

# Deze tegenwoordige tijd

**Lijdenstijd. We beleven de weken voorafgaand aan Pasen. Meestal gerekend naar het aantal van 40 dagen. Tijd van bezinning, van verootmoediging. Vanuit de diepte worden we meegenomen naar de hoogte: Pasen. In de kerkdiensten wordt die beweging vanouds vertolkt door de zogeheten Hallel-psalmen, 113 tot en met 118.**

Maar de liturgie van ons dagelijkse leven wordt niet altijd volgens dit ritme beleefd. Zeker dit jaar, met de nasleep van corona en de oorlogsdagen die we meemaken. Paulus spreekt over het lijden van deze tegenwoordige tijd.

Ouderen hebben soms de neiging veel over de verleden tijd te spreken. Zelfs over 'die goeie oude tijd'. Het duiden van de verschillen met tegenwoordig is altijd een dankbaar gespreksonderwerp. Maar Paulus spreekt niet

over de lijdenstijd, evenmin over 'die goeie ouwe tijd'; hij heeft het over de tegenwoordige tijd. Boven de dagen van zijn leven schrijft hij: het lijden van deze tegenwoordige tijd. Alsof hij zeggen wil: Zo ziet heel het leven er uit. Het is lijden, lijden en nog eens lijden. Vaak zonder eind... Heel de geschiedenis van de mensheid buiten het paradijs.

Is Paulus een somber mens? Een pessimist? Iemand die getekend is door moeiten en verdriet, is, innerlijk en uiterlijk? Nee, want hij getuigt dat hij te midden van dit lijden van de tegenwoordige tijd meer dan overwinnaar is, door Jezus Christus. Niet pas straks, ná dit lijden, maar NU. In het lijden zijn we overwinnaar dankzij Hem die ons heeft liefgehad, schrijft Paulus met overtuiging. De Opgestane is zelf in een verblindende lichtflits aan hem verschenen, op weg naar

Damascus. Toen werden hem de ogen geopend voor zijn duistere verleden, maar ontdekte hij ook de opening naar het nieuwe leven.

Het lijden van de tegenwoordige tijd heeft voor ons veel gezichten: Oorlog, honger, armoede, gevaar. In het kleine leven van de ouderen die u bezoekt: lichamelijk verval, zorgen, moeiten en verdriet. Het is goed als u hen met aandacht nabij bent. Luisterend, dienend. Als u de gelegenheid hebt, wijs dan te midden van al onze vraagtekens in deze tegenwoordige tijd, op het ene uitroepteken dat Paulus plaatst. Niets (!) zal ons kunnen scheiden van de liefde van God in Christus Jezus, onze Here.'



Van harte zegen gewenst op uw werk!

**Ds. J.H. Gijbertsen**

## Lichtspoor-ochtend: 'Ontvankelijk ontmoeten' 5 november 2022, Ede

**De jaarlijkse toerustingsochtend voor vrijwilligers in het ouderenpastoraat staat gepland voor zaterdag 5 november van 10.00-12.30 uur, in Ede.**

Ons 'nieuwe' redactielid, Maaïke de Goei-Jansma, werkzaam als geestelijk verzorger bij Zorggroep Charim, zal een praktijkgerichte toespraak houden over 'Ontvankelijk ontmoeten'. Daarna zijn er enkele workshops. De dag is gratis toegankelijk, wel zal een collecte worden gehouden voor de onkosten. Nadere informatie over de locatie en het programma volgt. Noteer alvast de datum.

## Troosten, ja graag! Maar hoe doe je dat?

Je hebt een goede band opgebouwd met een echtpaar, bij wie je geregeld op bezoek komt. Op een dag komt de man te overlijden, na een kort ziekbed. Je leeft mee met de weduwe. Tijdens het condoléance-bezoek zegt ze tegen je: 'Ik hoop dat je me de komende tijd zult troosten.' Spontaan antwoord je: 'Natuurlijk! U mag op mij rekenen!' Maar, in de dagen daarna vraag je je telkens af: 'Hoe troost ik deze vrouw? Wat houdt het eigenlijk in?'



Dr. ter Horst schrijft dat troost een handeling is die zich afspeelt binnen het bereik van twee polen: *geborgenheid en uitzicht*. Tijdens rouw gaat het vooral om het bieden van geborgenheid. Geborgenheid duidt het besef aan dat er mensen zijn *die borg staan, die herbergen en desnoods verbergen*. Als trooster ben je geen postbode die mooie brieven afgeeft en weer door gaat. Wil je troost bieden dan dien je 'gemeenschap' of een 'wij-gevoel' aan te bieden. Als je verdriet hebt ben je pas getroost als je merkt dat de ander het leven wil delen. 'Verblijdt u met de blijden en weent met de wenenden'. Soms moet dat besef worden gevoed door duidelijke signalen: *aanwezigheid, verzorging, woorden, aanraking, iets fijns, iets zoets, iets zachts, iets warmes*. Hoe doe je dat nu, praktisch? Ik geef wat concretisering; kijk wat past, voor jezelf en de ander:

- Praat met een iemand in zijn/haar verdriet; luister aandachtig naar de verhalen. Praten is niet: toespreken of bespreken. Praten is: luisteren en reageren of soms veelzeggend zwijgen.
- Raak de bedroefde aan: een stevige hand, een hand op de schouder, een omarming. Het hangt van de relatie af hoe ver u daarin kunt gaan.
- Je kunt met kleine momenten van zorg - een telefoontje of een kort bezoekje - structuur aanbrenge in het bestaan van een bedroefde die te wanhopig is om eigen dagritme in stand te houden.
- Geef een geschenk. Het gaat daarbij niet om geldwaarde, maar om persoonlijke waarde. Een kindertekening bijvoorbeeld kan van grote waarde zijn.

- Ga samen met de bedroefde eten. Het beste is bij de bedroefde thuis. Samen eten is immers een hoge vorm van gemeenschap.
- Maak samen een wandelingetje. Dat ontspant, er komen verhalen los. Wandel samen naar de kerk. Dat geeft een bedroefde nieuwe en positieve prikkels.
- Stimuleer de ander om iets nieuw op te pakken. Al is het maar een boek. Het geeft nieuwe gespreksstof.
- Doe samen een spelletje. Het verzet de gedachten, geeft ontspanning en de gesprekken komen vaak vanzelf.
- Lees samen uit de Bijbel, bid en zing met elkaar. Bij zingen worden leed en troost van een psalm of gezang in de mond en in het hart gelegd.
- Geef de bedroefde gelegenheid om iets terug te doen. Het is zeer troostrijk als jij een keer een beroep op hen doet. Dat neemt hun afhankelijkheidsgevoel weg.
- Leef mee op herdenkingsdagen en dagen die zo mooi hadden kunnen zijn als het grote verdriet niet gekomen was. Een kaartje of telefoontje kan veel goed doen.

Ds H.G. de Graaff



### Mooie boekjes om uit te delen

**Soms zou je als ouderenbezoeker iets extra's willen geven, naast het reguliere nummer van *Lichtspoor*.** Dit is een goede mogelijkheid: de Bijbelvereniging geeft kleine boekjes uit, met woorden uit de Bijbel, die zeer geschikt zijn om uit te delen ouderen-bezoekwerk. Onder de titels '*Geborgen tranen*', '*InZicht*' en '*Spreeken van en tot God*'. Mooie bundeltjes, met korte bijbelgedeelten, prachtig vormgegeven. De uitgaven zijn gratis te bestellen, desgewenst ook in grotere aantallen.

Kijk eens op [www.bijbelvereniging.nl](http://www.bijbelvereniging.nl).