

# Gij Die zo nabij zijt

---

Handreiking voor ouderenpastoraat

---

Ds. H.G. de Graaff

# Inhoud

---

<b>Woord vooraf</b> .....	13
<b>1 De pastorale attitude</b> .....	17
Persoonskenmerken en talenten .....	17
Aangeboren talenten of scheppingsgaven? .....	18
Scheppingsgaven of genadegaven? .....	19
De innerlijke grondhouding .....	20
Christus' grondhouding wordt gekenmerkt door mededogen .....	22
De innerlijke grondhouding van mededogen van de bezoeker .....	23
Het zoeken naar de balans .....	26
Verdieping van de pastorale attitude .....	27
Meditatief bijbellezen .....	28
Noodzakelijke aandacht .....	30
Uitnodigingen .....	31
<b>2 Schepsel van God, ook in 'de kwade dagen'</b> 33	
Ouderdom als betekenisvolle levensfase .....	33
Faseringen in de ouderdom en afstemming daarop .....	34
Wat kenmerkt het verouderingsproces? .....	36
Hoe waardeert de Bijbel de fase van de ouderdom? .....	37
Een tegengesteld en positief geestelijk proces .....	40
De grondlaag van de menswaardigheid .....	42

Menselijke waardigheid is een gelaagd begrip .....	43
Verlies en behoud van waardigheid .....	44
Vormen van erkenning van waardigheid .....	45
Erkenning van waardigheid als pastoraal bezoeker .....	47
Uitnodigingen .....	48
<b>3 Met mededogen omzien naar senioren .....</b>	<b>50</b>
Omzien naar .....	50
Het pastorale gesprek als dialoog .....	52
Het pastorale gesprek kent een dubbele beweging .....	53
Met aandacht luisteren .....	54
Zich ontledigen .....	55
Grenzen aan de empathie .....	56
Emotionele wederkerigheid .....	57
Verbonden worden met de goede Herder .....	60
Wat hebt u nodig? .....	62
Uitnodigingen .....	62
<b>4 De gespreksvoering .....</b>	<b>64</b>
Nonverbale communicatie .....	64
Functies van nonverbale communicatie .....	66
Concretisering bij het ouderenbezoekwerk .....	67
Confronteren .....	69
Innerlijke vrijheid .....	70
Uitnodigingen .....	71
<b>5 Luisteren naar het levensverhaal .....</b>	<b>72</b>
Het vertellen kan verschillende motieven hebben .....	73
Het ontstaan van een vertrouwensband .....	74
Kwetsbaar en verantwoordelijk .....	74
Het levensboek .....	75
Menselijke waardigheid .....	77
Op zoek naar sporen van Gods aanwezigheid en leiding ..	77
Open ogen en oefenen .....	79

Heling van innerlijke beschadiging .....	80
Uitnodigingen .....	81
<b>6 Wanneer verlieservaringen worden gedeeld</b> .....	<b>83</b>
Verlieservaring in de (hoge) ouderdom .....	83
Jong oudervlies .....	86
Een kind is ván je .....	88
Het overlijden van een kind voor of direct na de geboorte .....	89
Verlies van een (volwassen) kind door zelfdoding .....	90
Troost bieden .....	92
Worsteling .....	93
Uitnodigingen .....	94
<b>7 Leven uit vergeving</b> .....	<b>95</b>
Nieuw inzicht .....	95
Eerst vergeving ontvángen .....	97
Het proces van vergeving schenken .....	99
Toegesneden op de situatie .....	100
Loslaten en laten helen van de wond .....	101
Slachtoffer van seksueel misbruik .....	102
Jezelf vergeven .....	103
Uitnodigingen .....	106
<b>8 Ouderpijn</b> .....	<b>107</b>
Verschillende redenen om de kerk te verlaten .....	107
Waar de ouderpijn vaak op vastzit .....	109
De kleur van ouderpijn kan verschillen .....	109
Onvoorwaardelijke liefde .....	110
Je eerst laten liefhebben door de Vader .....	112
Kleine vrede .....	113
Verwachtingsvol bidden .....	113
Verdriet vermengd met schuldgevoelens .....	114
Verdriet vermengd met teleurstelling .....	115

Verdriet vermengd met bitterheid .....	116
Troost .....	116
Uitnodigingen .....	117

## **9 In gesprek over dankbaarheid en zelf- genoegzaamheid .....**

<b>genoegzaamheid .....</b>	<b>119</b>
Dankbaarheid als grondstemming .....	119
Zelfgenoegzaam en zelfvoldaan .....	122
Confronteren .....	125
Uitnodigingen .....	128

## **10 Als ouderen gebukt gaan onder een depressieve stoornis .....**

<b>depressieve stoornis .....</b>	<b>129</b>
Gedepimeerd, depressief, depressieve stoornis .....	129
Endogeen en reactief .....	131
Lage zelfwaardering als kwetsbare plek .....	131
Mensen nabij zijn die aan een depressieve stoornis lijden .....	132
Herkenning .....	133
Klagen en perspectief .....	134
Door God verlaten voelen .....	135
Een depressieve stoornis en suïcidaliteit .....	136
Contact onderhouden .....	138
Uitnodigingen .....	139

## **10 Als ouderen levensmoe zijn .....**

<b>Levensmoeheid bij hoge ouderdom .....</b>	<b>140</b>
Een casus .....	142
Koetjes en kalfjes zijn belangrijk .....	142
Gesprek over levensmoeheid – verkennend van aard ..	143
Levenshulp .....	144
Verzadigd van het leven zijn .....	145
Ook de naaste is van belang .....	146
Wat hebt u nodig? .....	148

Uitnodigingen .....	148
<b>12 Pastoraat aan dementerenden .....</b>	<b>150</b>
Wat kenmerkt dementie? .....	151
De vier fasen van het dementeringsproces .....	152
Nabijheid .....	154
Verdieping van de innerlijke attitude .....	155
Benadering en communicatie .....	156
Wanneer een gesprek(je) mogelijk is .....	158
Verbonden met de goede Herder .....	159
Uitnodigingen .....	160
<b>13 Terugblik en bemoediging .....</b>	<b>161</b>
Niet afdingen op de kwaliteit van het pastoraat .....	161
Een inzichtgevend en bemoedigend verhaal .....	162
Levenslang leerling blijven .....	164
Niet ontmoedigend maar ontdekkend .....	165
Uitnodigingen .....	165
<b>Literatuur .....</b>	<b>167</b>

# Woord vooraf

---

'Voorbij koetjes en kalfjes' was de titel van een toerustingsdag voor vrijwilligers in het ouderenbezoekwerk, georganiseerd door de redactie van *Lichtspoor* (1ZB). Uit de belangstelling en de betrokkenheid was af te leiden dat het thema voor velen herkenbaar is. Hoe kun je in dat contact de ervaringen van alledag op een ongedwongen manier verbinden met de werkelijkheid van God? En hoe kunnen we zo in gesprek zijn met ouderen dat bij hen voor het eerst of op een dieper niveau het besef doorbreekt dat de goede Herder hen nabij is in al hun levensomstandigheden? Voor die gesprekken wil dit boek handvatten aanreiken. De rode draad in elk hoofdstuk is de belofte van de goede Herder dat Hij aanwezig is waar twee of drie in Zijn Naam bijeen zijn (Matth. 18:20). Vandaar de titel: *Gij Die zo nabij zijt*, een versregel afkomstig uit een bekend gezang.

Heer kom in mij wonen, zij mijn hart en leven,  
U ten heiligdom gegeven.

Gij die zo nabij zijt, wend mij toe Uw wezen,  
dat Ge in mij Uw beeld moogt lezen.

Waar ik ga, zit of sta,  
laat mij U aanschouwen  
met een stil vertrouwen.

(Lied 323:8, *Liedboek voor de Kerken*)

Het lied begint met een geloofsbelijdenis: ‘God is tegenwoordig, God is in ons midden’, en gaat al na een paar regels over in een gebed. Daarmee wil aangegeven zijn dat die nabijheid van de goede Herder geen vanzelfsprekendheid is, maar genade.

Die geloofswerkelijkheid bevat tegelijk de uitnodiging aan de ambtsdrager en vrijwilliger in het ouderenpastoraat om in Zijn voetspoor de oudere werkelijk *nabij* te zijn. Dat gebeurt waar men de oudere met een luisterend oor en liefdevolle aandacht ontmoet, met empathie en mededogen. Die invoelende, meelevende houding is een vrucht van de Heilige Geest, die gaandeweg kan groeien en rijpen.

In dit werkboek vraag ik ruim aandacht voor de innerlijke houding waarmee het pastoraat wordt verricht. Op de leerschool van de Heilige Geest oefenen we wat het betekent om werkelijk nabij te zijn. Het bijzondere is dat ouderen die toegewijde aanwezigheid kunnen ervaren als nabijheid van de goede Herder Zelf. Ze kunnen zich daardoor in hun levensomstandigheden door Hem gezien, gehoord en gekend weten. Deze geloofservaring troost en bemoedigt.

Wanneer de oudere door de kracht van de Heilige Geest meer en meer vertrouwd raakt met deze geloofswerkelijkheid, ontstaat er ruimte om in het gesprek te zoeken naar een begaanbaar pad door deze fase van het leven. Ook daarvoor bevat dit boek handreikingen. Daarbij putte ik zowel uit mijn eigen ervaringen als pastor alsook uit relevante literatuur, waar ik dankbaar gebruik van maakte.

De bijbelcitaten zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling en waar over ‘bezoeker’ wordt gesproken kan met evenveel recht ook ‘bezoekster’ worden gelezen.

Een aantal hoofdstukken heb ik voorgelegd aan meelezers. Hun inbreng is de inhoud van het boek ten goede gekomen. Dank daarvoor! Koos van Noppen en drs. Piet Vergunst hebben de totstandkoming vanaf het begin begeleid. Hun positieve com-



mentaar is waardevol geweest en daarvoor zeg ik beiden dank. Mijn vrouw, Willy, bedank ik voor haar meeleven en stimulans om door te gaan. Mijn Schepper ben ik veel dank verschuldigd voor wat ik ook hierin uit Zijn milde hand heb mogen ontvangen.

ds. Henk de Graaff

# De pastorale attitude

---

**P**astoraat, pastoraal werk verrichten, betekent in de praktijk vaak ‘op pad gaan’, bezoekwerk. In dit eerste hoofdstuk blijven we dicht bij huis. We nemen onszelf als het ware even onder de loep. Wie zijn de bezoekers? Wat kenmerkt hen? Wat voor ‘types’ zijn het, welke talenten hebben zij, idealiter? Ik kan het ook directer vragen: Met welke gezindheid gaat de bezoeker op pad? Wat is de pastorale grondhouding, de attitude? Is die houding te verdiepen, zodat de bezoeker (nog) beter in staat is het bezoekwerk te verrichten? Het hoofdstuk besluit met een paar persoonlijke vragen.

## Persoonskenmerken en talenten

Wanneer ik toerusting geef aan broeders en zusters die pastoraal werk verrichten binnen de gemeente, ontmoet ik ambtsdragers, bezoekbroeders en bezoekzusters en leden van pastorale teams die mensgericht zijn. Doorgaans zijn het open, hartelijke en betrokken gemeenteleden, die vanuit hun wezen gericht zijn op verbondenheid met anderen. Ze leggen graag en gemakkelijk contact, zijn hulpvaardig en meelevend en in staat om zich in anderen te verplaatsen, naar hen te luisteren en aan te voelen wat hen innerlijk bezighoudt en beweegt. Zij beschikken

vanuit hun persoonlijkheid over talenten en bekwaamheden om pastoraal werk te doen. Dat is hun drive. Als je met hen doorpraat, blijken het mensen te zijn die een levende relatie met God kennen, bewust Christus willen volgen in hun leven en ernaar verlangen Hem te dienen door in Zijn gemeente pastoraal werk te verrichten.

## Aangeboren talenten of scheppingsgaven?

Je kunt dus zeggen dat deze zusters en broeders aangeboren talenten hebben voor dit werk. Vanuit hun geloof zullen zij het zelf anders verwoorden. Met de dichter van Psalm 139 belijden ze dat God hen met deze talenten in het leven heeft geroepen:

Want Ú hebt mijn nieren geschapen,  
mij in de schoot van mijn moeder geweven.  
Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk  
gemaakt ben;  
wonderlijk zijn Uw werken,  
mijn ziel weet dat zeer goed.  
(Ps. 139:13, 14)

Opvallend is dat de dichter aan het slot van vers 14 belijdt dat zijn ziel goed beseft dat God hem geschapen heeft. Ik versta dat zo dat de dichter zich op het niveau van zijn ziel – van zijn hart – bewust is geworden dat hij niet zijn eigen creatie is, maar dat de Schepper hem met deze talenten in het aanzijn heeft geroepen. Het zijn geen aangeboren bekwaamheden waarover hij beschikt, maar gaven die de Schepper in Zijn vrijheid en goedheid in zijn persoonlijkheid geweven heeft. Scheppingsgaven. Geschenken van God, die je in dankbaarheid mag ontvangen en waarover je je mag verblijden. Het is allerminst vanzelfsprekend

om op deze manier tegen je levensbegin en je talenten aan te kijken. Dit is een geloofsuitspraak. Geen intellectuele kennis, maar existentiële kennis die de Heilige Geest je in een moment van verlichting heeft bijgebracht. Het gaat daarin niet om een eenmalig gebeuren, maar om een levenslang bewustwordingsproces, waardoor de geloofswetenschap verdiept wordt dat je leven een geschenk is en je talenten en kwaliteiten cadeaus zijn van de Schepper.

## Scheppingsgaven of genadegaven?

De apostelen Petrus en Paulus spreken in dit verband niet over scheppingsgaven, maar over genadegaven. In Romeinen 12:3-8, 1 Korinthe 12 en 14, Efeze 4:1-16 en 1 Petrus 4:10-11 worden enkele van die genadegaven genoemd. Daarbij kan onderscheid gemaakt worden tussen gaven waarbij geen natuurwetten worden overschreden, zoals dienen, onderwijzen, bemoedigen, uitdelen en leidinggeven (Rom. 12:7, 8) én gaven die buiten de grenzen van onze mogelijkheden liggen en waarbij natuurwetten worden overschreden, zoals bij genezingen, profetieën en het spreken in vreemde talen, zie 1 Korinthe 12 (C.G. Geluk, 2015, 80). De apostel Petrus verkondigt in zijn pinkstertoespraak dat iedereen die tot geloof in Christus komt, de gave van de Heilige Geest ontvangt (Hand. 2:38). Daardoor ontkiemt de vrucht van de Geest in je leven (Gal. 5:22) en ontvang je ook genadegaven. Deze genadegaven worden nadrukkelijk niet geschonken om er persoonlijk van te genieten, maar om er de gemeente van Christus mee van dienst en tot zegen te zijn. In de woorden van de apostel Paulus: zij worden gegeven tot opbouw van het lichaam van Christus (Ef. 4:12). Hierbij maak ik drie opmerkingen in verband met het pastoraat:

1. Bekwaamheden die je hebt om pastoraal werk te verrichten binnen de christelijke gemeente, kun je zowel 'scheppingsgaven' als 'genadegaven van de Geest' noemen. Deze vallen niet automatisch samen, maar er is wel degelijk sprake van een nauwe samenhang tussen wat de Schepper in ons gelegd heeft én wat de Geest ons schenkt aan genadegaven bij het tot bewust geloof komen. Dat scheppingsgave en genadegave niet automatisch samenvallen, blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat iemand die als onderwijzeres de gave heeft om goed met kinderen om te kunnen gaan als pastoraal bezoeker in het ouderenwerk uitstekend uit de verf kan komen.
2. In Romeinen 12:7, 8 noemt Paulus als genadegaven: profetie, dienstbetoon, onderwijzen, bemoedigen, uitdelen en leidinggeven. Met ds. L.M. Vreugdenhil breng ik de genadegave van 'bemoedigen' in verband met de bekwaamheid om in het pastorale werk binnen de gemeente actief te zijn (Vreugdenhil, 2010, 111).
3. Persoonlijk spreek ik in verband met pastoraal werk binnen de gemeente liever over een 'genadegave' dan over een 'scheppingsgave'. Bij 'genadegave' is het namelijk duidelijker dat je die niet ontvangen hebt voor jezelf, maar met als doel daarmee actief te zijn binnen de christelijke gemeente door naar andere broeders en zusters om te zien en hen ermee te dienen (Ef. 4:12).

## De innerlijke grondhouding

De broeders en zusters die actief zijn in het (ouderen)pastoraat zijn volgelingen van Jezus Christus. Daarmee raken we aan de innerlijke grondhouding van waaruit zij hun pastorale werk doen. Om die attitude op het spoor te komen, kijken we naar de grondhouding van Jezus Christus. Zij zijn immers leerlingen van Hém en de Heilige Geest vormt hen in een levenslang ver-