

### 3. Wie ben ik? | c. omgaan met moeilijke gevoelens

kernwoord: **eenzaamheid**

## (N)iemand ziet me zitten!

bijbelgedeelte: **Psalm 139**

### Bijlagen

Bijlage bij introductie – Eenzaam, hoezo? (2.3)

10.2 Bijlage bij introductie 3 – Eenzaam, hoezo?

*Trouw is niet het belangrijkste in een relatie*

*Dankzij internet is de wereld een 'global village'*

*Contacten met anderen moeten jezelf wat opleveren*

*Eenzaamheid is een probleem*

In een grote groep mensen voelen de meeste mensen zich alleen

*Soms vraag ik me af of anderen me echt begrijpen*

*Even feliciteren, even condoleren, we doen alles 'even'*

Mensen praten het meest over het weer

*Toch eenzaam ondanks vrienden*

Jongeren hebben precies een half uur voor een bezoekje aan oma

*GEZINNEN ETEN GEMIDDELD TWEE KEER PER WEEK SAMEN*

*Mensen die weinig contacten hebben, zijn eenzaam*

*Er komen steeds meer automaten in plaats van loketten*

Eenzaamheid is een gevoel dat iedereen kan overvallen

Welke krantenkop springt er voor jou uit als je nadenkt over de vraag hoe het kan dat zoveel mensen zich eenzaam voelen in onze maatschappij? Omcirkel die krantenkop.

Welke krantenkop zegt het meest over de momenten of de manier waarop jij je wel eens eenzaam voelt? Onderstreep die.

## **'Durf een beetje eenzaamheid toe te laten'**

Midden in het leven staan en toch het gevoel hebben dat je op jezelf bent aangewezen. Rijen vrienden en kennissen hebben en je ondertussen afvragen wie echt begrijpt wie je bent. Voor drs. Wil Doornenbal, psycholoog en docent, is het duidelijk: 'Dat gevoel en die vraag horen zeker niet alleen bij 'watjes'. Ieder mens ervaart een bepaalde mate van eenzaamheid. Als we daar eens eerlijk over zouden praten...'

'Als mens zoek je contact met anderen. Dat doe je lijfelijk (je zoekt een arm om je heen), psychisch (je wilt dat anderen je gedachten en gevoelens begrijpen) en geestelijk (je zoekt mensen met wie je het geloof kunt delen). Het is net als bij elektriciteit: als er contact is, geeft dat een vonkje. Bij mensen ontstaat dan het gevoel: wij raken elkaar, ik word begrepen. Maar als dat contact niet tot stand komt, ontstaat er een gevoel van eenzaamheid: wie begrijpt me eigenlijk?'

### **Klein kringetje**

'Als kind wist je precies wie je was. Bewust nadenken over jezelf, kon je ook niet. Maar als jongere heb je geleerd om abstract te denken en daardoor ga je met een bepaalde afstand naar jezelf en de wereld kijken. Wie ben ik? Bij wie vind ik aansluiting? Wat zijn mijn idealen? De omgang met jezelf is niet meer zo stabiel als vroeger. De nieuwe wereld die open gaat, maakt je zoekend. Het is een mooie periode, maar ook één waarin je extra kunt voelen: wat reis ik toch alleen. Omdat je zelf je weg door het leven moet vinden, krijg je ook vaker te maken met situaties die eenzaamheid oproepen.'

'De kunst van deze periode is om jezelf niet op te sluiten in een klein kringetje en je daaraan vast te houden. Je moet leren te durven denken en te durven voelen. Durf ook een beetje eenzaamheid toe te laten, want geen mens ontkomt aan eenzaamheid. Een ander kan je nooit helemaal kennen. Je kunt jezelf ook nooit helemaal kennen. De diepste kern van je bestaan kun je niet altijd raken. Je bent gelukkig als je een omgeving hebt waarin je zelfs dat gevoel kunt delen. Want als anderen tegen je zeggen: 'Wat doe je toch moeilijk!', dan sta je er echt alleen voor. Maar als anderen dat gevoel bij zichzelf herkennen, geeft dat een stukje verbondenheid.'

### **Opdracht:**

*Reageer eens op de uitspraak: 'Eenzaamheid is geen probleem, maar een gevoel waar iedereen last van kan hebben.'*

### **Extravert en introvert**

'Ik merk wel dat mensen zich op heel verschillende manieren eenzaam kunnen voelen. Je hebt mensen die extravert zijn. De psychische aandacht van een extravert persoon gaat uit naar buiten. Hij leeft in de buitenwereld en laadt zich daaraan op: aan andere mensen, aan dingen die in zijn omgeving gebeuren. De extravert zal zich dus vooral alleen voelen als er geen mensen om hem heen zijn. Dan krijgt hij de behoefte om andere mensen te zien.'

De aandacht van mensen die introvert zijn, gaat in de eerste plaats uit naar binnen. Een introvert vormt zich eerst een mening over de buitenwereld: 'Wat vind ik daar eigenlijk van?', en komt pas daarna naar buiten. Omdat hij altijd zoekt naar z'n binnenkant, is hij in contacten ook op zoek naar de binnenkant van anderen. Een introvert persoon zal zich daarom juist in een grote groep, waar hij alleen maar oppervlakkige contacten kan hebben, eenzaam voelen. Hij krijgt dan de behoefte om alleen te zijn.'

'Iemand die meer op zichzelf leeft, hoeft dus niet eenzamer te zijn dan iemand die zich altijd onder de mensen begeeft. Het gevaar voor de introverte is dat hij grote groepen gaat schuwen. Of dat hij daar alleen naar toegaat als hij met iemand kan gaan die hij goed kent. Het gevaar voor de extraverte is dat hij teveel naar andere mensen en activiteiten loopt. Als hij te weinig bij zichzelf stil staat, kan een extravert wat oppervlakkig worden.'

**Opdracht:**

*Wat vind je van de stelling: 'Iemand die veel contacten heeft, kan zich net zo eenzaam voelen als iemand met weinig contacten'?*

**Verschillende vormen**

'Mensen hebben op verschillende momenten gevoelens van eenzaamheid, maar er bestaan ook verschillende vormen van eenzaamheid. Als eerste is er de *voorbijgaande eenzaamheid*. Deze vorm kent iedereen. Het kan een flits zijn, een moment van: wat sta ik toch eigenlijk op mezelf. Een vriend of vriendin kan iets zeggen en je denkt: wat zijn we toch anders. Of je ouders snappen je niet en je denkt: wat sta ik er toch alleen voor.'

'Als tweede is er *eenzaamheid die ontstaat door de situatie*. Bij een extravert is dat dus het geval als hij een hele tijd geen mensen kan zien. En bij een introvert als hij veel tijd moet doorbrengen in grote groepen. Maar deze vorm van eenzaamheid ontstaat ook als je bijvoorbeeld voor je studie of werk een paar dagen moet optrekken met een groep waarin je merkt: niemand deelt hier mijn geestelijk leven. Dat is dus een aan de situatie gebonden eenzaamheid. Je weet dan ook: straks is dat gevoel weer over.'

'Als derde heb je de *chronische eenzaamheid*. Als je daar last van hebt, voel je je eigenlijk niet meer thuis in het leven. Je ervaart geen contact met anderen. Bij zo'n persoon speelt eenzaamheid voortdurend een rol in zijn leven. Deze vorm is dus problematischer en gaat niet vanzelf over.'

**Opdracht:**

*Vraag: wanneer is/wordt eenzaamheid een probleem? Hoe kom je daar achter?*

## Werkvel bij bijbelstudie – Kijken naar Psalm 139 (4.1)

### Psalm 139 (SV)

1. Een psalm van David, voor de opperzangmeester. HEERE! Gij doorgrondt en kent mij.  
2. Gij weet mijn zitten en mijn opstaan; Gij verstaat van verre mijn gedachten.  
3. Gij omringt mijn gaan en mijn liggen; en Gij zijt al mijn wegen gewend.  
4. Als er nog geen woord op mijn tong is, zie, HEERE! Gij weet het alles.  
5. Gij bezet mij van achteren en van voren, en Gij zet Uw hand op mij.  
6. De kennis is mij te wonderbaar, zij is hoog, ik kan er niet bij.

7. Waar zou ik heengaan voor Uw Geest en waar zou ik heenvlieden voor Uw aangezicht?  
8. Zo ik opvoer ten hemel, Gij zijt daar; of bedde ik mij in de hel, zie, Gij zijt daar.  
9. Nam ik vleugelen van de dageraad, woonde ik aan het uiterste der zee;  
10. Ook dáár zou Uw hand mij geleiden, en Uw rechterhand zou mij houden.  
11. Indien ik zeide: De duisternis zal mij immers bedekken; dan is de nacht een licht om mij.  
12. Ook verduistert de duisternis voor U niet; maar de nacht licht als de dag; de duisternis is als het licht.

13. Want Gij bezit mijn nieren; Gij hebt mij in de buik van mijn moeder bedekt.  
14. Ik loof U, omdat ik op een heel ontzagwekkende wijze wonderbaar gemaakt ben; wonderlijk zijn Uw werken, ook weet het mijn ziel zeer wel.  
15. Mijn gebeente was voor U niet verborgen, toen ik in het verborgene gemaakt ben, en als een borduursel gewrocht ben in de nederste delen van de aarde.  
16. Uw ogen hebben mijn ongevormde klomp gezien; en al deze dingen waren in Uw boek geschreven, de dagen als zij geformeerd zouden worden, toen nog geen van die was.  
17. Daarom, hoe kostbaar zijn mij, o God, Uw gedachten! hoe machtig veel zijn haar sommen!  
18. Zou ik ze tellen? Zij zijn meer dan het zand; word ik wakker, zo ben ik nog bij U.

19. O God! dat Gij de goddeloze ombracht! en gij mannen des bloeds, wijkt van mij!  
20. Die van U schandelijk spreken, en Uw vijanden ijdel verheffen.  
21. Zou ik niet haten, HEERE!, die U haten? en verdriet hebben in hen, die tegen U opstaan?  
22. Ik haat hen met vokomen haat, tot vijanden zijn zij mij.  
23. Doorgrond mij, o God! en ken mijn hart; beproef mij, en ken mijn gedachten.  
24. En zie, of bij mij een schadelijke weg zij; en leid mij op de eeuwige weg.

Woorden die mij opvallen:

Voor mij is de kern van dit gedeelte:



## Werkvel bij bijbelstudie – Door God gekend worden (4.3)

### Psalm 139 (NBV)

1. *HEER, u kent mij, u doorgrondt mij,  
2 u weet het als ik zit of sta,  
u doorziet van verre mijn gedachten,  
3 ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op,  
met al mijn wegen bent u vertrouwd.*

4 *Geen woord ligt op mijn tong,  
of u, HEER, kent het ten volle.  
5 U omsluit mij, van achter en van voren,  
u legt uw hand op mij.  
6 Wonderlijk zoals u mij kent,  
het gaat mijn begrip te boven.*

7 *Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen,  
hoe aan uw blikken ontkomen?  
8 Klom ik op naar de hemel – u tref ik daar aan,  
lag ik neer in het dodenrijk – u bent daar.*

9 *Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad,  
al ging ik wonen voorbij de verste zee,  
10 ook daar zou uw hand mij leiden,  
zou uw rechterhand mij vasthouden.*

11 *Al zei ik: 'Laat het duister mij opslokken,  
het licht om mij heen veranderen in nacht,'  
12 ook dan zou het duister voor u niet donker zijn –  
de nacht zou oplichten als de dag,  
het duister helder zijn als het licht.*

13 *U was het die mijn nieren vormde,*

*die mij weefde in de buik van mijn moeder.  
14 Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,  
wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt.  
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.*

15 *Toen ik in het verborgene gemaakt werd,  
kunstig geweven in de schoot van de aarde,  
was mijn wezen voor u geen geheim.  
16 Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,  
alles werd in uw boekrol opgetekend,  
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.*

17 *Hoe rijk zijn uw gedachten, God,  
hoe eindeloos in aantal,  
18 ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn.  
Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u.*

19 *God, breng de zondaars om,  
– weg uit mijn ogen, jullie die bloed vergieten –  
20 ze spreken kwaadaardig over u,  
uw vijanden misbruiken uw naam.*

21 *Zou ik niet haten wie u haten, HEER,  
niet verachten wie tegen u opstaan?  
22 Ik haat hen, zo fel als ik haten kan,  
ze zijn mijn vijand geworden.*

23 *Doorgrond mij, God, en ken mijn hart,  
peil mij, weet wat mij kwelt,  
24 zie of ik geen verkeerde weg ga,  
en leid mij over de weg die eeuwig.*

#### ▪ vers 1-6 God kent mij door en door

- De dichter van Psalm 139 gebruikt vaak de woorden 'mijn' en 'mij'. Wat wil hij daarmee duidelijk maken?
- Wat doet het je wanneer je beseft dat God je helemaal kent en door heeft? Kies één van de volgende woorden: vertrouwen, schaamte, verwachting, angst, onzekerheid, geborgenheid, twijfel, overgave, zekerheid...

#### ▪ vers 7-12 Waar ik ook ga of sta

- God is overal en altijd aanwezig. Toch is dat voor de dichter van Psalm 139 geen bedreigende gedachte. Waaruit blijkt dat? Lees vers 10-12 nog eens.
- Ervaar jij dat God altijd aanwezig is in je leven? Zijn er ook situaties in je leven dat God niet aanwezig is?

#### ▪ vers 13-18 Van begin tot eind

- Waarom looft de dichter God (vers 14)?
- Wat zegt het jou dat God aan het begin van je leven staat? Wat heb je daar aan als je het gevoel hebt dat niemand je ziet zitten?

**Hoe word je zo snel mogelijk eenzaam?  
Kies drie dingen uit die je dan vooral moet doen!**

👏 Wacht tot anderen op jou afkomen.

👏 Wantrouw iedereen.

👏 Blijf zoveel mogelijk thuis zitten.

👏 Denk dat anderen het ook gezellig hebben zonder jou.

👏 Zeg dat je niet om anderen geeft.

👏 Denk dat het prima voor een mens is om alleen te zijn.

👏 Doe je voor zoals anderen graag willen dat je bent.

👏 Zoek alleen mensen bij wie je past en met wie je één kunt zijn.

👏 Denk dat het altijd aan jou ligt als contacten niet lopen.

👏 Vraag jezelf niet af wie de ander daadwerkelijk is.

## Werkvel bij verwerking – Zien wij elkaar zitten? (5.3)

### **Jezelf zijn:**

‘Als ik één ding moeilijk vind, dan is het wel mezelf zijn. Wat vindt die ander van mij? Is mijn verhaal wel interessant genoeg? De angst om afgewezen te worden zit er bij mij wel in.’

### **Initiatief nemen:**

‘Ik vind het makkelijker af te wachten tot iemand op mij afstapt, dan om zelf op een ander af te stappen. Ik stel me in contacten vaak passief op.’

### **Luisteren:**

‘In een gesprek ben ik vaak zo gespitst op het bedenken van goede vragen, dat ik ondertussen vergeet goed te luisteren naar de ander. Door veel vragen aan iemand te stellen, hoop ik dat het een goed gesprek wordt.’

### **Eigen mening geven:**

‘Ik heb de neiging om mijn mening te laten afhangen van wat anderen vinden. Het lijkt erop dat je meer vrienden maakt als je je aanpast aan anderen.’

### **Verwachtingen onder ogen zien:**

‘Ik wil wel contact, maar die ander begrijpt me niet...’

# Kleine Bever en de Echo



Aan de oever van een groot meer woonde Kleine Bever. Hij had geen broertjes. Hij had geen zusjes. Maar wat nog veel erger was: hij had geen vriendjes. Niet één! Kleine Bever was helemaal alleen. Zo vreselijk alleen, dat hij ervan moest huilen. Eerst zachtjes, toen harder - en daarna heel erg hard.

Wat was dat voor een vreemd geluid? Het leek wel of er aan de overkant van het meer iemand met hem meehuilde... Kleine Bever hield op met huilen. Hij luisterde. Het huilen aan de overkant hield op. Kleine Bever was weer alleen. 'Boehoe!' snikte hij. 'Boehoe!' snikte de stem aan de overkant.





# r en de echo

'Wááháá!' huilde Kleine Bever.  
'Wááháá!' huilde de stem aan de overkant.  
Kleine Bever hield op met huilen.  
'Hallo!' riep hij.  
'Hallo!' riep de stem aan de overkant.  
'Waarom huil je zo?'  
'Waarom huil je zo?', vroeg de stem aan de overkant.  
Kleine Bever dacht even na. Toen riep hij: 'Ik ben zo alleen. Ik wil een vriendje!'  
'Ik ben zo alleen', zei de stem aan de overkant. 'Ik wil een vriendje.'

Kleine Bever kon zijn oren niet geloven. Daar aan de overkant woonde iemand die net zo verdrietig was als hij. Iemand die een vriendje wilde! Vlug klom hij in zijn boot en voer het meer op. Het meer was groot. Kleine Bever voer een heel eind. Toen zag hij een eend, die rondjes zwom - helemaal alleen.

'Ik ben op zoek naar iemand die een vriendje wil', zei Kleine Bever. 'Moest jij soms huilen, daarnet?'  
'Ik heb niet gehuild', zei de eend. 'Maar een vriendje wil ik wel.'  
'Dan zal ik je vriendje zijn', zei Kleine Bever. 'Ga je met me mee?'  
En de eend sprong in de boot.

Ze voeren een heel eind met z'n tweetjes. Toen zagen ze een otter langs de oever trippelen - helemaal alleen.

'We zijn op zoek naar iemand die een vriendje wil', zei Kleine Bever. 'Moest jij soms zo huilen, daarnet?'  
'Ik heb niet gehuild', zei de otter. 'Maar een vriendje wil ik wel.'  
'Dan zullen wij je vriendjes zijn', zeiden Kleine Bever en de eend. 'Ga je met ons mee?'  
En de otter sprong in de boot.

Ze voeren een heel eind met zijn drietjes. Toen zagen ze een schildpad op een rots in de zon - helemaal alleen.

'We zijn op zoek naar iemand die een vriendje wil', zei Kleine Bever. 'Moest jij soms zo huilen, daarnet?'  
'Ik heb niet gehuild', zei de schildpad. 'Maar een vriendje wil ik wel.'  
'Dan zullen wij je vriendjes zijn', zeiden Kleine

Bever, de eend en de otter. 'Ga je met ons mee?'  
De schildpad sprong in de boot. Ze voeren een heel eind met zijn viertjes, tot aan de overkant van het grote meer. Daar woonde een wijze oude bever, in een huis van modder en berkentakken - helemaal alleen.

'We zijn het hele meer rondgevaaren. We zoeken iemand die heel hard huilde', zei Kleine Bever. 'Maar de eend was het niet. De otter ook niet. En de schildpad evenmin. Wie was het dan wel?'

'Het was de Echo', zei de wijze oude bever.  
'Waar woont de Echo?', vroeg Kleine Bever.  
'Aan de overkant van het meer', zei de wijze oude bever.

'Waar je ook bent, de Echo is altijd aan de overkant van het meer.'

'Waarom huilde hij?', vroeg Kleine Bever.  
'Als jij verdrietig bent, is de Echo verdrietig', zei de wijze oude bever.  
'Als jij blij bent, is de Echo ook blij.'

'Hoe kan ik hem vinden?', vroeg Kleine Bever. 'Ik wil zijn vriendje zijn. Hij heeft geen vriendjes. Niet één. Net als ik.'

'En ik dan?', zei de eend.

'En ik?', zei de otter.

'En ik?', zei de schildpad.

'Dat is waar', zei Kleine Bever verbaasd. 'Ik heb nu een heleboel vriendjes.'

En hij was zo blij dat hij het nog eens riep, heel hard: 'Ik heb nu een heleboel vriendjes!'

Aan de overkant gaf een stem hem antwoord: 'Ik heb nu een heleboel vriendjes!'

'Zie je wel?', zei de wijze oude bever. 'Als jij blij bent, is de Echo blij. Als jij vriendjes hebt, heeft hij ook vriendjes.'

'Hoera!' riepen Kleine Bever en de eend en de otter en de schildpad alle vier tegelijk.

En de Echo riep terug: 'Hoera!'

uit: 'Kleine Bever en de Echo'  
door Amy MacDonald,  
met illustraties van Sarah Fox-Davies,  
uitgeverij Lemniscaat Rotterdam,  
ISBN 9060697669, prijs € 12,50.