

# WIE ZIET MIJ STAAN?

---



## Doel

- Tieners en jongeren ervaren wat voor gevoel eenzaamheid is;
- Ze weten hoe gevoelens van eenzaamheid kunnen leiden tot sociaal isolement.

## Doelgroep

Tieners en jongeren

## Tijd

Ca. 35 minuten

## Materiaal

Voorwerpen die gebruikt kunnen worden in het toneelspel.

## Beschrijving

Vertel dat er best veel mensen eenzaam zijn in Nederland. Het gaat om zowel jonge als oude mensen. Vraag de jongeren of zij iemand kennen die eenzaam is. Laat hen vertellen wat ze weten van diegene. Geef zelf een voorbeeld of vertel iets uit je eigen leven van een moment waarop jij je alleen of eenzaam voelde. Vraag dan wie van hen zich ook weleens eenzaam heeft gevoeld. Vraag door: 'Wat voor gevoel gaf dat? Hoe kwam dat dat je je eenzaam voelde? Is het vanzelf overgegaan?' Ga kort met elkaar in gesprek en laat hen hun ervaringen delen.

Vertel dat het normaal is dat je je weleens eenzaam voelt. Maar soms blijft dat gevoel van eenzaamheid. Dit betekent niet dat je alléén bent. Zelfs met veel mensen om je heen, veel vrienden op sociale media en leuke ouders kun je je toch eenzaam voelen. Je mist dan iemand met wie je écht contact hebt, iemand die jou begrijpt en met wie het contact niet oppervlakkig blijft, maar met wie je de belangrijke dingen uit je leven kunt delen.

Sommige mensen blijven zich eenzaam voelen en raken geleidelijk in een isolement. Dat gaat in kleine stapjes. Je gaat in een kringetje steeds verder naar beneden tot je bijna niemand meer hebt:

1. Je voelt je eenzaam
2. Je trekt je een beetje terug.
3. Je gaat zaken op een negatievere manier interpreteren. Je denkt bijvoorbeeld als iemand iets aardigs zegt: 'Die heeft iets van me nodig, daarom zegt hij dit. Maar eigenlijk vindt hij me heel stom'.
4. Je trekt je weer een beetje terug.
5. Je ontwikkelt meer negatieve gedachten, zoals: 'Niemand vindt mij aardig' of 'Ik ben raar, ik vind nooit iemand die mij begrijpt.'
6. En zo verder.

Vertel dat jullie gaan proberen om het gevoel eenzaamheid duidelijk te maken. Laat hen groepjes van ongeveer vier personen vormen. Geef ze eerst de opdracht om met elkaar na te denken over een beeld (situatie) wat eenzaamheid het uitdrukt. Let op: de anderen mogen niet weten wat ze bedacht hebben als groep.

Geef eventueel een aantal voorbeelden:

- Je bent in een donkere kamer. Je ziet niets en je hoort niets. Hoe hard je ook roept, er komt geen reactie. De tijd lijkt eeuwig te duren.
- Je loopt door een drukke winkelstraat. Je ziet alle gezichten maar ze zien jou niet. Je ziet ze al van ver aankomen, maar zwijgend en druk met zichzelf lopen ze langs je heen.

Geef de groepjes dan de opdracht om hun situatie met elkaar uit te spelen. Geef hen 10-15 minuten de tijd om dit voor te bereiden. Zorg er dus voor dat andere groepen niet mee kunnen luisteren tijdens de voorbereidingen!

Laat elk groepje dan om de beurt hun situatie spelen. De andere groepen moeten het beeld proberen te raden. Ze mogen vragen stellen, die mogen alleen met ja of nee worden beantwoord. Vraag na elk toneelspel aan de groep om uit te leggen waarom ze dat beeld hebben gekozen.

Vertel na afloop dat God je nooit verlaat. Hoe eenzaam je je ook voelt. Dat zie je al in Zijn naam. Jahweh betekent 'Ik ben', 'Ik zal er zijn'. Ook al ben je door de mensen verlaten, ook al heb je het zwaar. God is er! Hij zal je niet verlaten. Met Hem kun je praten. Bij Hem kun je al je zorgen en problemen leggen. Lees met elkaar Psalm 23.

### *Toepasselijke Bijbelteksten*

- Job
- Psalm 27:10  
'Want mijn vader en mijn moeder hebben mij verlaten, maar de HEERE zal mij aannemen.'
- Mat. 26:55-56  
'Op dat moment sprak Jezus tot de menigte: Bent u er met zwaarden en stokken op uit gegaan als tegen een misdadiger om Mij te vangen? Dagelijks zat Ik bij u in de tempel om onderwijs te geven en u hebt Mij niet gegrepen, maar dit alles is geschied, opdat de Schriften van de profeten vervuld zouden worden. Toen verlieten al de discipelen Hem en vluchtten.'
- 1 Samuel 19:8 – 1 Samuel 31:13  
David die vlucht voor Saul.
- 1 Koningen 19:1-5  
Elia die na het vernietigen van de Baal priesters het zwaar had en er genoeg van had.