

Een luisterend oor en een biddende stem:

Pastorale handreiking in coronatijd

*Weemoed vervult mijn ziel
nu ik mij herinner hoe
ik meeliep in een dichte stoet
en optrok naar het huis van God –
Een feestende menigte,
juichend en lovend
(Ps.42:5)*

Beste leiders,

Kerk-zijn is momenteel weinig vanzelfsprekend, maar juist in deze 'coronatijd' ontzettend nodig. Ons geloof in Vader, Zoon en heilige Geest is weliswaar een diep persoonlijke zaak, maar nooit een individuele aangelegenheid. Als staf, oudsten, opzieners en heel veel vrijwilligers doen we ons best om digitale nabijheid en verbinding te organiseren en te stimuleren. Maar laten we eerlijk zijn: we missen elkaar.

Dat 'missen' ervaart de één wat heviger dan de ander. Hier thuis zie ik dat de ene dochter (introvert) de tijd van haar leven heeft. Van haar mag het nog wel even duren. De andere dochter (extravert) kan niet wachten tot ze weer naar school mag. Onze persoonlijkheden, maar ook onze omstandigheden kleuren sterk hoe we deze tijd ervaren.

Het is belangrijk dat we als Stadskerkers in onze onderlinge relaties blijven investeren. Daarom willen we jullie als kring- en teamleiders vragen om proactief te zijn en waar nodig jullie kring- en teamleden te benaderen, en dan met name diegenen die in deze tijd (extra) onder druk komen te staan.

Het is niet jullie verantwoordelijkheid om hierin als probleemoplossers aan het werk te gaan. We willen jullie vragen om een luisterend oor en een biddende stem te bieden. We vertrouwen erop dat velen van jullie dat met liefde willen doen en hier misschien al best veel in gedaan hebben. Maar we willen ook graag een handreiking doen om meer helderheid te verschaffen in welke van jouw kring- of teamleden juist nu die extra aandacht verdienen en hoe je dat vorm zou kunnen geven.

We spreken momenteel veel over weerstand en resistentie. Als kerk kunnen we ook zorgdragen voor elkaars geestelijke weerstand en investeren in geestelijke veerkracht.

Daarom hebben we hieronder eerst een overzicht proberen te maken van diegenen die wellicht extra aandacht kunnen gebruiken. Daarnaast, onderaan dit stuk, geven we jullie nog een aantal richtlijnen hoe je het beste zo'n gesprek aan kunt vliegen:

1. Cruciale beroepen

Degenen onder ons die werkzaam zijn in de cruciale beroepen hebben het momenteel vaak best zwaar.

Sommigen onder hen (bijvoorbeeld degenen die in de zorg werkzaam zijn: van thuiszorg, tehuiszorg tot ziekenhuiszorg) draaien momenteel extra uren, in een andere sfeer dan normaal. In Groningen is de uitbraak op dit moment nog beperkt, maar ook dat kan veranderen en dan zal de druk alleen nog maar toenemen.

Wanneer je extra werkdruk hebt en misschien ook nog kinderen thuis (die wellicht ook wat minder lekker in hun vel zitten en extra aandacht vragen), dan is het best lastig om ook je rust te pakken, te ontspannen of stille tijd te zoeken. De kans is groot dat juist bij thuiskomst het laatste coronanieuws van alle kanten op je afkomt, terwijl je hoofd tijd nodig heeft om de dag rustig te verwerken.

- *Steek de mensen in cruciale beroepen in jouw omgeving, kring of team een hart onder de riem.*
- *Bid voor en/of met ze; bemoedig ze; bied een luisterend oor naar behoefte en moedig hen aan om tijd in te bouwen voor rust en ontspanning.*
- *Misschien kan jouw team of kring praktisch iets betekenen wanneer de tijds- en werkdruk toe gaan nemen? (maaltijden koken, bijv.)*

2. ZZP'ers en ondernemers

De coronacrisis heeft ook economische en financiële gevolgen. Zelfstandigen merken dit doorgaans als eerst. ZZP'ers hebben het vaak erg nodig om de band met een klantenkring kort en warm te houden. In veel beroepsgroepen gaat dat momenteel minder makkelijk. En dan komt er toch direct druk op de inkomenszekerheid. Het hoeft niet mis te gaan, maar het voelt toch spannend.

Voor ondernemers mét personeel (en vaak ook externe kantoor- werk- of winkelruimte) spelen vergelijkbare, maar misschien nog wel complexere zaken. Als de stroom van inkomsten op begint te drogen, hoe lang kunnen de huren, de lonen en andere vaste lasten nog doorbetaald worden? En wat voor gevolgen heeft deze economische crisis op de langere termijn voor mijn bedrijf?

Misschien is de directe werkdruk voor sommige ondernemers nu wel wat lager. Maar dat geeft alleen maar meer tijd om je zorgen te maken.

- *Heb je ZZP'ers of ondernemers in je team of in je kring? Vraag naar hun situatie. Ze hebben niet zoveel aan praktische adviezen, maar misschien wel aan een luisterend oor.*
- *Daarnaast is het goed om samen te bidden, en om concrete gebedspunten op te halen bij hen. Gebed vermag veel: het zal niet iedere situatie veranderen in de situatie zoals wij die hier en nu voor ogen hebben. Maar het geeft rust en richting om de situatie samen in de hand van de Vader te leggen.*

3. Banen op de tocht

De economische situatie maakt ook dat bepaalde beroepsgroepen financieel onder druk komen te staan. Denk bijvoorbeeld aan de horeca. Het is mooi dat de overheid iets van een waarborg heeft toegezegd, toch is de toekomst ongewis. Mensen met flexibele contracten, niet alleen in de horeca, gaan overal in Nederland een onzekere tijd in. Onzekerheid in combinatie met verplicht thuiszitten; in je eentje of misschien juist met jonge kinderen: dat is echt niet een gemakkelijke situatie.

- *Misschien heb jij iemand op de kring die met dit soort onzekerheid te maken heeft.*
- *We hoeven elkaar niet voor te spiegelen dat het wel goed zal komen, want dat weten we niet. Misschien raakt iemand inderdaad zijn baan kwijt; zou best kunnen.*
- *Tussen al die onzekerheid kan geloof in Jezus rust en houvast bieden. Niet iedereen ervaart dat zomaar zo. Praat hier met elkaar over.*
- *Bid voor rust en vertrouwen.*

4. Gezinnen onder druk

Voor veel gezinnen is het prima te doen om wat meer geïsoleerd te leven. Maar niet voor alle gezinnen.

Wanneer er al spanningen in een huwelijk of gezin waren, dan kan de extra druk van op elkaars lip zitten averechts werken (hoeft niet; kan wel). Als één van de ouders prikkelgevoelig is, of als er al iemand met overspannenheid kampt; als het huis eigenlijk al wat klein was voor het aantal mensen dat er woont; als er sowieso al moeite was met een kind of puber; samengestelde gezinnen die nog aan elkaar moeten wennen; relatieproblemen...

Het is fijn om niet alleen te zijn in deze tijd. Maar goed met elkaar onder één dak wonen is voor best veel gezinnen een hele uitdaging. Denk goed na over de gezinnen in jouw team of kring om na te gaan of daar misschien gezinnen en huwelijken tussen zitten die nu extra worstelen.

- *Bied een luisterend oor: je belt of skypeet om te horen hoe het gaat en om in verbinding te zijn.*
- *Je hoeft geen relatie- of opvoedingsadviezen te geven. Niet doen tenzij daar direct om wordt gevraagd (en dan nog niet zomaar wat zeggen).*
- *Wanneer je merkt dat mensen inderdaad aan het worstelen zijn: betrek je geloof in Jezus in het gesprek. Daag mensen uit om daar hun rust en houvast te zoeken.*
- *Wanneer het onbevredigend voelt om het gesprek te beëindigen, omdat er nog een onopgelost 'probleem' op tafel ligt, zeg dan eerlijk dat jij dat niet op kunt lossen, maar moedig mensen aan om hulp te zoeken.*

5. Alleenstaanden en ouderen

In deze categorie komen jongeren en ouderen even heel dicht naast elkaar te staan. Ouderen lopen sowieso al eerder het risico om met eenzaamheid te kampen. Maar dat geldt ook wel voor bijvoorbeeld twintigers die op zichzelf wonen, of voor mensen die al langer alleenstaand leven. Zeker voor de jongere alleenwonenden is het contrast wel heel groot. Wie gewend is aan een dynamisch sociaal leven en nu ineens van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat op zichzelf is aangewezen, die heeft een behoorlijke verandering te verwerken. Eenzaamheid en zwaarmoedigheid liggen dan op de loer. Voor ouderen (70+) geldt dat het isolement vaak strenger wordt gehandhaafd: zij zien helemaal

niemand meer in persoon. Ineens zijn kinderen en kleinkinderen alleen nog beschikbaar via telefoon of skype. Best heftig.

Een andere categorie die ik onder dit kopje wil noemen betreft de mensen die een ouder in een verzorgingstehuis hebben, of gewoon ouders op hoge leeftijd. Voor hen is de verplichte afstand momenteel soms ook regelrecht schrijnend. Digitaal of telefonisch contact is in sommige gevallen niet eens echt meer een optie. Ook dat kan veel verdriet veroorzaken.

- *Zoek contact en praat gewoon met elkaar.*
- *Vraag naar wat momenteel zwaarder valt dan normaal; vraag door.*
- *In veel gevallen zal de 'corona-eenzaamheid' niet een gebrek aan digitale contacten betekenen. Dus voel niet de verantwoordelijkheid om te regelen dat iemand vaker wordt geskypet: dat is waarschijnlijk het probleem niet.*
- *Vraag naar wat de eenzaamheid doet met iemands geloof; spreek daarover en bid daarvoor.*

6. Zieken

Tot slot: misschien zit er nu of straks iemand in je team of kring die inderdaad corona krijgt. Dat kan heel spannend voelen voor sommige mensen. Maar sowieso is het een erg naar virus, niet de lichte griep waar sommige media het een paar weken geleden nog over hadden. Houd ook hierin elkaar goed in de gaten. Stel je voor dat in een gezin met jonge kinderen beide ouders corona krijgen. De situatie is echt anders dan anders. Opa en oma kunnen de zorg voor de kids niet even over nemen. De kinderen vragen volop aandacht, maar je bent allebei doodziek – ook al is het 'gewoon' een verkoudheidsvirus, in de meeste gevallen.

En daarnaast: de mensen die al (chronisch of langdurig) ziek wáren, blijven dat natuurlijk nog steeds. Naarmate er meer druk op ziekenhuiszorg komt, kan ook de zorg voor chronische patiënten aan kwaliteit inboeten. Bovendien wordt de eenzaamheid waar langdurig zieken sowieso al eerder mee te maken hebben wellicht versterkt door de huidige omstandigheden.

- *Blijf betrokken: luister naar iemand, ook al kun je niet zoveel doen.*
- *Bid, en bemoedig!*

Gespreksrichtlijnen – op een rijtje:

- Bemoedig mensen die zich in bovenstaande situaties bevinden, bijvoorbeeld door een kaartje te sturen, belangstelling te tonen door te bellen; bied een luisterend oor. In deze situaties is het belangrijk dat iemand zijn of haar verhaal kwijt kan. Hieronder meer over de wijze waarop je een luisterend oor kunt bieden.
- **Vraag** wat je voor deze personen kan betekenen? Dus zonder het voor de ander in te vullen eerst de vraag bij hen neer te leggen.
- Als de situatie daarom vraagt en/of de persoon zelf niet zo snel om hulp zal vragen kun je **praktische hulp** aanbieden in de vorm van boodschappen doen, eten langsbrengen, de tuin te onderhouden, schoonmaken e.d. (houdt daarbij de richtlijnen van het RIVM in acht)
- Ga **samen bidden**, vraag daarbij voor welke punten gebeden kan worden. Gebed vermag veel: het zal niet iedere situatie veranderen zoals wij die zelf voor ogen hebben, maar het geeft rust, hoop en richting om de situatie samen in de hand van de Vader te leggen. *Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren* (Filippenzen 4:6-7).
- Wijs erop dat **geloof in Jezus** rust en houvast kan bieden. Niet iedereen ervaart dat zo. Praat hier met elkaar over. Het kan ook zijn dat deze situatie juist veel twijfel en vragen over het geloof geeft. Bied daar ruimte voor en probeer niet meteen met adviezen en oplossingen te komen, maar laat begrip zien en probeer samen te zoeken naar datgene wat de twijfel veroorzaakt.
- **Bemoedig** door het uitspreken van Bijbelteksten die troost, hoop en rust bieden. Wijs zo nodig op psalmen waarin onzekerheid, angst, twijfel en somberheid ook hebben gespeeld bij de schrijver.
- Indien aan de orde, moedig mensen aan om (professionele) **hulp** te zoeken. Dit kan ook inhouden dat je de persoon doorverwijst naar het Zorgloket van de Stadskerk (zorg@destadskerk.nl).
- Een luisterend oor bieden is **actief luisteren**. Wat houdt dat in?
 - Het gaat erom dat er bewuste aandacht is voor de ander, om te luisteren en te begrijpen wat er gezegd wordt. Dat betekent:
 - concentreren op **wat de ander zegt**, dat de ander voldoende tijd en ruimte krijgt om zijn gedachten, gevoelens en meningen goed te verwoorden.
 - **gericht vragen** stellen en tussendoor het gesprek samen te vatten. Daardoor weet de ander niet alleen dat er oprecht geluisterd wordt maar ook dat hetgeen hij vertelt op de juiste manier begrepen wordt. Dit zal de ander aanmoedigen om verder te spreken.

- Niet, of in ieder geval **niet te snel, adviezen**, meningen en oplossingen bieden. Juist dit laatste is moeilijk. Wij hebben vaak de gedachte dat onze hulp, bij iemand met een persoonlijk probleem, moet bestaan uit een bijdrage aan de oplossing daarvan. Deze persoon zit daar vaak niet altijd op te wachten en wil vaak graag gehoord worden. Bovendien is er kans dat bij snelle oplossingen het werkelijke probleem niet altijd boven water komt. Bijvoorbeeld iemand kan zeggen dat hij zich zo alleen voelt, dan zal de eerste oplossing zijn om te zoeken naar het leggen van contacten, terwijl het werkelijke probleem gelegen kan zijn in de spanning die er bestaat met de dochter. Of een ander voorbeeld: iemand kan vertellen over de druk die de crisis op het gezin legt terwijl het onderliggende probleem de spanning en het afreageren op het gezin vanwege verlies van baan. Deze onderliggende problemen worden niet zo gemakkelijk prijsgegeven, daarvoor is het belangrijk om zonder oordeel te luisteren en daarvoor de tijd te nemen.
- Wanneer iemand inderdaad aangeeft te worstelen met de situatie, probeer dan niet direct 'geloof' daartegenover te zetten, maar vraag eerst: 'wat doet dit met je geloof?' Het geloof van onze broers en zussen kan momenteel best door de situatie beproefd worden – dat moeten we niet opzij schuiven, maar daar moeten we samen over durven doorspreken.

Tenslotte, in de hier beschreven situaties is er vaak geen oplossing voorhanden. Bedenk dat dit bij jezelf een gevoel van machteloosheid kan geven. Houd dan voor ogen dat het bieden van een luisterend oor en het tonen van begrip vaak al veel betekent voor een ander. Het geeft ruimte, opluchting, ordent de gedachten, biedt inzicht, maakt het probleem overzichtelijk en bovenal geeft het troost dat er aandacht is voor zijn of haar situatie. Met andere woorden: ook als iemand na een gesprek nog steeds verdrietig is, heb je iets waardevols gebracht. Onze onderlinge contacten zijn momenteel juist zo nodig, omdat we Jezus bij elkaar brengen.

Gods zegen!

Roelof Alkema (Pastor Theologie & Toerusting)

Astrid van der Eijk (Taakgroepleider Zorgloket)