

IZB LICHTSPOORDAG

30 oktober 2021

Workshop: *'Hoe houd ik het vol? Zorg voor je ziel'*

Door: **Ds. H.G. de Graaff**

Hoe houd ik het bezoekwerk vol? Hoe zorg ik voor mijn eigen ziel?

Hoe kun je het volhouden om 'Lichtspoor' te (blijven) bezorgen en een (geloofs)gesprekje aan te knopen? Kan je zo 'zwaar' vallen, dat je je leeggezogen voelt. B.v. bij bestaansmoeheid van de bezochte. Kan ook meer aan jezelf liggen: je teleurgesteld voelen. Welke krachtbronnen heb je dan tot je beschikking? Hoe draag je zorg voor je eigen ziel zodat je het volhoudt?

1. De gave om pastoraal werk te doen - empathie

Petrus zegt op de Pinksterdag dat ieder die in Christus gelooft als (bruids)geschenk de Heilige Geest zal ontvangen.¹ De Geest werkt op twee manieren in op gelovigen: in *iedere gelovige* laat Hij de vrucht van de liefde ontkiemen en groeien², en Hij schenkt genadegaven aan hen tot opbouw van het gemeentelven: profetie, dienen, onderwijs geven, *bemoedigen*, uitdelen, leiding geven, zich ontfermen over anderen.³ Onder de gave van 'bemoedigen' verstaat men 'de bekwaamheid om pastoraal werk te verrichten.'⁴ Jullie zijn te feliciteren omdat jullie déze prachtige gave hebben ontvangen. De kern van deze gave is het vermogen om 'Verblijd te zijn met hen die blij zijn, en te huilen met hen die huilen'⁵. D.w.z. zich enigszins in te leven in de ander en de ander vanuit de verte aan te voelen.⁶ Dit inlevingsvermogen wordt 'empathie' genoemd. Wie niet over empathisch vermogen beschikt – b.v. iemand met een stoornis in het autisme spectrum - is in principe ongeschikt voor pastoraal werk.⁷

2. Empathie en identificatie⁸

We leven ons in de ander in 'alsof' het onze eigen wereld is. Er blijft altijd distantie. Waar distantie uit beeld raakt, dreigt het gevaar van identificatie. Dit kan tot gevolg hebben dat het bezoekwerk zó zwaar wordt dat je je opgebrand gaat voelen. Bij voorbeeld bij het bezoeken van mensen die lijden onder bestaansmoeheid⁹ of bij de

¹ 'En u zult de gave van de Heilige Geest ontvangen.' Handelingen 2:38.

² In Galaten 5:22 noemt de apostel Paulus *de liefde* de vrucht van Geest. Deze liefde neemt de concrete gestalten aan van: blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.

³ Romeinen 12: 6 v.v

⁴ L.M. Vreugdenhil, 'Vriendschap met God', Zo kun je groeien in geloof en toewijding', Zoetermeer 1998, blz. 111.

⁵ Romeinen 12:15.

⁶ 'Enigszins' en 'uit de verte' want alleen Christus kan een mens volkomen doorgronden en aanvoelen. 'Hij wist Zelf wat in de mens was', Joh. 2:25.

⁷ Een kenmerk van 'Autisme Spectrum Stoornis', (ASS), is moeite hebben met sociaal contact: gebrek aan wederkerigheid en inlevingsvermogen. Zie Hanneke Schaap – Jonker(redactie), 'Handboek pastoraat bij psychische problemen', Utrecht 2020, blz. 20.

⁸ C.H. Lindijer, 'In levenden lijve', Den Haag 1974, blz. 37.

⁹ De kern van levensmoeheid bestaat uit het gevoel dat dit leven *zinloos* en *zonder betekenis* is en dat er geen uitzicht op verbetering is. Het wordt doorgaans veroorzaakt door een opeenstapeling van ouderdomsgebreken, zoals rolstoelgebondenheid, verlies van zowel gezichts- als gehoorvermogen, waardoor *communicatie* heel lastig is en een intense, constante lichamelijke vermoeidheid.

omgang met ouderen die lijden onder neerslachtigheid. Vandaar dat ten aanzien van empathie deze vuistregel geldt: *het gaat om maximale nabijheid met behoud van distantie*. Waar deze regel verwaarloosd wordt, dreigt het gevaar dat je het op den duur niet volhoudt.

2. Teleurstelling

Je kunt teleurgesteld raken omdat je zo weinig echt contact krijgt met de ander of omdat een geloofsgesprek niet op gang komt. Op den duur ervaar je het je als zo zwaar, dat je ermee stopt. De oorzaak ervan ligt aan je eigen verwachtingen. Daarom is het aanbevelingswaardig om – in gesprek met een andere broeder of zuster – op zoek te gaan naar je *oorspronkelijke* verwachtingen. Waren die wel realistisch of wilde je er iets aan ontleen voor jezelf?

3. Energie – en krachtbronnen om je heen

Pleidooi om bewust op zoek te gaan naar bronnen waar je energie uit kunt putten om het bezoekwerk met nieuwe moed en kracht op te pakken. Vandaar de vraag: ‘Waar geniet je van? Waar vind je ontspanning in? Waar put jij energie uit, om het werk vol te houden?’ Dit kan van alles zijn: het zingen in een koor, een instrument bespelen, schilderen en kaarten maken, borduren en luisteren naar muziek, wandelen in de natuur etc. Vandaar het advies: Ga op zoek naar een ontspannende hobby en ontleen daar energie en kracht aan.

4. Geloofsblijdschap als stille onderstroom van kracht¹⁰

Daarnaast is er een krachtbron, die dieper steekt dan een ontspannende hobby: de (geloofs)blijdschap, die de apostel Paulus als eerste gestalte van de liefde noemt.¹¹ Jezus zegt vlak voor Zijn lijden tegen Zijn leerlingen: ‘Deze dingen heb Ik tot jullie gesproken, opdat Mijn blijdschap in jullie zal blijven en jullie blijdschap volkomen zal worden.’¹² Een bijzondere blijdschap want lijden en dood zijn aanstaande. Een blijdschap niet omdat de omstandigheden zo goed zijn, maar vanwege het kennen en gekend zijn door de Vader. Zij is het fundament van Zijn leven en zij valt als een licht over Zijn bestaan. In dezelfde tekst zegt Jezus dat *déze* blijdschap ook in ons kan wonen en zelfs tot volle bloei kan komen. Namelijk in het geloofsbesef dat Jezus ten allen tijde en onder alle omstandigheden met ons is¹³, dat niets ons kan scheiden van de liefde van God.¹⁴ In die geloofswetenschap ligt een unieke blijdschap die onze persoonlijkheid en ons leven kan overstralen en ons wezen kan doortrekken. *Deze unieke blijdschap*

¹⁰ Drs. W. Dekker, ‘*Hij is bij ons*’, Oefeningen in bijbelse spiritualiteit, Amersfoort, z.j. Hoofdstuk 5

¹¹ Galaten 5:22.

¹² Johannes 15:11

¹³ Mattheüs 28: 20

¹⁴ Romeinen 8:39

kan geïdentificeerd worden met een stille onderstroom van kracht. Zij kan het soms zware bezoekwerk tóch in een bepaalde zin licht maken. Daarom is het doorleven van deze unieke blijdschap een vorm van zorg voor je eigen ziel. Vandaar de uitnodiging om steeds weer te overdenken hoe rijk wij in Christus zijn en deze rijkdom tot ons hart en wezen te laten doordringen. Ons bewust te koesteren in de liefde van God. Om vanuit de blijdschap daarover met een stille glimlach ons werk te (blijven) doen in het ouderenpastoraat, waartoe wij ons van Christuswege geroepen weten. Kortom: 'Verblijd u niet daarover dat de geesten aan u onderworpen zijn, maar verblijd u erover, dat uw namen opgeschreven zijn in de hemel.'¹⁵

Vragen om met elkaar te bespreken.

1. Vertel aan elkaar hoe je het ouderenwerk ervaart. Waar beleef je vreugde aan? Wat maakt het werk soms zwaar voor je?
2. Hoe voorkom je dat je 'leeggezogen' wordt tijdens een bezoek aan een oudere die onder het gevoel van levensmoeheid gebukt gaat of een oudere die een gevoel van neerslachtigheid uitstraalt?
3. Vertel aan elkaar wat is voor u persoonlijk een ontspannende hobby is waar u energie aan ontleent om het werk vol te houden?
4. De blijdschap, die het geloof in Jezus Christus met zich meebrengt, is een unieke krachtbron voor het werk in Zijn gemeente. Bent u het daarmee eens? Hoe zouden we meer uit die unieke bron kunnen leven en werken?

Ds. H.G. de Graaff

hgdegraaff47@gmail.com

Lichtspoordag, Bodegraven, 30-10-21

¹⁵ Lukas 10:20. Zie ook het visiedocument van de IZB: 'Vreugde, een theologische verkenning'.