



**Protestantse  
Kerk**

*bij Open Deur mei 2017*

*Noot voor de gespreksleider: vraag de deelnemers van tevoren een gedicht, lied, voorwerp o.i.d. mee te nemen dat te maken heeft met eenzaamheid en dat hen raakt.*

## **In gesprek over: Eenzaamheid**

**Eenzaamheid. Je zou denken dat het gevoel van eenzaamheid met alle moderne communicatiemiddelen van tegenwoordig minder wordt. Facebook, e-mail, WhatsApp, twitter, het zorgt ervoor dat we non-stop met anderen in contact kunnen zijn. En toch, zo laten cijfers van het CBS zien, is 4% van de bevolking van 15 jaar of ouder eenzaam. Hoe kan dat en hoe voelt dat? We gaan er samen over in gesprek.**

### **Inleiding**

Ongetwijfeld hebben de meeste mensen wel 'iets' met eenzaamheid.

- Wat komt er bij u boven (woord, beeld, enz). wanneer u denkt aan eenzaamheid? Vertel elkaar hierover. Of, wanneer woorden tekort schieten, teken/schilder het dan.
- Wat is eenzaamheid volgens u?
- Is eenzaamheid altijd iets negatiefs?

Misschien voelt u zich zelf wel (eens) eenzaam. Dan kunnen deze gespreksvragen en deze *Open Deur* fijn zijn. Fijn om erover te praten, bemoedigend misschien ook om te horen dat u niet de enige bent die eenzaam is. Maar het kan ook moeilijk zijn, confronterend, pijnlijk. Het is goed om het daar bij het begin van het gesprek al over te hebben en er de rest van het gesprek rekening mee te houden.

- Praat hier met elkaar over: wat zijn de ervaringen van de aanwezigen met eenzaamheid? Bent u zelf wel (eens) eenzaam (geweest) of kent u het gevoel van eenzaamheid totaal niet? Later gaan we hier dieper op in, voor nu is het goed om te weten hoe we er ongeveer in staan. Hoe is het om hierover in gesprek te gaan; is dat moeilijk, spannend of juist fijn?

### **Eenzaamheid en misverstanden**

Lees (nog een keer) de bijdrage van Anja Machielse (pag. 6) over misverstanden over eenzaamheid.

- Herkent u zich in een van deze misverstanden? Omdat u hier iets van merkt wanneer u zelf eenzaam bent of omdat u zelf een van deze vier 'vooroordelen' had. Praat er met elkaar over.
- Welk misverstand is volgens u het hardnekkigst? Hoe zou dat komen?
- Is er een misverstand dat u aan deze vier zou willen toevoegen? Verklaar u nader!
- Kun je volgens u zelf iets tegen eenzaamheid doen?
- Hoe ontstaat eenzaamheid denkt u; overkomt het je? En zo ja, kan het iedereen overkomen?
- Waarom rust er vaak een taboe op eenzaamheid?
- Bent u het eens met de stelling dat ieder mens uiteindelijk alleen is, in leven en sterven, zoals Renate op pag. 5 beschrijft? Is dat hetzelfde als dat ieder mens uiteindelijk eenzaam is?

### **Eenzaamheid een kans?**

We gaan nu dieper in op eenzaamheid. Wat is het, hoe voelt het en hoe ga je daarmee om?

- We hebben elkaar aan het begin kort iets verteld over onze ervaringen met eenzaamheid. We gaan daar nu dieper op in. Bent u wel (eens) eenzaam (geweest)? Hoe voelt eenzaamheid? Vertel elkaar daar, eventueel in kleine groepjes, meer over.
- Is eenzaamheid per definitie negatief? Of kun je eenzaam zijn zonder het negatief te duiden?

Walther Burgering geeft in het openingsartikel (pag. 2) aan dat eenzaamheid misschien ook een kans, een kracht, kan zijn.

- Is dat een gedachte waar u iets mee kunt?
- Hoe zou eenzaamheid een kans of een kracht kunnen zijn?
- Emily Dickinson koos bewust voor de eenzaamheid (pag. 10) met het oog op innerlijke vrijheid. Kunt u zich daar iets bij voorstellen?
- Van Marguerite Yourcenar is de uitspraak 'Ik geloof dat het iets geweldig goeds is als men vroeg went aan eenzaamheid. Dan leert een mens in zekere mate ten minste om het zonder anderen te kunnen stellen. Het leert een mens ook om meer van anderen te houden' (zie ook pag. 8). Wat vindt u van deze uitspraak?

### **Geloof en eenzaamheid**

Koningin Wilhelmina schreef het boek 'Eenzaam maar niet alleen'. Je zou het boek haar memoires kunnen noemen, waarin ze terugblijkt op haar leven.

- Wat komt er bij u boven bij de woorden 'eenzaam maar niet alleen'?
- Wilhelmina was bijna altijd omgeven door mensen en in die zin niet alleen. Maar toch eenzaam. Herkent u dat?
- Tegelijkertijd voelde Wilhelmina zich niet alleen omdat ze een diep godsbesef had, een weten dat God bij haar was. Wat is voor u de rol van God in eenzame perioden?
- Maakt geloven eenzaamheid 'dragelijker' of juist niet? Praat hier met elkaar over.
- Zou je kunnen zeggen dat het gevoel door God verlaten te zijn erger is dan door mensen verlaten te zijn? Of gaat dit absoluut niet op?

Bekijk met elkaar het schilderij 'Eenzaamheid' van Chagall (zie bijvoorbeeld

<https://www.postersquare.com/eenzaamheid-chagall-kunst-op-postkaart-p-4737.html>)

- Wat ziet u?
- Wat valt u op aan dit schilderij, wat komt er bij u boven?
- Op het schilderij is een joodse man te zien, verscholen in zijn gebedsmantel. Zijn hoofd lijkt vermoeid op zijn hand te rusten. Het schilderij lijkt doordrongen van somberheid, weemoed, eenzaamheid. In zijn hand heeft de man een gesloten Thorarol. In de Thora ligt 'leven' verborgen, maar hier is de rol gesloten. Wat zou dat te betekenen kunnen hebben?
- Wat zegt dit schilderij u, wat kunt u hiermee?

### **Ter afsluiting**

- Hoe vond u het om zo met elkaar over het kwetsbare onderwerp 'eenzaamheid' te praten?
- Er zijn veel liederen en gedichten over eenzaamheid gemaakt. U hebt als het goed is iets meegenomen. Deel (eventueel in kleine groepjes) uw liederen/gedichten/voorwerpen met elkaar en vertel wat u erin raakt.

Anne ter Schuur, pastoraal werker in Waddinxveen

### **archief gesprekshandreikingen**

Op [www.open-deur.nl/gesprek](http://www.open-deur.nl/gesprek) vindt u alle gesprekshandreikingen bij de nummers van *Open Deur* vanaf januari 2007.