

Gebrekkig sociaal contact is net zo dodelijk als het roken van dagelijks een pakje sigaretten per dag!!!

Marcus 6: 31 t/m 44

Spreuken 18: 13 en 15

Beste mensen,

Voor deze overdenking heb ik ter ondersteuning, gebruik gemaakt van het nieuwste boek, het nieuwe samen, van Ap Dijksterhuis, hoogleraar sociale psychologie.

Gebrekkig sociaal leven heeft net zoveel impact als dagelijks een pakje sigaretten roken.

We hebben het verhaal gelezen van de wonderbare spijziging. Dat verhaal begint bij de discipelen. Ze hebben keihard gewerkt en zijn behoorlijk aan rust toe. Ze komen bij Jezus en delen met Hem alles wat ze meegemaakt hebben. En Jezus luistert, richt zich volkomen op de ander, stelt zich open.

“Zonder woorden weet jij wat ik voel.

Achter de woorden hoor jij wat ik niet zeg.

In jouw ogen zie ik mij als goed genoeg.

In ons vertrouwen ga ik het leven aan.”

Op een gegeven moment is het weer gedaan met de rust. Het was namelijk een voortdurend komen en gaan van mensen, zodat ze zelfs geen tijd kregen om te eten. En daarom zegt Jezus: “Laten we naar een eenzame plaats gaan om een beetje uit te rusten, pas op de plaats, even elkaar weer waardevol ontmoeten. En dan varen ze met een boot naar een afgelegen plaats, maar de mensenmassa had het in de gaten en wilde meer zien, meer horen en meer beleven van Jezus. Geestelijke honger. Ze hadden hem herkend en uit alle windstreken kwamen ze aanzetten en toen Jezus ze zag, **werd hij met ontferming bewogen**. Hij voelde het verdriet. Hij voelde de eenzaamheid. Hij voelde de wanhoop. Hij voelde het vertwijfeld

zoeken naar een uitweg in een uitzichtloze situatie. Hij voelde de verdeeldheid. Want ze waren als schapen zonder herder. Dat is een bekende O.T. uitdrukking uit Ezechiël 34: 5 “Zij raken verstrooid, omdat er geen herder is en worden tot voedsel voor het ongedierte.”

Jezus wordt met ontferming bewogen als hij kijkt hoe wij in ons land antwoorden op de vraag wat er nodig is om gezond en gelukkig oud te worden. Dan hoor je vaak: niet roken, regelmatig bewegen gezond eten, voldoende inkomen. Natuurlijk niet onbelangrijk. Toch is er iets dat onze levensverwachting en ons geluk nog veel sterker en fundamenteler beïnvloedt: **onze sociale relaties.**

Een gebrekkig sociaal leven heeft evenveel impact op je sociale gezondheid als dagelijks een pakje sigaretten roken. Dat blijkt uit een gigantische studie onder 300.000 deelnemers. Toch denken de meeste mensen, waaronder artsen, bij gezondheidsrisico's het eerste aan roken, overgewicht en een gebrek aan beweging, want dat kun je allemaal zien en zelden aan slechte sociale gezondheid, wat je niet zomaar ziet.

Jezus wordt ontferming bewogen als Hij ziet hoeveel eenzaamheid er is. Onder ouderen, die daardoor gemiddeld minder lang leven dan ouderen die niet eenzaam zijn. In de Wet Langdurige Zorg, bedoeld voor mensen die dag en nacht zorg nodig hebben, staat niks over sociale gezondheid, terwijl iedere verpleegkundige er dagelijks mee wordt geconfronteerd. En nu is er ook massaal eenzaamheid onder scholieren en studenten. Een derde van de middelbare scholieren kan geen beste vriend of vriendin aanwijzen. Wereldwijd is 1 op de 6 mensen eenzaam. Bij jongeren is dat 1 op de 5!!!

Jezus wordt met ontferming bewogen als hij ziet dat we **echt** contact steeds vaker inruilen voor schermcontact. Het gemiddelde telefoongebruik ligt inmiddels op 40 uur per week, bij tieners zelfs aanzienlijk meer. Kinderen hebben na schooltijd gemiddeld 40 minuten echt contact met leeftijdgenoten, tegenover vroeger 2,5 uur.

Het gevolg is: mentale problemen, vooral depressies en angststoornissen, eenzaamheid, je niet gesteund voelen.

Jezus ziet dit en kan daarom onmogelijk de mensen terugsturen en begint ze een hart onder de riem te steken, verbinding te maken, mensen te inspireren door zijn gedachtegoed. De discipelen willen, als het laat geworden is, dat Jezus de mensen naar huis stuurt. Maar dan zegt Jezus: **“Geven jullie hen maar te eten.”** De discipelen vinden het een onmogelijke opdracht: zij...met zo weinig middelen..5000 mensen te eten geven? Wat is dat voor waanzin?

Hoe kunnen wij, in 2026, onze, tot op het bot verdeelde, gepolariseerde, geïndividualiseerde, vereenzaamde samenleving, in het groot of in het klein, te eten geven? Dat is toch een druppel op een gloeiende plaat? Water naar de zee dragen, vechten tegen de bierkaai? **Maar dan zegt Jezus: “Ga eerst eens kijken wat er is!” Dus niet kijken wat niet kan, maar kijken naar wat wel kan.** Spreuken 18 : 15 toepassen: “Een verstandig mens verwerft kennis. Een wijze is gespitst op inzicht!” **En dan blijken er 5 broden en 2 vissen te zijn.** En dan gaat Jezus met dat wat mogelijk is aan het werk. Hij ziet op naar de hemel, spreekt de zegen uit, breekt de broden, geeft ze aan de discipelen en verdeelt de vissen. **Hij geeft zichzelf en wordt door de Geest van God zichtbaar in en door delende mensen.** En dan gebeurt het: **Alle aanwezigen raken verzadigd en er zijn zelfs nog 12 manden over...wat slaat op volledige zorg, meer...dan genoeg. Voor de 12 stammen van Israël en daarbuiten.** Als wij met dat wat mogelijk is, met dat wat er in ons aanwezig is, als wij dat delen met elkaar, zal dat zich gaan vermenigvuldigen. **Spreuken 18 vers 13: dat delen begint met echt goed luisteren. Wie antwoordt zonder eerst te luisteren, handelt dwaas en maakt zichzelf belachelijk.** Delen van inzichten, liefde, geluk. Jezus wordt zichtbaar in en door ons in elke stukje brood dat is verbroken. **Het gevolg: vermindering van stress dat voor een beter functionerend immuunsysteem zorgt, zodat we letterlijk langer leven.** Verbluffend is het onderzoek waarbij gezonde

vrijwilligers expres werden besmet met het verkoudheidsvirus. De mensen met een goede sociale gezondheid bleken meer anti stoffen aan te maken, ze produceerden minder snot en bestreden het virus aanzienlijk beter.

Een stukje brood is bijvoorbeeld iemand die je kan vertrouwen in het geval dat je mentaal moet worden opgevangen, luisterend oor op je werk, een glimlach, deelnemen aan een activiteit in je buurt, stad, is iemand die je helpt het zolang mogelijk zelf te doen, is iemand die je helpt als jij volledig bent vastgelopen. **Een stukje brood** is ook als iemand tegen je zegt: “hou wel je eigen grens in de gaten in het delen, dat het niet ten koste van jezelf gaat. **Een stukje brood** is als je nog even contact zoekt met iemand die de volgende dag iets ingrijpends gaat meemaken, is iemand die respect uitstraalt naar hoe jij ten diepste bent. Want jij wil wel veranderen, maar niet veranderd worden.

Een stukje brood is, als je allertrouwste Duitse herder soulmate, Borre, is overleden en jij het fysieke zo verschrikkelijk intens mist, je je gedragen weet door zoveel hartverwarmende vormen van troost en wijze raad, luisterend oor, waardoor jij ook weer tot nieuwe inzichten komt, en dan jouw stukje brood weer met anderen deelt enz...anderen daardoor ook eerder hun stukje met jou delen.

Al die kleine prachtige dingen, die ook in onze gemeente gebeuren, met een grote uitwerking: allemaal stukjes brood, die gedeeld worden. Koffiedrinken na de dienst zo belangrijk.

Al die vrijwilligers die ervoor gaan! Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die vrijwilligerswerk doen gemiddeld gelukkiger zijn dan mensen die dat niet doen. Het onderzoek toont ook aan dat vrijwilligers meer zelfvertrouwen hebben, minder eenzaam zijn en minder kans op depressie en over het algemeen zijn ze sociaal gezonder. Wij zijn van nature sociale wezens: zo heeft God ons uitgedacht. Hij wil zichtbaar worden door ons. Dus: bel die oude vriend weer op, loop even langs de buurvrouw, mijd de zelfscankassa.

*Als een samenloop van omstandigheden
mijn leven op de tenen laat lopen
ik nog één handdoek heb
en de rest in de ring gegoooid
mijn hoop en vrees elkaar dreigen te verstikken
mijn ratio, tegen beter weten,
niet meer luistert naar mijn hart
er meer beren zijn dan weg
Angst zich maar blijft vermenigvuldigen
Er zoveel moed in mijn schoenen is gezonken
dat ik niet meer weet waar ik het zoeken moet
intens verdriet mij dreigt te overspoelen
en jij op dat moment
met al jouw liefde er voor mij bent...
jezelf deelt met mij
dank ik je op mijn blote knieën
jij Godsgeschenk ♥♥♥*

Amen