzaam jaar.

Wat cijfers: meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Nog eens een op de drie Nederlanders voelt zich matig eenzaam. In coronatijd is de emotionele eenzaamheid onder 75-plussers verdubbeld, zo blijkt uit onderzoek van het SCP en 200.000 jongeren voelen zich structureel eenzaam. 'Eenzaamheid is geen privézaak meer' zegt hoogleraar Anja Machielse, expert op het gebied van eenzaamheid. Liesbeth de Moor sprak met haar.

'Twaalf jaar geleden is het idee gaan kantelen dat eenzaamheid je eigen probleem is. Het platform "Coalitie erbij" begon met de jaarlijkse 'Week tegen de eenzaamheid' om het thema op de maatschappelijke agenda te krijgen. Dat is gelukt; het ministerie van VWS streeft naar een lokale coalitie die zich bezighoudt met eenzaamheid in elke gemeente. Daar zijn allerlei partijen en organisaties bij aangesloten. Dat vind ik echt een heel goede zaak. Het allerbelangrijkste is dat duidelijk is geworden dat eenzaamheid negatieve invloed heeft op ons welzijn, en ook op onze gezondheid. En dat kost geld.'

Wat verstaat u onder eenzaamheid?

'Na de basisbehoeften eten en drinken, zijn sociale contacten fundamenteel. We hebben mensen nodig. Zonder hen ervaren we een gemis: aan zorg en liefde. Je mist iemand met wie je dingen deelt, die jou echt kent, een betekenisvolle relatie. Je kunt ook een gemis voelen aan sociale steun; praktische hulp, of emotionele steun. We willen ons verbonden voelen. De oorzaken van eenzaamheid verschillen sterk. Verlies van werk, gaan studeren, een verhuizing, gezondheidsproblemen, of langdurige mantelzorg leveren waardoor je weinig toekomt aan een eigen leven.'

Met het wegvallen van de vroegere kaders als kerk, vakbond en plattelandsvereniging lijkt eenzaamheid onder ouderen toegenomen. Is dat ook werkelijk zo?

'Uit verschillende onderzoeken -vóór corona - blijkt dat eenzaamheid vergeleken met vroeger niet sterk is toegenomen. Maar dat zegt niks over hoe het gevoeld wordt. Het wegvallen van vanzelfsprekende verbanden leidt wel degelijk tot eenzaamheid. Vroeger was je deel van een gemeenschap, de wereld was kleiner. De afgelopen twintig jaar zijn netwerken kleiner geworden en de wereld groter.'

KEES (57) en Theo (88) drinken samen koffie

'Na dertig jaar verloor ik mijn werk; ik was altijd onder de mensen en opeens viel alles weg. Ik wilde ik iets doen en zocht menselijk contact. Via NLvoorelkaar ontmoette ik de 88 jarige Jan. Met hem drink ik elke twee weken koffie. Hij heeft een klein netwerk en zijn zoon woont ver weg. Ik vind het leuk om naar hem te luisteren. Maar je kunt zelf ook je verhaal kwijt, zo hebben we inmiddels een leuke band.'

(Bron: eenzaam.nl | namen zijn gefingeerd)



foto Hannah Anthonyz

Relaties onderhouden we meer op afstand en minder met burens- of straatgenoten. Ouderen ervaren die ontwikkeling sterk. Zij missen de vluchtige contacten zoals in winkels, op straat en met de burens. Bankfilialen die verdwijnen. Vroeger ging je op de koffie, vrouwen in Nederland waren meer thuis dan tegenwoordig.'

Corona

'Tijdens de coronatijd is er bij velen meer bewustzijn én waardering gekomen voor de directe omgeving'. -Denk aan het vele wandelen in de wijk, een langer gesprek met de buurman die je anders alleen gedag zegt- red. 'Mensen gingen bewuster nadenken over hun sociale leven. Nabijheid is een menselijke behoefte. Toch betekent gebrek aan fysiek contact niet dat je geen betekenisvolle contacten kunt hebben; we kunnen bellen, of een praatje maken. Maar het ontbreken van contacten roept zeker bij ouderen de vraag op: doe ik er nog toe? Als je als oudere wordt weggezet als 'dor hout' of als jongere geen ander kan ontmoeten, kan dat het gevoel voor eigenwaarde aantasten. Eenzaamheid is een complex begrip en er is geen standaardoplossing. Voor de oudste ouderen is eenzaamheid vaak onomkeerbaar. Dan komen vragen over zingeving. 'Hoe ga ik om met verlieservaringen, met mijn eenzaamheid, in de beperkte tijd die

ik nog heb? Heb ik vrede met wat ik er in mijn leven van heb gemaakt? Voel ik verbondenheid met anderen, ook uit andere generaties, en is er nog een uitdaging in mijn leven? We zijn ons door corona wel meer gaan realiseren hoe belangrijk contacten zijn. Eenzaamheid is normaler geworden, omdat iedereen er nu mee te maken kan krijgen.'

Een docent op de School of Life deed de uitspraak: 'Ieder mens zal zich soms een beetje eenzaam voelen want niemand kan een ander helemaal begrijpen.'

'Ik denk dat dat waar is. Je inleven in de ander, emoties proberen te begrijpen kan niet altijd. Eenzaamheid kan voor ieder een andere achtergrond hebben. We zijn geneigd met de beste bedoelingen adviezen geven. Het is belangrijk om goed te kijken en te luisteren. Laat je buurvrouw of oom uitleggen wat eenzaamheid voor haar of hem betekent en wat zou kunnen helpen. Soms is er een praktische oplossing of werkt afleiding.'

Hoe erg of niet erg is het om je eenzaam te voelen?

'Er zijn veel gradaties, maar het is altijd een negatief gevoel. Als iemand het alleen zijn opzoekt, dan is dat niet negatief. Maar het ervaren van een sterk gemis, van er-niet-bij-horen, dáár tobben mensen over en dan is het lijden. Daarom is het zo schadelijk. Er is een nauwe relatie met depressie en verslaving. De coronaperiode pakt voor sommigen heel slecht uit, bij 75-plussers is het vooral de emotionele eenzaamheid, de behoefte aan nabijheid, ze zijn soms angstig en onzeker.'

Onder onze lezers zijn veel ouderen, wat raadt u hen aan?

'Blijf in contact met mensen die je kent, probeer in beweging te blijven, ook thuis, in je stoel. En realiseer je dat je ook iets kan betekenen voor de ander. Het is paradoxaal, je zit met levensvragen en je kringetje

Mariska (44) is mantelzorger en krijgt zelf hulp.

'Sinds mijn twee kinderen extra zorg nodig hebben, is de eenzaamheid er in volle omvang. Mensen zijn soms verbaasd omdat ik zo open overkom en makkelijk contact maak. Toch, als je mijn agenda ziet, begrijp je misschien dat er voor een sociaal leven nauwelijks ruimte is. Via via kwam ik bij het Knooppunt Mantelzorg van Humanitas voor een luisterend oor en praktische hulp. Inmiddels hebben hun vrijwilligers mijn tuin gespit en klusjes gedaan! Heerlijk!

(Bron: eenzaam.nl | namen zijn gefingeerd)

wordt kleiner. Realiseer je echt hoe belangrijk het is om een netwerk te onderhouden. Blijf afspreken, elkaar zien.'

Internet heeft ons leven veranderd, wat zegt u tegen de groep die geen internet heeft?

Maak een belafsprake, maak een praatje en trek je niet terug. Met de oudste ouderen moeten we blijven bellen, al is dat voor veel mensen tegenwoordig minder vanzelfsprekend dan appen of mailen.

Kunnen we iets leren van eenzaamheid?

'Er zijn mensen die vinden dat het je stimuleert om dingen te gaan doen, bijvoorbeeld bij verhuizing of studeren elders. Je leert daardoor omgaan met een nieuwe situatie. Soms moet je ook om hulp durven vragen.'

Hoe ziet u de rol van de kerken?

'Een kerk is meer dan geloof, het is ook een gemeenschap, het koffiedrinken is vaak nog belangrijker dan de dienst. Je bent met gelijkgestemden, mensen die met jou iets gemeenschappelijks ervaren, bovendien is de kerk ook een plek waar niet-gelovigen welkom zijn, dat is belangrijk.'

Wat vindt u dan van initiatieven als Resto van Harte, eettafels voor ouderen, "samen tegen de eenzaamheid"?

'Het zijn laagdrempelige initiatieven; samen eten is een prachtige manier om makkelijker andere mensen te ontmoeten, we moeten op elkaar letten.'

Prof. Dr. Anja Machielse

is hoogleraar 'Humanisme en Sociale Weerbaarheid' aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Ze doet al twintig jaar onderzoek naar eenzaamheid, sociaal isolement en zingeving, vooral onder ouderen. Ze is lid van de wetenschappelijke commissie die het ministerie adviseert over de aanpak van eenzaamheid onder ouderen.

Informatie:

www.eentegeneenzaamheid.nl

Luisterlijn: **0900-0767**

www.nietalleen.nl

of bel **0800 1322**.

Kerken en EO verbinden organisaties en hulpvragers.

