MENSEN ZOALS JIJ EN IK

IK VOEL ME ALLEEN

Over eenzaamheid, verbondenheid en de God die bij je blijft



Een themaboekje voor mensen die zich soms alleen voelen.

Bij God ben je niet alleen.

Hans Vermeulen

Iedereen voelt zich wel eens alleen

Iedereen is wel eens alleen. Soms vind je dat helemaal niet erg. Je wilt even rust. Je wilt even niemand om je heen. Maar soms is alleen zijn anders. Je zou graag iemand willen hebben die naar je luistert. Iemand die vraagt: „Hoe gaat het echt met je?" Je kunt tussen veel mensen zitten en je toch alleen voelen. Je kunt op je werk zijn. In een kerk zitten. Op een verjaardag zijn. En toch denken: „Niemand begrijpt mij." Dat kan pijn doen.

Ook mensen in de Bijbel kenden eenzaamheid. Hagar was alleen. Elia voelde zich alleen. David kende eenzaamheid. En ook Paulus heeft moeilijke tijden gekend.

Maar steeds zien we: God vergeet mensen niet.

„Niemand belt mij"

Marian zit thuis. Haar telefoon ligt op tafel. Zij kijkt ernaar. Geen bericht. Geen gemiste oproep. Zij pakt haar telefoon op. Zij legt hem weer neer. Zij denkt: „Niemand heeft mij nodig." Vroeger had Marian veel mensen om zich heen. Maar vrienden zijn verhuisd. Haar man is overleden. Haar kinderen wonen ver weg. Marian mist iemand met wie zij gewoon even kan praten.

's Avonds zegt zij: „God, U weet hoe alleen ik mij voel." Er verandert niet meteen iets. De telefoon blijft stil. Maar Marian heeft zijn verdriet bij God gebracht. En misschien begint daar al iets nieuws.



Hagar voelt zich alleen

In de Bijbel lezen we over Hagar. Hagar moet weg. Ze gaat de woestijn in. Ze heeft bijna niets bij zich. Ze is alleen met haar zoon Ismaël. Het lijkt alsof niemand naar haar omkijkt. Maar God ziet haar. Een engel van God komt naar haar toe. Hagar ontdekt: God heeft mij gezien. Daarom noemt zij God: *„U bent de God die mij ziet." (Genesis 16:13)* Dat is een prachtige naam. De God die mij ziet.

Misschien voelt niemand anders wat jij voelt. Maar God ziet jou wel. Hij weet wanneer je verdrietig bent. Hij weet wanneer je alleen bent. Hij weet waar je naar verlangt.

Elia voelt zich alleen

Ook de profeet Elia voelt zich alleen. Hij heeft veel meegemaakt. Hij is moe. Hij is bang. En hij vlucht de woestijn in. Daar gaat hij onder een boom zitten. Elia zegt tegen God: *„Ik heb er genoeg van, Heer." (1 Koningen 19:4)* Elia denkt dat hij helemaal alleen is. Maar God laat hem niet in de steek. God zorgt eerst voor hem. Elia krijgt eten. Hij krijgt rust. Daarna spreekt God met hem. En God laat Elia weten dat hij niet zo alleen is als hij denkt.

Er zijn nog andere mensen die God trouw zijn gebleven. Elia moet zijn gevoel van eenzaamheid dus serieus nemen. Maar zijn gevoel vertelt niet het hele verhaal. God is er nog.

Wat betekent dit voor ons?

Soms voelt eenzaamheid als een muur. Je denkt: „Niemand begrijpt mij." Of: „Niemand zit op mij te wachten." Maar gevoelens zijn niet altijd hetzelfde als feiten. Als je je alleen voelt, kan het moeilijk zijn om zelf contact te zoeken. Toch kan één klein stapje verschil maken. Stuur iemand een bericht. Bel iemand. Ga naar een plek waar andere mensen zijn. Vraag iemand om samen koffie te drinken. En vertel misschien eerlijk: „Ik voel me vaak alleen." Dat kan best spannend zijn. Maar iemand kan het misschien niet weten als je het niet vertelt.

Jezus kent eenzaamheid



Ook Jezus heeft momenten gekend waarop Hij alleen was. Vlak voor Zijn gevangenneming gaat Jezus naar de tuin van Gethsemane. Hij vraagt Zijn leerlingen om bij Hem te blijven. Maar de leerlingen vallen in slaap.

Jezus blijft alleen achter met Zijn verdriet en angst. Hij bidt tot Zijn Vader. Jezus weet dus wat het is om alleen te zijn. Hij weet ook hoe het voelt als mensen je niet begrijpen. Daarom mogen we weten: Jezus begrijpt jouw eenzaamheid. Je hoeft niet eerst alles uit te leggen. Je mag gewoon zeggen: „Jezus, ik voel me alleen."

Jezus laat mensen niet alleen

Jezus zoekt mensen op. Hij gaat naar mensen die alleen staan. Hij praat met mensen die door anderen worden buitengesloten. Hij eet met mensen die niemand belangrijk vindt. Jezus laat zien: Ieder mens telt mee. Dat is ook iets wat wij voor elkaar kunnen

doen. Misschien zit er iemand bij jou in de buurt die zich alleen voelt. Iemand die weinig bezoek krijgt. Iemand die stil is. Iemand die vaak alleen zit. Een klein gebaar kan veel betekenen. Een kop koffie. Een telefoontje. Een bezoekje. Een vriendelijk woord. Je hoeft niet iemands hele leven te veranderen. Er gewoon zijn kan al veel betekenen.



Alleen zijn en alleen voelen
Er is verschil tussen alleen zijn en je alleen voelen.
Alleen zijn: Je bent ergens zonder andere mensen. Soms vind je dat prettig. Je kunt rustig nadenken. Je kunt lezen. Je kunt bidden. Je kunt genieten van de stilte.

Alleen voelen
Je verlangt naar contact. Je wilt graag dat iemand naar je luistert. Je mist iemand. Je voelt je vergeten. Dat kan heel verdrietig zijn. Als je je alleen voelt, hoef je daar niet in te blijven zitten. Praat erover.

Als je je alleen voelt
Misschien helpen deze drie stappen.
1. Vertel het. Zeg tegen iemand: „Ik voel me vaak alleen.” Dat is niet zwak. Het is eerlijk.
2. Zoek contact. Bel iemand. Stuur een bericht. Ga naar een activiteit. Drink samen koffie. Begin klein.
3. Praat met God. Je kunt heel eenvoudig bidden: „God, ik voel me alleen. Wilt U bij mij zijn?” God ziet je. God hoort je. Je hoeft niet alleen te zijn met wat je voelt.

Misschien kun jij iemand opzoeken
Denk eens aan iemand die misschien ook alleen is. Een buurman. Een familielid. Een oudere uit de kerk. Iemand die ziek is. Iemand die pas verhuisd is. Of iemand die weinig mensen om zich heen heeft. Stuur eens een bericht. Of bel.
Misschien kun je zeggen: „Zullen we binnenkort samen koffiedrinken?” Je weet nooit hoeveel zo'n klein gebaar voor iemand kan betekenen. En misschien ontdek je zelf ook iets: Als ik naar iemand omkijk, ben ik zelf minder alleen.



Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer voel jij je wel eens alleen?
2. Is er iemand met wie jij daarover kunt praten?
3. Wat zou jij kunnen doen als je je alleen voelt?
4. Ken jij iemand die misschien vaak alleen is?
5. Wat betekent het voor jou dat God jou ziet?

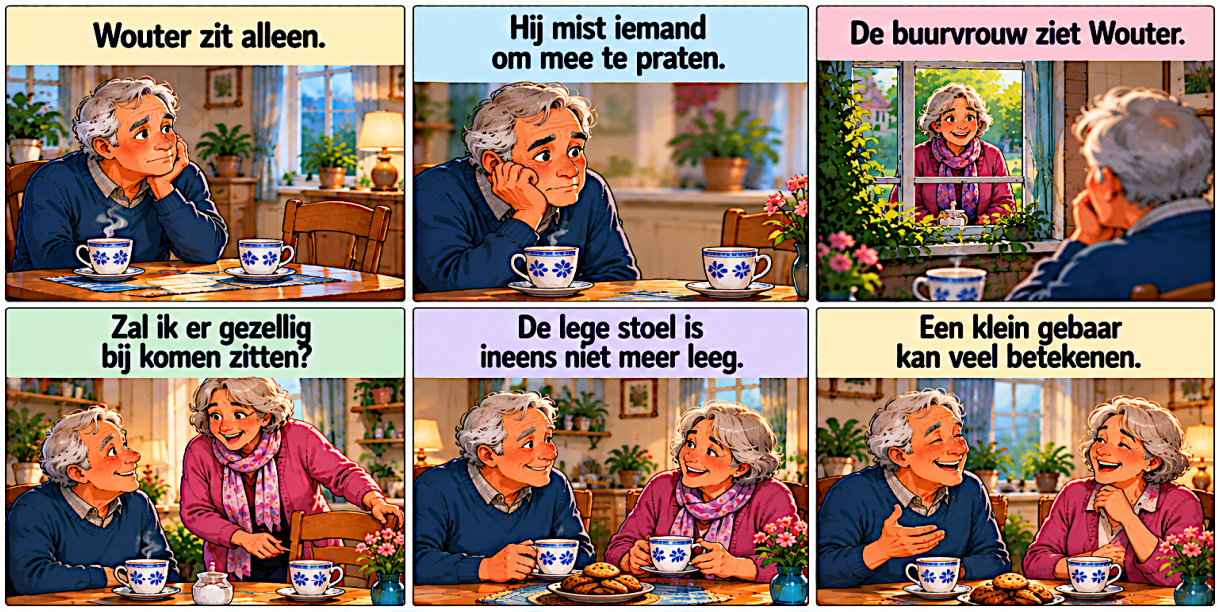
Mijn eenzaamheid bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Zo voel ik mij als ik alleen ben. Schrijf op wat je mist. Misschien mis je iemand. Misschien mis je vrienden. Misschien mis je een plek waar je je thuis voelt. Schrijf daarna de naam op van iemand die je zou kunnen bellen.
En lees dit gebed:
God, soms voel ik mij alleen. Soms lijkt het alsof niemand mij begrijpt.
Maar U ziet mij. U kent mij. Wilt U dichtbij mij blijven?
Geef mij mensen met wie ik mijn leven kan delen.
En help mij om ook om te zien naar andere mensen.
Amen.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„Ik laat je niet alleen.” (Hebreeën 13:5) Dat is een korte zin. Maar wel een belangrijke. Misschien zijn er momenten waarop niemand bij je is. Maar God vergeet je niet. Hij ziet je. Hij hoort je. Hij blijft bij je.

Even glimlachen en nadenken



Soms hoef je maar één stoel op te schuiven om iemand minder alleen te laten voelen.

God kan mensen gebruiken om dichtbij te zijn.