

# Verlag Maatschappelijke Kerk 'Jongeren en eenzaamheid'

Datum: maandag 7 juni 2021

19:45 – 21:15 uur



## Vooraf

Het samenwerkingsverband van [HUB](#): Geloof in Den Haag (Stichting Mara en Stek) en [PEP](#) organiseren minimaal vier keer per jaar de Maatschappelijke Kerk voor leiders en leden van internationale en migrantenkerken om ervaringen en kennis te delen over actuele sociale en maatschappelijke onderwerpen. Op maandag 7 juni 2021 vond de tweede bijeenkomst van dit jaar via Zoom plaats met als thema 'jongeren en eenzaamheid'. De bijeenkomst duurde van 19:45 tot 21:15 uur.

Naast de twee sprekers, medewerkers van de HUB en PEP namen nog 14 kerkelijk leiders, vrijwilligers en sleutelfiguren van internationale en migrantenkerken en maatschappelijke organisaties deel. De gespreksleider was Nathaly Mercera van PEP. Twee sprekers waren uitgenodigd om hun kennis en ervaring te delen. De eerste spreker was Suzanna Kooistra, Trainer & Jeugdpastoraat adviseur van stichting Chris. De tweede spreker was Godelieve Taba van de Eglise Evangelique de la Haye. Haar persoonlijk verhaal heeft een open en veilige sfeer gecreëerd voor deelnemers om ook hun verhalen te delen.

## Opening

Nathaly heette iedereen welkom. In afwachting op resterende deelnemers heeft Nathaly aandacht gevraagd van de aanwezige deelnemers voor de **verkenning van ervaringen en behoefte van Haagse vrouwen op het gebied van scholing en ontwikkeling**. Vrouwen in Den Haag kunnen hun wensen voor scholing en ontwikkeling laten weten door deel te nemen aan een van de stadsgesprekken of door de [online vragenlijst](#) in te vullen. Voor vragen en contact over de verkenning kunnen Haagse vrouwen contact opnemen met Hanh Pham, [h.pham@pepdenhaag.nl](mailto:h.pham@pepdenhaag.nl) of 06-82478612. Tijden voor de stadsgesprekken zijn:

1. **1 juli (online) van 15:00-17:00 uur**
2. **12 juli (offline in aanwezigheid van wethouder Bert van Alphen) van 18:30-20:30 uur**

De HUB organiseert in samenwerking met SKIN en Netwerk DAK een [workshop over de WBTR](#), specifiek gericht op kerken. Er zal uitleg worden gegeven over wat de wet precies inhoudt en aan welke voorwaarden moet worden voldaan. Ook is er de gelegenheid om in gesprek te gaan en vragen te stellen. Dit zal zijn op **maandag 21 juni om 19:30-20:30 uur**. Het zal een online bijeenkomst zijn via Zoom.

Voor vragen over de wet en wat dit kan betekenen voor uw kerk, neem dan contact op met Petra via [petra@maraprojecten.nl](mailto:petra@maraprojecten.nl).

Daarnaast is er op donderdag **10 juni 2021 een netwerkborrel** met als thema "Kerken na corona". Centraal staan de vragen "Welke vragen hebben we geleerd?" en "Hoe gaan we verder na corona?" Deelnemers zijn van harte uitgenodigd.

De coronapandemie brengt ons allen een zware periode. Voor sommige groepen is deze tijd extra moeilijk. Vandaag besteden we speciaal aandacht aan jongeren die vereenzamen door de beperkingen van corona. Kerken ontvangen hierover veel signalen onder deze jongeren. De bedoeling is dat we met de informatie van deze bijeenkomst de jongeren nog beter verder kunnen helpen.

Als eerste wordt de bijeenkomst ingeleid met een gebed door Christine Welschen. Het gebed brengt rust en een warme sfeer, waarna de bijeenkomst inhoudelijk begint.

## Suzanna Kooistra, Trainer & Jeugdpastoraat adviseur van st. Chris

“Hoe mooi zal het zijn als er vanuit de kerk de nodige zorg is voor elk kind en jongere die dat nodig heeft.”

Suzanna vraagt of deelnemers Stichting Chris kennen. Chris is in 1990 door Else Vlug samen met een aantal mensen opgericht. Ze zag de nood van jongeren en kinderen en schreef het boek “Weid Mijn lammeren”. Er is meteen een telefoonlijn gestart voor kinderen en jongeren waar ze anoniem naartoe kunnen bellen. Inmiddels bellen ze niet meer veel, maar (snap)chatten, appen en e-mailen vaker. Chris richt zich op 3 groepen. Aan de ene kant biedt Chris 1) kinderen en jongeren deze diensten aan. Aan de andere kant streeft Chris ernaar om ook de 2) kerken en 3) scholen sterker te maken. [Het aanbod van Chris](#) bestaat uit onder andere de cursus Kinder- en tienerpastoraat, diverse trainingen en cursussen. Suzanna werkt zelf met hart en passie in het jeugdpastoraat.

Uit het contact met kinderen en jongeren is er een top 3 van onderwerpen. Vaak zijn het onderwerpen als mishandeling en misbruik die in de top staan. Eenzaamheid heeft nog nooit in de top gestaan, maar stond juist altijd onderaan. In het afgelopen jaar is eenzaamheid een van de toponderwerpen geworden. Dat is typisch te relateren aan corona.

Er kwam **een vraag** vanuit de deelnemers aan Suzanna om “kerk” te definiëren: “een gemeenschap van gelovigen”. Het samen zijn, wat normaliter gebeurt in een kerk, is door corona niet mogelijk. Dit is een gemis voor veel jongeren en ook volwassenen. Ze zitten in een ontwikkelingsfase dat afspiegelen aan de groep en zich losmaken van de ouders belangrijk zijn. Ze zijn op zoek naar wie ze zijn. In die processen hebben ze fysiek contact met anderen nodig.

Suzanna vraagt deelnemers om het antwoord op deze vraag in de chat te zetten: Waar denken jullie aan bij eenzaamheid? De reacties zijn:

- Alleen
- Isolement
- Geen aansluiting vinden
- Gemis aan contact
- Weinig contact
- Een moeilijke emotie
- Onder elkaar dus voor elkaar zijn
- Gevoel dat je niemand hebt waar je terecht kan om jouw leven te delen, waar je jezelf kan zijn
- Eenzaamheid terwijl je samen bent
- Geen interactie en wisselwerking met andere personen
- Sociale eenzaamheid of emotionele eenzaamheid
- Eenzaamheid brengt je in isolatie
- Alleen zijn, teruggeworpen zijn op zich zelf, geen dialoog, geen onderbreking
- Met elkaar praatjes maken en lachen
- Als je voelt, wordt je niet gehoord
- Niet meer in een goede verbinding met jezelf

Suzanna denkt dat iedereen van ons wel in bepaalde mate gevoelens van eenzaamheid ervaren. Dit zijn hele normale gevoelens in situaties zoals komen in een nieuwe klas of een nieuw huis. Eenzaamheid onder ouderen krijgt al jaren veel aandacht. Eenzaamheid onder jongeren wordt niet als normaal gezien. Daar zit nog een stukje taboe op. Dit maakt het lastig om erover te praten. Het helpt juist om er wel over te praten. Eenzaamheid is een honger gevoel een signaal dat we iets nodig hebben. Het heeft te maken met een gemis en ook met een teleurstelling. Je had iets gehoopt en verwacht, maar het gaat anders. Dat geeft eenzame gevoelens. Het goede hieraan is dat het een persoonlijk gevoel is. Twee mensen kunnen precies hetzelfde meemaken. De een kan zich er heel eenzaam door voelen, de ander niet. Een op de vier tieners voelt zich eens in de week eenzaam.

Ergens hoort dit in de fase waar ze in zitten, omdat het een hele nieuwe fase is waarin ze veel nieuwe dingen aan het ontwikkelen zijn. **Eenzame gevoelens is iets wat bij deze fase hoort.** Het lastige is de afspiegeling om te ontdekken wie ze zijn. Daarbij hebben ze anderen nodig. Eenzaamheid voelt voor jongeren als iets negatiefs, als falen. Ze willen bijvoorbeeld graag in contact komen met anderen of diep contact, maar dat lukt niet. Dit kan een negatief beeld van zichzelf opleveren. Als je negatief denkt over jezelf en andere factoren lijken dit te bevestigen, dan blijf je in die cirkel. Sociale media kan dit doorbreken aan de ene kant. Aan de andere kant negatieve reacties op sociale media of een glorieus beeld van iemand je een gevoel geven dat je faalt wanneer je al negatief denkt over jezelf.

Taboe op eenzaamheid: jongeren zitten in de bloei van hun leven. Eenzaamheid hoort er niet bij. Dit idee leeft zowel bij jongeren als bij volwassenen. Drie tot tien procent van de jongeren zegt zich langdurig eenzaam te voelen. Voor die groep is eenzaamheid problematisch. Het plezier gaat eruit. Je hebt last van permanente stress. Het gevolg is dat je moe bent en je trekt je terug. Je hebt geen energie om een activiteit te ondernemen waardoor je steeds minder leuke ervaringen opdoet. Zo blijft het langdurig. Eenzaamheid en somberheid gaan vaak hand in hand. Hulp vanuit de professionele hulpverlening is nodig om ze te kunnen helpen.

Suzanna heeft een **casus** ingebracht over Gwen. "Ze is 18 en heeft veel vrienden met wie ze in groepsverband vaak uitgaat en bij wie ze altijd vrolijk doet. Met geen van die vrienden praat ze over wat haar echt bezig houdt: haar twijfels over haar zelf, over haar vervolgstudie en over haar toekomst. Als ze thuis komt, overvalt haar het gevoel van somberheid en eenzaamheid." Ze heeft dus behoefte om echt in verbinding te staan met iemand. Dit heet emotionele eenzaamheid en vraagt een andere aanpak. Deze jongeren hebben behoefte aan een serieuze vraag stellen in gesprekken van 1 op 1 of in kleine groepen erover doorpraten.

Een andere **casus** gaat over Hamza. "Hij is 19 jaar en studeert als enige in zijn familie op HBO. Hij vindt het moeilijk om aansluiting te vinden op school. Hij voelt zich anders en daardoor regelmatig eenzaam. Hij raakt steeds minder gemotiveerd voor zijn opleiding, behaalt slechte resultaten en denkt eraan om te stoppen met de opleiding. Ouders en vrienden kunnen hem niet helpen. De studieadviseur zegt dat hij maar moet wennen aan het echte leven. Hij voelt zich ongehoord en ongezien. Hij moet alles met betrekking tot de opleiding zelf uitzoeken." Het gaat om sociale eenzaamheid bij deze jongen. Voor hem is het nodig om naast hem te gaan staan en met hem meekijken wat hij nodig heeft. Het is ook belangrijk om hem weerbaar te maken door zijn sociale vaardigheden te verbeteren.

De derde **casus** gaat over Ben. "Hij was vorige jaar gaan studeren. Omdat alles online was, kon hij moeilijk bijblijven. Toen was zijn stem ook verstopt. Hij schaamt zich ervoor en durft niet naar college te komen. Hij durft het zijn vrienden niet te vertellen. Hij is ook boos en gefrustreerd over zichzelf. Ook bij zijn ouders kan hij zijn verhaal niet kwijt." Ben heeft last van existentiële eenzaamheid. Het verloren voelen, het gevoel hebben dat je niet nodig en nuttig bent. Bij hem is het ook nodig om met hem te kijken wat hij nodig heeft, maar ook het gevoel dat hij nuttig is en ergens mee kan draaien of een taak/verantwoordelijkheid krijgt om het verloren gevoel tegen te gaan, is belangrijk. Dit is een ingewikkeld gevoel.

Een ander soort eenzaamheidsgevoel wordt veroorzaakt door de situatie. Een jongere die een lichamelijk probleem heeft (breken van iets of een operatie), krijgt normaal bezoek. In coronatijd mag je maar 1 persoon per dag op bezoek krijgen en die moet ook nog familie zijn. Dit soort situaties veroorzaken ook het eenzaamheidsgevoel.

**Wat kan je doen aan eenzaamheid?** 1) Bespreekbaar maken is de eerste stap. "Vraag ernaar" lijkt te eenvoudig, maar maakt het wel bespreekbaar, zeker als "gewoon" onderwerp: je voelt je weleens eenzaam...hoe komt dat? Welke vormen van eenzaamheid zijn er en wat kunnen we met elkaar eraan doen? 2) Ken jongeren is de tweede stap. Investeer in relaties en in de leefwereld van een jongere. Omdat er verschillende vormen van eenzaamheid zijn, moet je de jongere kennen om de hulpbehoefte te kunnen inschatten en om goed te kunnen signaleren en te helpen. Het is belangrijk om de jongere het gevoel te geven dat je ook beschikbaar bent voor leuke dingen, dat je hem ziet en dat je hem belangrijk vindt. Gesprekken, wandelen, activiteiten om "het honger gevoel" te voeden, het gevoel geven van gezien en gehoord worden zijn allemaal dingen die we kunnen doen voor jongeren.

### **Reacties en vragen:**

Vraag: Als we kijken naar de piramide van Maslov, is het noodzakelijk om in de basisbehoefte te voorzien voordat je verder komt in je ontwikkeling. Wat is de situatie van de basisbehoefte in ons land nu?

Reactie van Suzanna: Zoek binnen de maatregelen mogelijkheden om jongeren elkaar te laten ontmoeten. Op veel vragen kom je niet als je elkaar alleen online ziet. Het fysieke contact is hiervoor noodzakelijk.

Vraag: Is er een voorbeeld van een sociaal gewaardeerde rol voor een jongere?

Antwoord: Volwassenen zijn vaak geneigd om veel te organiseren voor jongeren. Laat dat de jongeren zelf organiseren, zelf de verantwoordelijkheid dragen, hun eigen ideeën ontwikkelen en uitdragen. Hiermee krijgt de jongere het gevoel dat hij van betekenis is, contact en waardering van andere jongeren én volwassenen. Zoek naar wat past bij een jongere en bied het aan. Er zijn bijvoorbeeld eenzame jongeren die andere eenzame jongeren helpen.

Reactie: In Nederland wordt er gesproken over eenzaamheid bij kinderen. Ik heb in Amerika gewoond. Daar voelen de kinderen zich anders. Ze organiseren van alles samen. Hier wordt van alles al kant en klaar aangeboden. Ze hoeven niks uit te zoeken.

Antwoord: Het is zeker een mooi principe om de jongeren zelf de verantwoordelijk te laten dragen en zelf te organiseren. Dat we de kinderen gaan pampereën gebeurt uit een goed hart, maar het goede hoeft niet te betekenen dat we alles overnemen en niets overlaten aan de jongeren zelf.

Reactie: Bij ons in de kerk laten we de jongeren ook zelf dingen organiseren en ook een projectplan schrijven.

Reactie: De jongeren moeten die taken ook wel aankunnen. Volwassenen kunnen een steuntje in de rug geven in zaken waar ze nog kunnen groeien.

## De ervaring van Godelieve Taba vanuit de Eglise Evangelique de la Haye

“Geef iedereen een hand. Je bent niet alleen. Alles komt goed!”

Godelieve is lid van een Franstalige kerk. Ze heeft twee dochters. Haar oudste dochter gedroeg zich in de coronaperiode niet zoals gewoonlijk. Ze heeft aan haar dochter voorgesteld om naar de psycholoog te gaan. Haar dochter vertelde dat ze zich depressief voelde. Ze hebben er samen over gesproken. Haar dochter heeft zelf het initiatief genomen om [haar verhaal op Youtube](#) te zetten. De video werd goed ontvangen en er kwamen veel reacties van jongeren die haar prijzen om haar moed. Godelieve legde de relatie tussen de situaties thuis en de jongeren in de kerk. Ze kon stellen dat er ongeveer 80% van de jongeren zich depressief voelden.

Vanuit haar kerk is er een programma gemaakt voor een dagje uit. Het programma wordt uitgevoerd volgens een rooster. Ongeveer 40-50 jongeren komen elke vrijdag bij elkaar om te praten over niet alleen depressie, maar ook over de bijbel en over leuke dingen. Nu met het mooie weer gaan ze ook naar buiten. Op deze manier ondersteunen ze vanuit de kerk de jongeren.

## Reacties en vragen:

Reactie: Soms hoeven dingen niet ingewikkeld te zijn.

Vraag: Hoe zijn jullie het gesprek aangegaan met de jongeren Godelieve? Want als je aan hen vraagt hoe gaat het, dan gaan ze niet de diepte in. Hebben jullie een groepsgesprek gedaan of 1 op 1?

Reactie van Godelieve: Soms denken we dat depressie heel ingewikkeld is. Depressie is makkelijk te herkennen. Je bent moe, hebt geen zin in dingen en je voelt je eenzaam. Op dit moment zijn we alle problemen van de jongeren aan het inventariseren. Het is een hele lijst vol. In veel huishoudens is er wel een depressieve jongere thuis. Als je erover praat, dan krijg je hulp. Open zijn, durf erover te praten, deel het en mensen helpen je. Het mooiste is dat ze ook al de tips die ze van de psycholoog krijgt ook deelt met mensen in de kerk. Jongeren mailen en bellen haar. Als je geen oplossingen hebt, stuur ze naar onze kerk. Afrikanen praten niet zo makkelijk over hun gevoel. Het is een taboe. Mensen zien hun kind de hele tijd in de kamer liggen, maar zeggen dat er niets is. Ouders moeten ook meegenomen worden hierin. Bidden alleen helpt niet. We moeten hulp zoeken voor onze kinderen, zodat ze plezier hebben in het leven.

Reactie: Cultuur en de ouders ook meenemen in het helpen van de kinderen.

Reactie: Voor sommige dingen is intuïtie nodig. Mijn zoon is een spontaan kind. Wanneer hij stil is, is er iets aan de hand. Als hij de hele tijd in bed ligt, ga ik naast hem liggen. Op dat moment ben ik zijn vriendin en niet zijn moeder. Samen praten en lachen verlaagt voor hem de drempel om te vertellen wat er aan de hand is met hem. Toen hij een keer huilde, kwam ik erachter dat er een jongen uit zijn groepje zelfmoord heeft gepleegd. Ik ben blij dat ik erover heb kunnen praten met hem.

Reactie: Sommige jongeren maken zich los van de ouders. Dan is het fijn voor de jongeren als er andere volwassenen of peers zijn die er zijn voor ze.

Reactie: Bij [Kleur](#) hebben we emotiekringen. De gespreksleider vraagt aan de groep wat ze voelen. De gesprekken worden gedaan aan de hand van het **boek van emoties van Anselm Grun**. Taboe-onderwerpen komen dan ook naar voren. Jongeren hebben we nog niet specifiek als groep bereikt. Het is heel mooi om ook hiermee met dit onderwerp aan de slag te gaan.

Aanvulling: Ik doe het spelenderwijs zoals spelletjes met bijvoorbeeld emoties toekennen aan de kleuren van M&M's. Kinderen en jongeren vinden M&M's altijd lekker. Dit maakt het makkelijk om erover te praten.

## Afsluiting

Nathaly bedankte alle sprekers en deelnemers voor het delen van kennis en tips. Petra van de HUB heeft aangegeven dat er naar aanleiding van de vorige bijeenkomst over werk en inkomen een **projectgroep gestart zal worden over werk en inkomen voor jongeren**. Het gaat om drie bijeenkomsten over een half jaar. Bij interesse kunnen Petra en Shirleni benaderd worden. Hanh heeft het aanbod aan hulp voor jongeren die te maken hebben met eenzaamheid op een rijtje gezet in een document in drie categorieën: landelijk, Haags en voor specifieke groepen. Het document wordt samen met het verslag en de presentatie van Suzanna gestuurd aan alle deelnemers. Het was een leerzame en ook gezellige bijeenkomst. De reactie van deelnemers over deze bijeenkomst zijn:

- Bedankt Suzanna en Godelieve voor de tips en inspiratie. En ook Christine voor een mooie opening.
- Ik vond het een leerzame en gezegende avond. Ik neem dit zeker mee bij onze volgende bijeenkomst van de jonge volwassenen.
- Heel leerzaam.
- Bedankt Christine, Suzanna, Godelieve en iedereen voor het samen zijn en samen delen!
- Bedankt iedereen... was blessed
- Hartelijk dank
- Love you all
- Heel hartelijk dank voor deze inspirerende avond. Dank dat ik er bij mocht zijn. Veel zegen.
- Dank iedereen voor de verhalen en de input!

Nathaly: "Hopelijk is dit de laatste bijeenkomst online en dat we elkaar de volgende keer weer fysiek zien!"  
Verslag Maatschappelijke Kerk 7 juni 2021