



Schatzoeken

Zien en gezien worden

Werk- & doeboek

Inhoud

Introductie

1. Zelf verbinding maken in de gemeente
2. Aansluiten bij de ander
3. Verbinding maken buiten de gemeente
4. Samen aan de slag
5. Weekkalender

Introductie niet langer alleen

Mensen zijn bedoeld om samen te leven met andere mensen.
Dat geldt ook voor jou.*

Dat lezen we al in Genesis 2: Adam krijgt een vrouw naast zich, zodat hij niet langer alleen is. Mensen hebben erkenning nodig, en liefde. Dat begint gewoon met contact. Met zien en gezien worden. Je hebt mensen om je heen met wie je je zorgen en je vreugden kunt delen.

Tegelijk is eenzaamheid in Nederland een groot probleem. Mensen van alle leeftijden, maar doorgaans ouderen, missen contact – een basisvoorwaarde voor ons bestaan. Ze hebben misschien wel contacten, maar niet het soort contact waar ze behoefte aan hebben. Ze kunnen nooit eens écht hun hart luchten. Dat heeft grote gevolgen. Mensen die zich eenzaam voelen, sterven eerder, krijgen meer gezondheidsproblemen en voelen zich minder gelukkig of uitgesproken somber. En dan te weten dat dit, nu een groeiend aantal ouderen langer zelfstandig woont, voor steeds meer mensen gaat gelden.

Miljoenen mensen die eenzaamheid ervaren... Dat betekent dat iedereen wel een paar mensen in zijn of haar omgeving heeft die zich eenzaam voelen. Kun jij ze aanwijzen?

Eenzaamheid is een negatief woord. Ze ontstaat als mensen niet met elkaar verbonden zijn. We zien daarin de breuk terug, die tussen God en mensen is ontstaan door de zonde. Doordat we niet meer verbonden zijn met God, zit ook het omzien naar elkaar er niet meer vanzelfsprekend in. Maar zoals Christus ons niet uitsluit om onze gebrokenheid, mogen wij anderen niet uitsluiten of opgeven. Omzien naar elkaar is dus onderdeel van het navolgen van Christus en kan alleen zó werkelijk tot verbinding leiden.

God heeft ieder mens kostbaar en wonderlijk gemaakt; naar Zijn beeld. Dat beeld is wel verstoord door de zonde, maar niet

opgeheven. God roept ons in de Bijbel op om naar elkaar om te zien. Daarin toont Hij hoe kostbaar hij mensen vindt. Denk bijvoorbeeld aan Mattheus 25 vanaf vers 31, waar de bekende ‘werken van barmhartigheid’ genoemd worden. Lees het maar eens na: naar elkaar omzien is niet iets voor erbij, maar hoort bij het hart van het christelijk geloof. Mensen die niet gezien worden, zijn als schatten die verborgen blijven. Laten we beginnen met elkaar zien in de kerk. Om daarna de deuren van Gods huis ook wagenwijd open te zetten, want de kerk is er niet alleen voor zichzelf.

De NPV zet zich in voor de bescherming van het leven. Eenzaamheid bedreigt mensenlevens. Het is moeilijk meetbaar, maar een verband tussen de eenzaamheid en de toenemende roep om zelf te mogen bepalen wanneer je leven ‘voltooid’ is, is niet denkbeeldig. Daarom willen we eenzaamheid aanpakken. Dit boekje is gemaakt voor alle christenen in Nederland die hieraan mee willen doen. In het bijzonder hebben we de duizenden vrijwilligers voor ogen die zich nu al via de NPV of de kerk inzetten voor het leven. We willen je graag praktische handvatten bieden om in je eigen omgeving verbinding te zoeken met je medemens, te beginnen in je eigen kerk. Daarmee gaan we eenzaamheid in Nederland niet uitbannen, maar kunnen we wel een begin maken. Door klein te beginnen, in de eigen omgeving. Door wie word jij gezien? En voor wie ben jij een naaste?

* We gebruiken in dit boekje ‘jij’ en ‘jou’ met de bedoeling de tekst dichtbij te brengen. We hopen dat ook iedereen die liever ‘u’ genoemd wil worden, zich erdoor aangesproken voelt.

1 Zelf verbinding maken in de gemeente

Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. Je kunt van buitenaf niet vaststellen of iemand eenzaam is. Dit kan alleen de ander van zichzelf zeggen. Mensen zijn hun eigen graadmeter. Dat maakt het soms ook lastig om eenzaamheid op te sporen. Maar dat hoeft ons niet te weerhouden.

Laten we beginnen in de kerk. In de kerk ken je elkaar. Of toch niet? Vaak weten we wel elkaars namen, of je kent iemand van gezicht, maar daar blijft het dan bij. Om iemand écht te kennen is er toch meer nodig. Ook in jouw gemeente zijn er ongetwijfeld mensen die behoefte hebben aan meer contact. Zij zouden jou heel graag wat beter leren kennen! Maar hoe zet je dat in gang?

Veel mensen, ook in de kerk, missen de verbinding met anderen. Ze zijn als het ware de verborgen schatten van de gemeente. Vooral voor veel ouderen geldt dit. En dat terwijl ze zoveel ervaring hebben. In dit boekje dagen we je uit om op zoek te gaan naar deze schatten. Je gaat Schatzoeken! In dit hoofdstuk begin je met zoeken in je eigen kerkelijke gemeente.



Opdracht

Kijk in gedachten rond in jouw gemeente, of let de volgende keer dat je in de kerk bent eens extra goed op. Zijn er mensen die vaak alleen komen? Welke mensen vallen buiten de boot tijdens gezamenlijke activiteiten? Schrijf hieronder de namen van de mensen die je wel wat beter zou willen leren kennen (of omschrijf ze, als je de naam niet weet). Denk daarbij aan ouderen, maar ook aan jongeren. (Verderop komen we nog terug op het voor een ander invullen of hij of zij eenzaam is.)

1. _____
2. _____
3. _____

Mensen komen op verschillende plaatsen samen. Denk aan (sport) verenigingen, koren, bij activiteiten in een wijkcentrum. Op al die plekken kunnen mensen gezelschap zoeken. Toch past de kerk niet zómaar in dat rijtje. De kerk is geen sportvereniging; de onderlinge contacten hebben dan ook een totaal ander karakter. Lees maar eens mee in Markus 10:

28 En Petrus begon tegen Hem te zeggen: Zie, wij hebben alles verlaten en zijn U gevolgd.

29 En Jezus antwoordde: Voorwaar, Ik zeg u: er is niemand die huis of broers of zusters of vader of moeder of vrouw of kinderen of akkers verlaten heeft omwille van Mij en om het Evangelie, 30 of hij ontvangt honderdvoudig, nu in deze tijd, huizen en broeders en zusters en moeders en kinderen en akkers, met vervolgingen, en in de wereld die komt, het eeuwige leven.

In de kerk zijn we bij elkaar als christenen, volgelingen dus van de Heere Jezus. Niet alleen in dit gedeelte in Markus wordt de vergelijking getrokken tussen de gemeente en een familie. Er zijn veel meer teksten in de Bijbel waarin wordt gesproken over broeders en zusters. De brieven in het Nieuwe Testament staan er vol mee. Kennelijk was het voor de apostelen heel vanzelfsprekend om op die manier naar de gemeente te kijken. De manier waarop de eerste christenen leefden, doet sterk denken aan een familie. Eigendommen werden verdeeld en er werd dagelijks naar elkaar omgezien (zie Handelingen 6:1). Dat hoorde er gewoon bij. Dat werpt een ander licht op wat het betekent om samen gemeente te zijn. Leven met God levert ook vervolgingen op, zegt deze tekst. Gelukkig staan er dan mensen – broeders en zusters! – naast je, die je kunnen ondersteunen. Maar werkt dat altijd zo?

God weet dus heel goed dat wij anderen om ons heen nodig hebben met wie we ons leven kunnen delen. Niet iedereen vindt dat makkelijk. Sommigen vinden zichzelf niet zo de moeite waard, of denken geen talent te hebben om met anderen om te gaan. Of zijn teleurgesteld in het contact met anderen en durven het niet goed meer aan. Daarom is het goed als het contact van twee kanten komt. Ook – of juist – als je het geven en ontvangen lastig vindt.

Opdracht

Misschien heb jij je in een moeilijke periode ook weleens eenzaam gevoeld – in de kerk of op andere plekken. Waar had jij op zulke momenten behoefte aan?

Is jou in zo'n situatie weleens iets gevraagd of aangeboden? Praktische hulp bijvoorbeeld, of een luisterend oor? Hoe was dat voor jou?

Soms stellen we ons bij het omkijken naar elkaar wel heel grote dingen voor. Maar wat je te bieden hebt, ligt vaak heel dicht bij je eigen dagelijkse patroon. Als je al vrijwilliger bent, weet je dat wel. Als je bijvoorbeeld een gezin hebt, kan het voor anderen heel prettig zijn om eens mee te eten. Dat is veel ongedwongener dan 'op visite zitten'. Ben je een wandelaar? Dan kun je misschien veel voor iemand betekenen als je hem of haar meeneemt voor een tocht door het bos. Kortom: je kunt veel beter iets uitdelen waar je zelf veel van gekregen hebt. En als je 'op visite zitten' ongemakkelijk vindt, kun je ook overwegen eens samen een spel te doen.

Laten we nog een stapje verder gaan. Als mens ben je uniek geschapen. Je bent anders dan alle anderen. Wat jij te bieden hebt aan anderen, heeft niemand anders te bieden. Jouw tijd, jouw aandacht, jouw verhaal zijn heel bijzonder. Soms denken mensen: wie zit er nu op mij te wachten? Laten we dat omdraaien. Jij hebt iets te bieden wat niemand anders heeft! Dat werkt ook zo bij mensen die jouw tijd of aandacht nodig hebben. Zij zijn ook uniek en hebben een behoefte die niemand anders heeft. Stel je eens voor hoe dat wat jij te bieden heeft precies kan aansluiten op waar iemand anders behoefte aan heeft! Of anders gezegd: Er zijn mensen met een behoefte waar alleen jij aan tegemoet kunt komen!

Opdracht

Ook jij bent door God geschapen met eigen gaven, met bijzondere eigenschappen! Maar zie je dat zelf ook? Oefen jezelf erin om je bewust te zijn van jouw eigen, unieke verhaal. Gebruik het onderstaande vak om te schrijven of te tekenen hoe jij je zou voorstellen aan iemand anders. Wat zijn kenmerkende eigenschappen van jou, hoe ziet je leven eruit, wat is je achtergrond?

Opdracht

Gebruik alles wat je hierboven geschreven en getekend hebt nu om je een concreet beeld te vormen van wat jij te bieden hebt. Vul het onderstaande schema in:

Mijn situatie	Wat ik anderen kan bieden	
Leefsituatie (huis, gezin, etc.)		
Hobby's		
Dingen waar ik goed in ben		
Momenten waarop ik tijd heb		
...		
...		

Aan het begin van dit hoofdstuk heb je namen ingevuld van mensen met wie je verbinding zou kunnen maken. En je hebt nagedacht over wat je zelf, als persoon of als gezin, te bieden hebt. Maar: niet te snel invullen. Je weet immers nog niet waar die ander behoefte aan heeft? Nu komt de spannendste fase: eropaf. Je zult toch een kopje koffie met elkaar moeten drinken om te weten wat je kunt betekenen. In veel kerken zijn er allerlei natuurlijke momenten om iemand aan te spreken. Maar ook als dat niet zo is, is die drempel minder hoog dan hij lijkt. Bijna niemand vindt het raar als hij of zij benaderd wordt met een vriendelijk aanbod. Kom je echt niet op een openingszin? Maak het niet te moeilijk. Probeer eens gewoon 'nu ken ik u al zolang van gezicht, maar we hebben nog nooit kennism gemaakt. Wilt u niet eens een keer koffie komen drinken?'

Opdracht

Van een afstandje is het meestal niet eenvoudig om te bepalen waar iemand behoefte aan heeft – helemaal wanneer je diegene niet zo goed kent. Daarom kan het een goed idee zijn om de ander te laten aangeven wat hij of zij graag zou willen. Kijk nog eens naar de mensen die je aan het begin van het hoofdstuk hebt opgeschreven. Bedenk wanneer en waar je hen zou kunnen benaderen, en wat je hen zou kunnen vragen.

1. 📅 Wanneer:

📍 Waar:

🗨️ Manier van benaderen:

2. 📅 Wanneer:

📍 Waar:

🗨️ Manier van benaderen:

3. 📅 Wanneer:

📍 Waar:

🗨️ Manier van benaderen:

Neem dat 'schatzoeken' serieus. We nemen nog even het voorbeeld van een oudere. In de Bijbel zien we dat ouderen respect krijgen. En terecht. Oudere mensen hebben een schat aan ervaring en wijsheid opgebouwd. Ze kunnen jongere generaties veel leren over het leven. Dat betekent dat je ook gebruik kunt maken van die ervaring om contact te leggen. Bijvoorbeeld door kinderen voor een spreekbeurt te laten vragen naar vroeger, naar wat mensen hebben meegemaakt of wat ze voor werk deden. In gesprek met oudere christenen is het ook goed om naar hun geloofsleven te vragen. In veel gevallen hebben ze al een leven lang als christen achter zich. Ze kunnen vertellen hoe dat was en wat God voor hen betekend heeft.

Maar ook bij jongeren is er genoeg te vragen. Natuurlijk kun je informeren naar werk en hobby's, maar veel mensen vinden het ook leuk om te vertellen uit wat voor gezin ze komen of op welke plaatsen ze allemaal gewoond hebben. Vaak gaat het gesprek verder vanzelf. Tot slot van dit hoofdstuk: we zoeken natuurlijk naar contact dat langer duurt dan één gesprek. Probeer daarom deze opdrachten nog eens te herhalen. Je merkt snel genoeg of de ander zo'n ontmoeting voor herhaling vatbaar vindt. Misschien klikt het meteen en is een vervolgspraak zo gemaakt. Maar misschien moet je beiden wat drempels overwinnen. Des te groter de uitdaging om het toch te blijven proberen. Er rust zeker zegen op! En je mag dit ook in het gebed brengen. Misschien kan de Heere een weg openen.

Opdracht

Wat blijft jou het meest bij uit dit hoofdstuk?

Welke actie(s) zou je binnen nu en een week kunnen ondernemen om dit hoofdstuk in de praktijk te brengen? Maak het zo concreet mogelijk.

2 Aansluiten bij de ander

Intro

'Zal ik even, oma?'

Impact! Hij had het. Hij stapte binnen. Een jongen... bijna man. Spijkerbroek, shirt, sneakers. Ik kende hem niet. Of eigenlijk... herkende hem niet. De vorige keer dat ik hem zag, was jaren geleden. Hij begroet zijn oma, die ernstig ziek is, met een kus. Geeft mij een hand, stelt zich voor als Corné en zegt tussen neus en lippen door met een knikje naar oma: 'Ik ben haar kleinzoon... 'k dacht: zal ik even bij oma aanwippen voor ik naar huis fiets, even zien hoe het vandaag is.'

Zitten gaat hij nog niet. Hij kijkt met een kritische blik in zijn ogen om zich heen. Mijn lege kopje staat op tafel. Hij reageert spontaan: 'U nog een kopje koffie? Zal ik even, oma? Kunt u blijven zitten.' Vragend kijkt hij zijn oma aan. Wachtend op toestemming. De regie bij haar latend.

'Doe maar', zegt ze, 'en vergeet jezelf niet hè?'

Even later rijd ik nadenkend naar huis. Dat kleine tafereel... het raakte me, had impact. Zij en hij. Hij en zij. En ik. Ik proefde verbondenheid, betrokkenheid.

Ik zag liefde, compassie.

Hij, deze jongen, leerde mij een les. Het deed me afvragen: voor wie ben ik een naaste? Met oog voor het gewone, het dagelijkse. 'Er zijn' en gewoon 'doen', dat heeft impact!

Rineke Heij

Verbinden begint met 'er zijn'. Dat kan beginnen met gewoon een praatje of met een helpende hand. In het vorige hoofdstuk hebben we gekeken hoe je die eerste stap zou kunnen zetten. In dit hoofdstuk gaan we een stapje verder.

Zoals de oma in het voorbeeld hierboven, kunnen mensen behoefte hebben aan praktische hulp of een spontaan bezoek. Maar mensen zijn verschillend en dat geldt dus niet voor iedereen in dezelfde mate. Hoe krijg je hier een antenne voor en hoe kun je dat vervolgens oppakken?

Dit hoofdstuk zal vooral ingaan op de manier waarop je beter kunt luisteren naar anderen en is bedoeld voor mensen die zich graag willen ontwikkelen in het verbinding maken met anderen, maar vaak niet precies weten hóe. Het wordt zo

gauw gekunsteld en ongemakkelijk. Het juiste moment kunnen vinden, is een gave op zichzelf. Het kan goed zijn om je in deze gave verder te ontwikkelen, maar blijf ook dicht bij de unieke gaven die jou gegeven zijn: misschien ben jij niet zo van de ‘praatjes’, maar kun jij weer andere dingen. Geldt dit voor jou? Kijk dan wat je in dit hoofdstuk aanspreekt en pik eruit waar je wel wat mee kunt. Probeer vooral te kijken hoe jij je gaven voor anderen kunt gebruiken. Kan jouw talent ook helpen om verbinding met anderen te maken, zodat een ander zich

Opdracht

Heb jij zelf weleens meegemaakt dat er niet goed naar je geluisterd werd en jouw verhaal te snel door anderen werd ingevuld? Wat gebeurde er, en hoe was dat voor jou?

Een bekend ezelsbruggetje voor een goed gesprek is: LSD; luisteren, samenvatten, doorvragen. **Luisteren** vraagt echte aandacht voor de ander. Wat zegt hij of zij eigenlijk? Welke gedachten kunnen daarachter zitten? Neem niet te snel aan dat je het wel begrijpt. Kom niet te vroeg met een eigen ervaring; ‘o, dat heb ik ook eens meegemaakt’, maar laat de ander vertellen. En luister niet alleen naar wat er is gebeurd, maar ook tussen de regels door: hoe heeft die ander dit beleefd? Probeer je eigen oordelen en adviezen even uit te stellen. Daar te snel mee komen, kan iemand al gauw het gevoel geven dat je niet echt luistert. Door **samen te vatten** kom je erachter of

meer gezien voelt? Ook in dit hoofdstuk gaat het niet over eenrichtingsverkeer. Als jij zelf iemand bent die verbinding mist, kan dit hoofdstuk jou ook helpen om met anderen in contact te komen. Met jouw aandacht heb je al zoveel te bieden! Als je open wilt staan voor échte verbinding, moet je bereid zijn om te luisteren. Dat gaat niet vanzelf. Vaak luisteren we maar met een half oor en kleuren we de rest in. We hebben al snel het plaatje klaar. Deze persoon is wat ouder, dus zal hij wel ... en vul maar in.

je goed hebt begrepen wat die ander zei. Je laat interesse blijken door in je eigen woorden terug te geven wat je gehoord hebt. De feiten, maar ook hoe dat voor die ander was. Laat bijvoorbeeld blijken dat je je realiseert dat een bepaalde periode zwaar was, maar dat er ook mooie kanten aan zaten. **Doorvragen** geeft de mogelijkheid om nog wat verder te ontdekken wat een verhaal of gebeurtenis voor iemand betekent. Hierdoor laat je de ander merken dat je echt luistert en geef je hem of haar de gelegenheid om nog iets te verduidelijken. Let op dingen die iemand terloops noemt, en waar weleens meer achter zou kunnen zitten. Stel niet meteen allerlei ‘diepe’ vragen. Je komt al

heel ver door korte vragen als ‘vertel daar eens wat meer over’ of ‘hoe was dat dan?’. Niets zeggen wil ook nog weleens helpen, als je de ander daarmee kunt laten weten dat hij of zij verder mag vertellen. De kunst is dan, om wel te laten blijken dat je echt luistert.

Het grootste deel van wat we zeggen, doen we niet met woorden, maar non-verbaal. Door onze houding, gezichtsuitdrukking, intonatie. Gevoelens die iemand niet uitspreekt, zijn soms wel op andere manieren af te lezen. Wie goed wil leren luisteren, moet dus ook goed leren kijken. Let goed op de signalen die iemand je op deze manier geeft. Klopt de non-verbale communicatie wel met de woorden die hij of zij uitspreekt?

Aandacht voor de non-verbale communicatie kan je op het spoor zetten van wat écht belangrijk is maar er nog niet uit komt. Ook hier kun je, met doorvragen, ruimte geven aan wat er écht leeft. Een probaat middel is: gewoon even zwijgen, en duidelijk maken dat je wel echt luistert. Ook hier geldt: niet te snel invullen. Onderzoek of het klopt wat je denkt te zien. Onthoud: iemand mag zelf bepalen wat hij met je wil bespreken. Geef daar ook ruimte voor.

Opdracht

Non-verbale communicatie gaat om alles wat je overbrengt zonder woorden te gebruiken. Denk aan uiterlijk (verzorging), kleding, kleuren, lichaamshouding, gebaren, gezichtsuitdrukking en oogcontact. Uit welke non-verbale boodschappen zou je kunnen afleiden dat iemand eenzaamheid ervaart of zich ongelukkig voelt? Maak het zo concreet mogelijk.

Opdracht

Luisteren, samenvatten en doorvragen zijn vaardigheden die in elk gesprek van pas kunnen komen. Niet alleen wanneer je spreekt met mensen die eenzaamheid ervaren, maar ook in de dagelijkse omgang met gezinsleden, vrienden of collega's. Probeer het eens uit in het eerstvolgende gesprek dat je met iemand voert. Luister bewust, vat samen en vraag door. Gebruik vervolgens de ruimte hieronder om te beschrijven hoe je dat hebt ervaren en wat het heeft opgeleverd.

Waarom zou je nu eigenlijk zoveel interesse in iemand moeten hebben? In het vorige hoofdstuk hebben we al gezien hoe de Bijbel ons vertelt hoe christenen aan elkaar gegeven zijn als broeders en zusters, en dat mensen waardevol zijn omdat we naar Zijn beeld geschapen zijn. Dat laatste betekent ook dat we Zijn voorbeeld mogen volgen. En lees maar mee in Psalm 139 hoeveel interesse God in mensen heeft: _____

God laat zich in de Bijbel kennen als Iemand Die ons doorgrondt en tóch alles voor ons overheeft. Mensen zijn niet alleen maar leuk en gezellig. Er is veel gebrokenheid in mensen en in mensenlevens. Veel mensen worstelen met schuld en schaamte en vinden zichzelf daardoor niet de moeite waard. Dat kan het heel moeilijk maken om verbinding met anderen te krijgen. Zéker binnen de kerk, omdat we daar zo goed weten hoe je 'eigenlijk' zou moeten leven. Maar als het goed is weten we ook júist in de kerk dat we van genade moeten leven. Kunnen we ook met genade naar elkaar kijken? Soms tref je iemand voor wie het lastig is om zomaar te vertellen wat er in hem of haar omgaat. Een mooie manier om aandacht voor een oudere te hebben, is samen een levensverhaal of levensboek schrijven. Door te vragen naar iemands leven ga je dan verschillende thema's langs. Dit zijn soms ook vragen waar je anders misschien niet zo heel snel op zou komen. Je vraagt bijvoorbeeld niet alleen naar werk en school, maar ook naar iemands eerste verliefdheid! Op die manier leer je elkaar beter kennen en kan er ruimte ontstaan om meer te delen. Het resultaat kan een mooi levensboek zijn: een prachtige terugblik op het leven van een waardevolle schat! Maar ook als het maken van een levensboek helemaal niet in jouw agenda past, zijn deze gesprekken van waarde.

- 1 Een psalm van David, voor de koorleider: HEERE, U doorgrondt en kent mij.
- 2 Ú kent mijn zitten en mijn opstaan, U begrijpt van verre mijn gedachten.
- 3 U onderzoekt mijn gaan en mijn liggen, U bent met al mijn wegen vertrouwd.
- 4 Al is er nog geen woord op mijn tong, zie, HEERE, U weet het alles.
- 5 U sluit mij in van achter en van voren, U legt Uw hand op mij.

Opdracht

Wanneer je geïnteresseerd bent in iemands levensverhaal, dan stel je vragen die verder gaan dan waar iemand woont en wat iemand voor werk doet. Welke vragen zou jij kunnen stellen om meer te weten te komen over iemands leven en levenswijsheden? Wanneer je verrassende vragen durft te stellen, kom je soms op de mooiste verhalen uit!

1. _____
2. _____
3. _____

3 Verbinding maken buiten de gemeente

In de vorige twee hoofdstukken hebben we gekeken naar het verbinding zoeken binnen de kerkelijke gemeente. Maar hoe gaat dat daarbuiten?

We lezen eerst in Lukas 10 het bekende verhaal van de barmhartige Samaritaan:

- 29 en zei tegen Jezus: Wie is mijn naaste?
- 30 Jezus antwoordde en zei: Een man ging van Jeruzalem naar Jericho en viel in de handen van rovers, die hem de kleren uittrokken, hem daarbij slagen toedienden en hem bij hun vertrek halfdood lieten liggen.
- 31 Toevallig kwam er een priester langs diezelfde weg, en toen hij hem zag, ging hij aan de overkant voorbij.
- 32 Evenzo ging ook een Leviet, toen hij op die plek kwam en hem zag, aan de overkant voorbij.
- 33 Maar een Samaritaan die op reis was, kwam in zijn buurt, en toen hij hem zag, was hij met innerlijke ontferming bewogen.
- 34 En hij ging naar hem toe, verbond zijn wonden en goot er olie en wijn op. Hij tilde hem op zijn eigen rijdier, bracht hem naar een herberg en verzorgde hem.
- 35 En toen hij de volgende dag wegging, haalde hij twee penningen tevoorschijn, en hij gaf ze aan de waard en zei tegen hem: Zorg voor hem, en wat u verder aan kosten maakt, zal ik u geven als ik terugkom.
- 36 Wie van deze drie denkt u dat de naaste geweest is van hem die in handen van de rovers gevallen was?
- 37 En hij zei: Degene die hem barmhartigheid bewezen heeft. Jezus zei tegen hem: Ga heen en doet u evenzo.

Opdracht

In het leven van alledag komen we niet zo gauw rovers en herbergen tegen. Toch kan de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan ons ook vandaag de dag nog veel leren. Welke situaties uit het dagelijks leven kun je bedenken waarbij iemand de hulp van een naaste nodig kan hebben, net als de reiziger in het verhaal?

Wat zeggen de reacties van de priester, de Leviet en de Samaritaan jou over het omzien naar elkaar op straat en in de buurt?

Verbinding maken buiten de kerk is niet zo heel anders dan binnen de gemeente. Maar de manier waarop je het eerste contact legt, kan wel heel anders zijn. In dit hoofdstuk gaan we onderzoeken hoe je in je eigen straat en buurt contact legt met anderen.

Wie wonen er eigenlijk vlak om je heen? Houd het maar dicht bij huis en kijk eens twee of drie deuren naar links en rechts. Want zou het al niet prachtig zijn als iedereen een paar deuren links en een paar deuren rechts naar elkaar omkeek? (bij wijze van spreken natuurlijk, als je op een hoekje woont of in een flat zou je dit anders kunnen invullen) Welke mensen wonen daar? Praat je weleens met hen? Zou je buur bij je om hulp vragen als dat nodig was? En jij bij hem? We maken het even zichtbaar.

Opdracht

Hoe goed ken jij je buurt? Benoem voor jezelf hoe je buren heten, wat je over hen weet en wat je verder over hen kunt vertellen.



Wat zou het jammer zijn als in deze paar huizen, vlak om je heen, mensen wonen die heel veel behoefte hebben aan contact met jou, maar je weet het niet! Misschien leverde de opdracht hierboven al direct aanknopingspunten op om contact te leggen. De website www.eenzaam.nl geeft nog een paar tips. Bijvoorbeeld: maak eens verbinding zonder het over eenzaamheid te hebben. Denk niet alleen in bezoekjes, maar neem iemand eens mee als je zelf iets leuks te doen hebt. Doe wat kleine klusjes voor elkaar. En: probeer het eens om te draaien. Misschien kan je buurman juist iets voor jôu doen. Probeer ook hier weg te blijven van

al te veel invullen. Je weet niet of iemand zich eenzaam voelt, ga daar niet te snel vanuit. **Ga niet op zoek naar eenzaamheid, maar zoek verbinding.** Veel mensen vinden het fijn om wat aandacht te krijgen. Anderzijds: bijna niemand vindt het fijn om 'iemand's projectje te zijn'. Daarom is het belangrijk dat het contact zoveel mogelijk gelijkwaardig is. Kun je iets voor iemand doen? Fijn! Kan die ander iets terugdoen? Des te beter! Als je eenmaal contact hebt, is er misschien aanleiding om hulp aan te bieden, zoals een boodschapje doen of de vuilcontainer wegzetten.

Opdracht

Kijk nog eens naar de tekening met de huizen vlak bij jou. Zijn er al dingen die jij voor de ander doet? En welke dingen doen anderen voor jou?

Waar zie jij mogelijkheden om deze eenvoudige contacten verder te laten groeien?

Als je bij elkaar in de straat of buurt woont, biedt dat bijzondere mogelijkheden om op een heel eenvoudige manier contact te zoeken. Als je merkt dat bepaalde burens niet zoveel contact hebben, is het niet eens nodig je direct op hen te richten. Je kunt ook een buurtmaaltijd of –borrel organiseren. Zorg er wel voor dat iedereen persoonlijk wordt uitgenodigd. Zo bereik je misschien ook die ene buurman bij wie de gordijnen altijd dicht zitten, of die mevrouw die door iedereen een beetje vreemd gevonden wordt.

Over gelijkwaardig contact gesproken:

misschien kun je samen met anderen aan die ene buurvrouw die veel alleen thuis is wel vragen of zij pakjes wil aannemen die bezorgd worden. Dat levert heel regelmatig een praatje op. Of aanleiding om haar eens te bedanken met een bloemetje of uit te nodigen voor de koffie.

Als je het lastig vindt om zelf iets te organiseren, zoek dan een medestander in de straat. Samen gaat het vaak makkelijker. Heb jij de verborgen schatten in je eigen straat al ontdekt?

Opdracht

In de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan zien de priester en de Leviet de Samaritaan wel liggen, maar ze gaan aan hem voorbij.

Zijn er mensen in jouw straat die men vaak links laat liggen?

Wat kan jij – samen met anderen – doen om ervoor te zorgen dat deze mensen vaker aandacht kunnen krijgen én geven?

4 Samen aan de slag

Meneer Bart is niet zo'n prater. Hij heeft het nooit een probleem gevonden om alleen te zijn. Maar de laatste jaren, nu hij geen werk meer heeft, wordt het soms wel erg stil. Hij hoort dat er in zijn gemeente maaltijden voor alleenstaanden zijn. Daar heeft hij niet zoveel zin in. Zitten en praten, dat is niets voor hem. Dan leest hij dat er behoefte is aan mensen die willen helpen met koken. Dat kan hij wel. Zal hij reageren?

We lezen in de Bijbel onder anderen in 1 Johannes 4 hoe het bij christelijk leven hoort om elkaar lief te hebben en naar elkaar om te zien.

- 7 Geliefden, laten wij elkaar liefhebben, want de liefde is uit God; en ieder die liefheeft, is uit God geboren en kent God.
- 8 Wie niet liefheeft, kent God niet, want God is liefde.
- 9 Hierin is de liefde van God aan ons geopenbaard, dat God Zijn eniggeboren Zoon in de wereld gezonden heeft, opdat wij zouden leven door Hem.
- 10 Hierin is de liefde, niet dat wij God liefgehad hebben, maar dat Hij ons heeft liefgehad en Zijn Zoon zond als verzoening voor onze zonden.
- 11 Geliefden, als God ons zo liefhad, moeten ook wij elkaar liefhebben.

In dit gedeelte lezen we ook, waar die liefde vandaan komt: bij God! Heb je weleens geprobeerd een ei te bakken zonder het fornuis aan te zetten? Je kunt het resultaat wel raden: een koude pan, een zielig hoopje ei en een lege maag. Zelfs de beste chef van de wereld zal geen warme maaltijd kunnen bereiden zonder warmtebron. Maar geef hem een oven of een fornuis, en er verschijnen de mooiste gerechten op tafel. Zo is het ook wanneer wij iemands behoefte aan liefde en aandacht willen vervullen: we hebben de Heere God als Bron nodig Die ons vervult, zodat we in staat worden gesteld om Zijn liefde door te geven aan anderen. Daarom is het zo belangrijk om dit alles in gebed te doen.

Opdracht

Zoek de volgende teksten op: Prediker 4:9-12, Johannes 15:5, 1 Korintiërs 13:1-3.
Leg deze teksten naast het gedeelte uit 1 Johannes 4.

Wat zeggen deze verzen over het belang van onderlinge liefde en verbondenheid?

Wat heb je nodig om dit in de praktijk te kunnen brengen?

Dat liefhebben doen we individueel, maar ook samen met anderen. Als jij al actief bent als vrijwilliger, weet je dat je als groep vaak mensen bereikt die je anders niet zou kunnen bereiken.

In de vorige hoofdstukken hebben we vooral gekeken wat we zelf, in onze eigen omgeving, kunnen doen om meer verbinding met anderen te zoeken. Verbinding begint immers gewoon tussen twee mensen. Toch zou het jammer zijn om niet ook te kijken naar wat groepen mensen met elkaar kunnen betekenen. Daar is veel over geschreven en nagedacht. In dit hoofdstuk delen we vooral een paar aansprekende voorbeelden. Eerst een paar uitgangspunten.

Als je samen met anderen aan verbinding wilt werken, kom je gauw uit bij gezamenlijke activiteiten. Dan is het goed om te weten wat goed helpt en wat niet. De NPV is als organisatie aangesloten bij de Nationale

Coalitie tegen Eenzaamheid (www.eentegeneenzaamheid.nl). Hier zijn goede voorbeelden te vinden waarin het goed lukt om mensen meer in verbinding met elkaar te brengen.

Als je samen met anderen aan verbinding wilt werken en een activiteit wilt organiseren, let dan eens op deze drie V's:

- Verbreding: méér sociale contacten
- Verdieping: betere sociale contacten
- Verduurzaming: blijvende sociale contacten

Een activiteit hoeft niet over alle drie de V's te gaan, maar als je duurzaam iets aan verbinding tussen mensen wilt doen, is het goed oog voor alle drie te hebben. Vooral het bieden van blijvende sociale contacten is heel belangrijk. Het heeft niet zoveel zin om losse activiteiten te organiseren. De mogelijkheid om steeds weer terug te gaan en het contact verder uit te bouwen, helpt op lange termijn het beste.

Opdracht

Welke terugkerende activiteiten kun je bedenken, die zouden kunnen bijdragen aan duurzame verbindingen tussen mensen?

Bestaat zo iets al in jouw omgeving?

Ja? Zoek dan op wanneer je er eens zou kunnen gaan kijken. Schrijf de datum en de plaats hieronder op.

Nee? Schrijf dan namen op van mensen met wie je over deze activiteiten zou kunnen doorpraten en die ervoor open zouden staan om deze ideeën samen verder te ontwikkelen.

Om je zo veel mogelijk op gang te helpen, volgen hier een paar voorbeelden van acties die met een groep mensen makkelijk te organiseren zijn en goed kunnen bijdragen aan de verbinding tussen mensen.

Een eerste voorbeeld is: samen eten. Eten verbindt mensen en het is voor bijna niemand erg beladen om er aan mee te doen. Je kunt meedoen omdat je het makkelijk vindt, of gezellig. Vooral maaltijden die regelmatig terugkomen, helpen om contact op te bouwen en te verdiepen. Een groot voordeel van maaltijdprojecten is, dat ze op veel manieren en voor verschillende groepen aan te passen zijn. Je kunt het in de kerk organiseren, maar net zo gemakkelijk in de wijk. Een organisatie die dit idee op allerlei

manieren heeft uitgewerkt, is Resto van Harte. Kijk maar eens voor ideeën op www.restovanharte.nl.

Een bijzondere uitwerking van samen eten is de Amersfoortse actie Sofie aan tafel. Dit evenement bestaat al 10 jaar. Tijdens een vast moment in het jaar nodig je mensen bij je thuis uit die je eigenlijk niet kent. Bijvoorbeeld uit de kerk, de sportclub, de straat of een winkel. Je mag zelf bepalen wie je uitnodigt en wat voor maaltijd het wordt. Een kopje koffie of een borrel kan ook. Op die manier kun je zelf kiezen welke vorm er bij je past en met wie je contact legt. De Amersfoortse organisatie helpt je graag om dit ook in jouw woonplaats te organiseren. Kijk voor meer informatie op www.sofieaantafel.nl.

Opdracht

Wie zou jij uit kunnen nodigen voor een maaltijd of een andere gezamenlijke activiteit? Dit kunnen bijvoorbeeld mensen zijn uit je straat, van school of van je sportclub. Wie ken je alleen van gezicht, of hooguit van een oppervlakkig praatje? Vul onderstaande tafel in. Maak er gerust een bont gezelschap van – wie weet wat voor mooie ontmoetingen er kunnen ontstaan

.....

.....



.....

.....

Soms vinden mensen het helemaal niet prettig als ze merken dat er iets vóór hen georganiseerd wordt. Het is niet gelijkwaardig. Mensen willen ook graag zelf betrokken zijn, en zelf uitdelen. Dat levert

nog meer verbinding op dan deelnemer zijn aan een activiteit zonder zelf iets te kunnen doen. Verbinding werkt het beste als ze van twee kanten komt.

Opdracht

Bedenk een activiteit waarbij de deelnemers niet alleen 'te gast' zijn, maar ook werkelijk zelf iets kunnen bijdragen aan het geheel. Hoe zorg je ervoor dat het contact gelijkwaardig is?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Denk dus vooral ook in activiteiten waar iedereen een bijdrage aan kan leveren. Probeer daarin aan te sluiten bij wat mensen meebrengen aan gaven en talenten. En denk maar niet te snel dat iemand echt niets meer bij te dragen heeft. Je kunt het ook kleiner houden. Denk bijvoorbeeld aan een uurtje voetballen op een vaste plek, maar op veel plekken zijn er ook groepen ouderen die op een vaste dag samen (goedkoop) ontbijten. Veel (woon)warenhuizen of tuincentra bieden die mogelijkheid.

Er zijn natuurlijk nog veel meer mooie voorbeelden te vertellen. Kijk bijvoorbeeld op de website www.eenzaam.nl, daar vind je verhalen en goede initiatieven die je verder op ideeën kunnen brengen.

5 Weekkalender

Om je te helpen aan de slag te gaan met alles wat in de vorige hoofdstukken langs is gekomen, krijg je in dit hoofdstuk een weekkalender. Elke dag een stukje uit de Bijbel en een kleine opdracht. Je zou dit bijvoorbeeld in de week van de eenzaamheid kunnen doen. Je kunt de kalender alleen gebruiken, maar ook met een groep. Het is belangrijk dit biddend te doen.

Zondag

Vandaag lezen we **Psalm 27**.

Vraag

Mensen zijn niet altijd betrouwbaar; ze kunnen je teleurstellen of in de steek laten. Zelf heb je dat misschien ook weleens meegemaakt. Wat betekent het voor jou dat er in vers 10 staat: ‘... maar de HEERE zal mij aannemen’?

Opdracht

Ga eens na of er iemand is in jouw omgeving die wel een blijk van medeleven kan gebruiken. Bel die persoon op, stuur een leuke kaart of ga bij diegene langs.

Tip: deel uit! Neem bijvoorbeeld zelfgemaakte koekjes of jam mee, of iets anders kleins waar je de ander blij mee kunt maken.

Maandag

We lezen **Johannes 19:25-27**.

Vraag

In het Bijbelgedeelte geeft Jezus een heel duidelijke taak aan Johannes. Johannes gehoorzaamt onmiddellijk.

Hoe ga jij ermee om als er zich een mogelijkheid voordoet om een ander te helpen? Ervaar je dit als een opdracht van God?

Wat kun je leren van de reactie van Johannes?

Opdracht

Johannes kon aan Maria bieden wat zij nodig had: een familie, een thuis. Vraag vandaag eens aan twee mensen in jouw omgeving wat zij hun biedt. Welke specifieke eigenschappen maken jou bijzonder voor hen? Helpt dit jou om meer zicht te krijgen op wat God van jou vraagt?

Dinsdag

Vandaag lezen we
Markus 3:31-35.

Vraag

De Heere Jezus noemt Zijn volgelingen Zijn familie. Zie jij de andere leden van jouw kerkelijke gemeente als jouw familie? Wat betekent dat in de praktijk?

Opdracht

*De Heere Jezus viert later ook het Pascha met Zijn discipelen. Dat was iets wat je vooral met je familie deed. Met wie zou jij een keer een maaltijd kunnen eten of een kopje koffie kunnen drinken?
Tip: nodig diegene uit voor komend weekend.*

Woensdag

Uit de Bijbel lezen we vandaag
Jesaja 56:3-8

Vraag

God maakt in Zijn huis een plaats voor mensen (vers 5). Ook in de kerk mogen we dit terugzien: je hebt er een plaats en een naam, je wordt er gekend. Is dat voor jou herkenbaar? Voel jij je onderdeel van de plaatselijke gemeente waar je lid van bent? En voel je je onderdeel van Gods gemeente?

Opdracht

Hoe zorg jij ervoor dat er een verbinding is tussen jou en je gemeente? En wat zou je kunnen doen om die verbinding nog verder te verbeteren?

Donderdag

Vandaag lezen we
Markus 2:3-5.

Vraag

De vier mannen hadden elkaar nodig om hun verlamde vriend bij de Heere Jezus te kunnen brengen. Zonder elkaar hadden ze dit nooit voor elkaar gekregen. Met welke mensen in jouw omgeving kun jij samenwerken wanneer je iets voor een ander wilt doen?

Opdracht

Spreek de mensen die je hierboven hebt opgeschreven deze week eens aan of stuur ze een berichtje. Bekijk wat je met elkaar zou kunnen bedenken om iemands eenzaamheid te verlichten.

Vrijdag

Uit de Bijbel lezen we vandaag **Filippenzen 2:1-4**.

Vraag

In de gelezen verzen worden we ertoe opgeroepen om niets te doen uit eigenbelang of eigendunk, maar de ander voortreffelijker te achten dan onszelf. Wat is jouw drijfveer om anderen te willen helpen of bijstaan? Doe je het werkelijk voor de ander, of ergens ook voor jezelf?

Opdracht

Het kan zijn dat er een persoon of een (generatie)groep in je kerk of je omgeving is die je diep in je hart niet 'voortreffelijker acht' dan jezelf.

Bedenk iets positiefs wat je tegen deze persoon/ personen zou kunnen zeggen en breng dat deze week nog in de praktijk.

Zaterdag

Op deze laatste dag lezen we **Jesaja 49:14-15**.

Vraag

Gods zorg voor mensen wordt hier vergeleken met de liefde van een moeder voor haar kind. Wat betekent dit voor jou? Mag jij daarvan iets doorgeven aan andere mensen? Hoe?

Mag jij daarvan iets doorgeven aan andere mensen? Hoe?

Opdracht

Neem de tijd om voor jezelf de balans op te maken na afloop van deze week en na het lezen van dit boekje. Wat blijft je bij en wat ga je doen om te zorgen voor meer verbinding tussen mensen?



De NPV is aangesloten bij de Nationale Coalitie tegen
Eenzaamheid, zie www.eentegeneenzaamheid.nl.

Wil je meer weten over de NPV, en de manieren
waarop de NPV zich nog meer inzet om het leven
te beschermen?

Kijk op onze website www.npvzorg.nl
of bel ons op 0318-54 78 88.

**Want elk mensenleven
doet ertoe!**