OMDAT WE ELKAAR EEN ZORG ZIJN

Omdat we elkaar een zorg zijn

PASTORALE BIJBELGIDS

Henk Fonteijn

Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

ISBN: 978 94 6369 368 4
© 2026 Buijten & Schipperheijn Motief
Amsterdam
Vormgeving cover: Hans van Eck - Van Eck Tekst & Design
Vormgeving binnenwerk: Buijten & Schipperheijn
Voor Bijbelteksten is, tenzij anders vermeld, gebruikgemaakt van de NBV21-vertaling.

De liedtekst 'Maak ons hart onrustig' is met toestemming van de tekstschrijvers overgenomen bij de gebeden achter in deze uitgave. Muziek: Roald Schaap, tekst: Liesbeth Goedbloed en Roald Schaap, tekstbewerking: Menno van der Beek.

Dit boek is een herziene en uitgebreide heruitgave van 'Pastorale Bijbelgids' van dezelfde auteur. Oorspronkelijk verschenen bij Ark Media in 2017.

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.
Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Inhoud

Woord vooraf 7

Geloofsvreugde en -vragen

Blij met mijn geloof 11
Kernzaken van het geloof 12
Ik wil Jezus volgen 13
Wat moet ik doen? 14
Praten over je geloof? 15
Bidden helpt wel/niet 16
Waarom gebeurt dit? 17
Bestaat God? 18
Schuldgevoel 19
Leven na de dood 20
Er is hoop 21

Zorgen en problemen

Ik maak me zorgen 22
Ik ben moe 23
Ik ben boos 25
Ik ben bang 26
Ik ben somber 27
Ik zie geen uitweg meer 28
Ik ben mislukt 29
Ik ben werkloos 30
Geldgebrek 31

Ziekte en sterven

Ik ben ziek 32
Ik ben verslaafd 33
Ik word ouder 34

Ik ga sterven ... 35
Verdriet bij overlijden ... 36

Relaties

Ik zoek vriendschap ... 37
Ik voel me eenzaam ... 39
Ik haat iemand ... 40
Vergeven is moeilijk ... 41
Zorgen voor een ander ... 42
Ik ben verliefd ... 43
Ik heb een vaste relatie ... 44
Gezin en opvoeding ... 45
Een scheiding ... 46
Seksueel misbruik ... 47

Hoogtepunten

Ik begin opnieuw ... 48
Feest! ... 50
Nieuw leven ... 51
Ik ben dankbaar ... 52
Ik ben tevreden ... 53

Kerk en christelijke feestdagen

Kerstfeest ... 54
Paasfeest ... 55
Hemelvaart ... 56
Pinksteren ... 57
Avondmaal en avondmaalsmijding ... 58
Doop ... 59

Diverse onderwerpen

Kerk en kerkverlating ... 61
Ik ben bezorgd om het milieu ... 63
Andere godsdiensten ... 64
Nieuwe technologie ... 65

Gebeden ... 67

Woord vooraf

Huisbezoek is een van de manieren waarop christenen binnen een kerkelijke gemeente naar elkaar omzien. Dat huisbezoek kan natuurlijk ook de vorm krijgen van een wandeling of het samen knotten van een paar wilgen, maar dat terzijde. Essentie is dat we vanuit de christelijke gemeenschap omzien naar elkaar. Dat we met elkaar meeleven in verdriet en meedelen in elkaars blijdschap. Dat we elkaar een zorg zijn. Alle individualisering ten spijt blijft er altijd behoefte aan oprechte betrokkenheid. Ondanks alle moderne communicatievormen kan niets de persoonlijke ontmoeting vervangen. Een goed gesprek van mens tot mens doet beiden goed. In zo'n gesprek is er evenwicht in geven en ontvangen en heeft de een (degene die bezocht wordt) niet het idee dat de ander (de bezoeker) iets 'van bovenaf' komt brengen of sociale controle komt uitoefenen.

Waar gaat het over in zo'n gesprek? Bepaald niet alleen over spirituele of religieuze onderwerpen. Allerlei levensthema's kunnen voorbijkomen, niets menselijks is christenen vreemd. Maar hoewel een gesprek niet pas een geestelijk gesprek wordt als er *God talk* plaatsheeft, kan in een pastorale ontmoeting de Bijbel ook gesprekspartner worden. Het kan voor mensen een geweldige eyeopener zijn om te ontdekken hoe in het leven ven een Bijbelse figuur thema's en motieven voorkomen die ook in hun eigen leven spelen. Ze kunnen zich herkennen in de woorden van een psalmgebed, of getroost worden door een visioen van vrede bij een van de profeten.
Daarom bieden we jou als pastoraal werker, ouderling, bezoekzuster of hoe het ook mag heten in je kerkelijke gemeente graag dit boekje aan. Het is opgebouwd rond een groot aantal levensthema's.

Gespreksonderwerpen waar je in het pastoraat mee te maken hebt en krijgt, komen in deze gids aan de orde. Soms heel concrete onderwerpen als werkloosheid, echtscheiding, ziekte of overlijden. Soms wat meer gevoelsmatige thema's als angst, dankbaarheid, blijdschap, eenzaamheid. Je herkent ze zonder twijfel allemaal uit de praktijk van je werk. Bij al die thema's staat een klein stukje reflectie. Wat kan er rond zo'n onderwerp zoal spelen? Wat zijn clichés en (voor)oordelen die je dan vaak hoort, waar liggen de valkuilen in onze wijze van reageren? In welke richting zou je kunnen denken wanneer er om advies gevraagd wordt?
Het is trouwens ook niet ondenkbaar dat je naar aanleiding van de stukjes tot enige zelfreflectie komt: wat zijn mijn eigen (vooringenomen) standpunten bij dit thema, in hoeverre beïnvloed door mijn eigen ervaringen en vooroordelen?
Tenslotte bieden we bij elk thema een tweetal Bijbelgedeelten die mogelijk iets te zeggen hebben met betrekking tot het hoofdthema van het gesprek. Misschien kun je zo'n Bijbeltekst – behoedzaam en nooit als 'knuppel' of 'antwoord op alle vragen' – inbrengen in het gesprek, door ernaar te verwijzen of door deze op enig moment voor te lezen.
We adviseren om daar daadwerkelijk toestemming voor te vragen in de trant van: 'Vindt u het goed – of vindt u het fijn – als ik iets voorlees uit de Bijbel?'
Een kleine tip daarbij: vraag aan je gastvrouw/gastheer of je dan uit zijn of haar bijbel mag voorlezen. Dat kan weleens pijnlijk zijn als deze er opvallend lang naar moet zoeken... Maar eenmaal gevonden, blijft hij ongetwijfeld de komende weken wat meer binnen handbereik. En soms is de Bijbel waarmee men uiteindelijk op de proppen komt ook nog goed voor een verhaal. Het kan de trouwbijbel zijn, de familiebijbel die men geërfd heeft of een bijbeltje dat men ooit in militaire dienst gekregen heeft.
Er is trouwens nog een kwestie die aandacht verdient. Niet iedereen is (nog) vertrouwd met de taal van de Bijbel, ongeacht of die nu in Statenvertaling, de vertaling van het Nederlands Bijbelgenootschap van 1951 of de NBV21 klinkt. Een en ander hangt samen met het (al dan niet en zo

ja, welk) kerkelijk verleden van uw gesprekspartner en veelal ook met zijn of haar leeftijd. De Bijbel in Gewone Taal wil nogal eens tot verraste reacties leiden, al zullen er ook mensen zijn die deze te alledaags vinden klinken. Hoe het ook zij, ook hier moeten soms keuzen gemaakt worden en dan is de mogelijkheid om de Bijbel in elke gewenste vertaling online van je scherm af te lezen, een mooie uitkomst.
We hebben geprobeerd om bij elk thema een paar schriftlezingen te zoeken. Weet je een betere, lees die dan! Je bent ook niet verplicht het hele opgegeven stuk te lezen, maar kunt je desgewenst beperken tot een paar toepasselijke verzen.
Misschien wil je het bezoek met een gebed afsluiten. Vraag ook dat wel even, want het is een vorm van intimiteit waar sommige mensen ongemakkelijk van worden. Omdat we het zelf ook niet altijd gemakkelijk vinden om hardop te bidden en daarbij ook nog te proberen recht te doen aan de gesprekspartner, zijn achter in dit boekje ook enkele gebedsteksten opgenomen. Je kunt daar uiteraard ook met eigen woorden op variëren. En je zou altijd het Onze Vader kunnen bidden of een psalmgebed kunnen voorlezen.
Nog een paar tips. Het komt nogal eens voor dat na een gesprek dat naar jouw indruk moeizaam of te oppervlakkig verliep, de eigenlijke aap pas uit de mouw komt wanneer je je hand al op de deurknop hebt liggen. En hoewel je misschien moe bent en naar huis wilt, loont het altijd de moeite om goed te luisteren naar wat er op de drempel nog wordt gezegd.
Het kan reden zijn om je agenda of mobiel tevoorschijn te trekken en een vervolgafspraak te maken. Ga trouwens nooit weg met de vage belofte dat je 'nog weleens langskomt'. Beloof niets of spreek het concreet af.
We hopen dat dit boekje goede diensten mag bewijzen aan jou als bezoeker namens de gemeente en via jou aan degenen die door jou bezocht worden. Gemakkelijk is het lang niet altijd, maar de ervaring leert ook dat het heel dankbaar werk is, waarin je zowel mag geven als ontvangen!

Henk Fonteijn

Geloofsvreugde en -vragen

Blij met mijn geloof

Wat is het mooi wanneer iemand in een pastoraal gesprek de veiligheid en vrijheid ervaart om openhartig uiting te geven aan de blijdschap over zijn of haar relatie met God. Het kan een heel kostbaar moment zijn als je als pastoraal bezoeker in die blijdschap mag delen. Daarbij kan ook aan de orde komen dat er heel veel mensen zijn die geloof met allesbehalve blijdschap associëren. Of die slechte ervaringen hebben met christenen die altijd maar een blij gezicht vertonen en daarmee de verdenking op zich laden dat ze niet met twee benen in de realiteit staan of zichzelf en anderen permanent voor gek houden. Misschien kan dat gesprek over de blijdschap van het geloof ook uitlopen op het verkennen van mogelijkheden om vanuit die blijdschap iets concreets voor anderen te doen.

Leessuggestie

Psalm 100
Een lofzang op Gods goedheid

Hebreeën 11:1-6
Het geloof als grondslag van het leven

Kernzaken van het geloof

Wat gelooft een christen nu eigenlijk? Wanneer we alle kerkscheuringen in ogenschouw nemen, kun je alleen maar concluderen dat het allemaal blijkbaar niet zo glashelder is als sommige predikers ons willen doen geloven. Op tal van onderdelen bestaat verschil van interpretatie en overtuiging. Soms moeten christenen eerst een keer letterlijk ver van huis raken om erachter te komen dat er zeer vele variaties van christelijk geloven en belijden bestaan en talrijke rituelen en gebruiken die volledig afwijken van wat men in het eigen Hollandse kerkelijke huis gewend is. Maar evenzeer is duidelijk dat deze mensen, zo anders in hun rituelen en tradities, net zo oprecht zijn in hun christen-zijn als wij. Dat kan een enorme blikverruiming tot gevolg hebben die ertoe leidt dat men eigen mores met een iets meer relativerende blik kan bekijken en iets kritischer luistert naar predikers die beweren dat alleen 'bij ons' de ware leer verkondigd, beleefd en beleden wordt.
Is er een *bottom line*? Wel degelijk, maar die kan op de nagel van mijn vinger geschreven worden! Het is de oeroude belijdenis van de kerk: 'Christos Kurios, Christus is Heer', niet meer en niet minder. Op dat fundament mag kleurrijk en gevarieerd gebouwd worden! En alleen 'met alle heiligen samen' krijg je enig benul van de talrijke dimensies van de betekenis daarvan.

Leessuggestie

Filippenzen 2:5-11
De gezindheid van Jezus Christus

1 Johannes 1:1-9
God is licht

Ik wil Jezus volgen

Jezus volgen is iets dat we doorgaans associëren met grote namen als Martin Luther King, Moeder Theresa of Franciscus van Assisi. Maar Jezus volgen is niet iets exclusiefs voor mensen met een 'geestelijk beroep' of voor uitzonderlijk spirituele types. De eerste volgelingen van Jezus waren vissers, boeren, ambtenaren, huisvrouwen, misschien een enkeling van wat hogere komaf, maar in geen geval godsdienstige hoogvliegers. Het is altijd een verademing om te lezen hoe de discipel met het hoogste woord, de rots waarop Jezus zijn gemeente zal bouwen, regelmatig op zijn nummer moet worden gezet. Dat haalt de kramp uit de navolging.
Op de weg van de navolging kan altijd het kruis opdoemen. Het is goed te beseffen dat tot op de dag van vandaag mensen moeten vluchten of aan lijden blootstaan om geen andere reden dan dat ze Christus willen volgen. Anderen gaan juist vanuit de navolging welbewust de confrontatie met onrecht aan. Maar navolging bepaalt ook de wijze waarop dat gebeurt en daarom zal christelijk verzet zo lang mogelijk kiezen voor de geweldloze weg. Tegenwoordig zijn er in onze eigen samenleving voor gelovige mensen talloze mogelijkheden om concrete invulling te aan de navolging te geven zonder dat daar enig risico aan verbonden is, al moet je er wel voor uit de comfortzone komen! Denk aan inzet voor vluchtelingen, burenhulp en mantelzorg, inzet voor milieu of betrokkenheid bij de lokale politiek.

Leessuggestie

Lucas 9:57-62
Ik zal U volgen

Johannes 13:12-17
Elkaars voeten wassen

Wat moet ik doen?

Wat zou het gemakkelijk zijn wanneer wij bij moeilijke keuzen of beslissingen een *hotline to heaven* hadden. Even 777 bellen en alles was duidelijk: deze opleiding, die partner, die baan, dat huis. Er zijn daadwerkelijk mensen die hun beslissingen uitstellen en zich er daarbij op beroepen dat ze er 'nog geen licht' over ontvangen hebben. Natuurlijk is het mooi en prijzenswaardig wanneer we ingrijpende keuzen in ons leven heel bewust voor Gods aangezicht willen maken, integer afwegende of we daarbij uitsluitend ons eigen belang (wat voor belang dan ook) voor ogen hebben of ook dat van anderen. Of onze keuze ertoe leidt dat we onze talenten werkelijk naar vermogen inzetten in zijn rijk (dat hoeft niet per se 'geestelijk' werk te zijn!) of dat er meer egocentrische motieven meespelen. Maar het kan ook zomaar dat we achter mooie woorden over 'wachten op God' en 'zijn tijd' domweg onze eigen verantwoordelijkheid niet durven nemen en vluchten in vroomheid om keuzen uit te stellen. Talrijke Bijbelse figuren gingen ons trouwens hierin voor. 'Ik zal U volgen, maar sta mij toe dat ik eerst…'
Neem als pastoraal bezoeker in elk geval niet de verantwoordelijkheid voor een keuze van iemand over door te zeggen: 'Als ik u was, deed ik het zus of zo…'

Leessuggestie

Micha 6:1-8
Je weet wat de HEER van je wil

Romeinen 12:1-8
Verschillende gaven, één Lichaam in Christus

Praten over je geloof?

Uitkomen voor je geloof is lang niet makkelijk. Christelijke reisgezelschappen doen het in het buitenland wel zonder gêne als voorafgaand aan de warme maaltijd in de *dining room* van het hotel met luid gesis tot stilte wordt gemaand voor het tafelgebed. Maar of dit nu de wenselijke vorm is om publiekelijk voor je geloof uit te komen?
Religie heeft een slechte pers in onze tijd en wordt – helaas lang niet altijd ten onrechte – geassocieerd met arrogant, intolerant en zelfs gewelddadig optreden, gelegitimeerd door een beroep op God of heilige geschriften. Bescheidenheid lijkt dus voor de hand te liggen. Het is goed om te beseffen dat - meer dan woorden (die we trouwens vaak maar moeilijk kunnen vinden) en zeker meer dan discussie en debat - onze daden en onze instelling een eigen taal spreken. Als die taal welluidend en welsprekend is, zijn er vaak niet heel veel woorden meer nodig. Dan is ons leven zelf een levend woord. En soms gebeurt het dan ineens dat een ander ons vraagt naar de bron waaruit we putten, naar wat ons bezielt...

Leessuggestie

Exodus 4:10-16
Mozes komt moeilijk uit zijn woorden

1 Petrus 3:13-16
Wees bereid te getuigen van de hoop die in je is

Bidden helpt wel/niet

Te vaak wordt bidden - zelfs al roepen we allemaal dat we natuurlijk weten dat het zo niet bedoeld is - het indienen van wensenlijstjes. Vooral als ons vege lijf of dat van wie ons dierbaar zijn ermee gemoeid is. Allemaal bidden we maar al te gemakkelijk dat het ongeluk onze deur voorbij mag gaan. Rabbijn Harold Kushner gebruikte ooit het volgende voorbeeld: Stel dat je op weg naar huis grote rookwolken ziet opstijgen boven de plek waar jouw huis zich ongeveer bevindt. Hoe snel ben je dan niet geneigd om te bidden: 'O God, laat het mijn huis niet zijn!' Daarmee bid je echter impliciet dat het dan maar het huis van de buurman moet zijn!
Hoewel er altijd mensen zullen zijn die kunnen getuigen van een onverwachte verhoring van een wanhopig gebed om genezing, om hulp in geldzorgen, om werk of een levenspartner, krijgen we allemaal vroeg of laat ons deel aan lijden, tegenslag en verdriet. Domweg omdat dit bij het leven hoort. Omdat het de prijs is van liefde en verbondenheid met anderen. Omdat we kwetsbaar en vergankelijk zijn. Wat wel helpt, is dat we in dat alles ons hart mogen uitstorten bij God. En dat we Hem blijven danken voor wat mooi en kostbaar is, zodat we niet verzuren of in een slachtofferrol belanden.

Leessuggestie

Klaagliederen 3:20-41
Het lied van hoop en wanhoop

Matteüs 6:5-13
Onze Vader

Waarom gebeurt dit?

De 'waaromvraag' kan in allerlei toonaarden en op allerlei wijzen worden gesteld. Vertwijfeld, wanhopig, maar ook uitdagend, prikkelend. Leg maar eens uit hoe het allemaal zit met God en zijn macht en liefde, en met het onrecht en lijden op aarde! Maar onder die uitdagende toon kan heel veel verdriet en verlangen schuilgaan. Een vraag naar het waarom lijkt een uitnodiging aan de bezoeker om met een verklaring, een sluitend antwoord te komen. Maar het is verstandig om die valkuil te mijden. Door de eeuwen heen is deze vraag namelijk nog nooit van een sluitend antwoord voorzien. Ook in de Bijbel zien we hoe mensen er op allerlei wijzen mee worstelen en tot verschillende 'antwoorden' komen. Nu eens wordt alles aan God toegeschreven, aan zijn soevereine wil die wij mensen nu eenmaal niet kunnen doorgronden. Dan weer wordt de duivel ten tonele gevoerd, dan weer is het de zonde van mensen zelf of domweg de gebrokenheid van de schepping. Maar nergens 'klopt' het. Pastoraal gezien geldt ook hier: liever zwijgen dan bezwijken voor de verleiding om God te gaan verdedigen. Wat wel goed kan: samen je 'waarom?' verwoorden met een psalmgebed of in eigen woorden.

Leessuggestie

Psalm 74
Hoelang nog, God?

Matteüs 5:1-12
De zaligsprekingen

Bestaat God?

Je zou denken dat als er maar een sluitend bewijs voor het bestaan van God was, al onze vragen vanzelf zouden verstommen. Maar zo werkt het toch niet. In alle eeuwen zijn er pogingen gedaan om langs de weg van het logisch redeneren de waarheid van het geloof te benadrukken. Maar zelfs al zou je iemand met logische argumenten ervan kunnen overtuigen dat de optie 'er is geen God' minstens even onwaarschijnlijk is als het tegendeel, dan nog zal iemand daar niet gelovig van worden. Het is moeilijk te verklaren waarom veel mensen, vaak tegen al hun eigen ratio in, toch gelovig zijn en andere niet. Maar in de praktijk is vaak het verschil tussen gelovig en niet-gelovig niet zo groot als het lijkt. De meest toegewijde gelovige kent momenten van twijfel en onzekerheid, de meest uitgesproken agnost of atheist kent momenten van ontroering, liefde of verwondering en stamelt soms zijns of haars ondanks: 'God.' Lijf hem dan niet gelijk in bij de christelijke gemeente, maar geef hem erkenning en herkenning voor het feit dat hij ervoor uit wil komen dat sommige dingen in het leven ons verstand te boven gaan.

Leessuggestie

Psalm 8
Hoe machtig is uw naam op heel de aarde

Handelingen 17:16-34
Paulus' toespraak in Athene: 'de onbekende god'

Schuldgevoel

Er is verschil tussen schuldgevoel en werkelijke schuld. Schuldgevoel hangt vaak samen met het oordeel van onze 'inwendige rechter'. En die inwendige rechter heeft nogal eens het gezicht van belangrijke mensen in onze ontwikkeling naar volwassenheid en naar een rijp geloofsleven. Kortom: niet bij alles waar wij ons schuldig over voelen, is ook sprake van werkelijke schuld, morele schuld, tegenover God en mensen.
Dat gezegd hebbende kan er natuurlijk wel degelijk sprake zijn van concrete schuld. Wij mensen schieten regelmatig tekort jegens elkaar. Onhandigheid en onmacht, verlegenheid en faalangst kunnen daarbij meespelen. Maar ook egoïsme en egocentrisme. Dan is er sprake van schuld. En dan is er behoefte aan vergeving. Van God en van mensen. Dat laatste is niet altijd haalbaar. Maar het is goed om zelf alle mogelijke stappen te zetten. Vergeving van God is iets waar we oprecht om mogen vragen. Een pastoraal gesprek kan heel soms een biechtgesprek worden, en dan mag je als bezoeker ook met kracht over Gods genade en vergeving spreken.

Leessuggestie

Psalm 32
Gelukkig de mens van wie de ontrouw wordt vergeven

1 Johannes 1:5-2:2
Het bloed van Jezus reinigt ons van alle zonde

Leven na de dood

Jaren geleden wist de cardioloog Pim van Lommel met zijn boek Eindeloos bewustzijn talloze lezers te boeien. Wie al geloofde in een hiernamaals vond in de inhoud van dit boek bevestiging. Wie het niet kon geloven, kreeg in elk geval stof tot nadenken aangereikt, al blijven tot op de dag van vandaag de meningen over de conclusies in het boek verdeeld. De Bijbel is over het leven na de dood opmerkelijk terughoudend. Hoe we ons het voortbestaan van onze gestorvenen moeten voorstellen tussen hun overlijden en de wederopstanding, is een vraag die niet beantwoord wordt. Het belangrijkste wat we te horen krijgen, is dat ook de doden niet uit Gods hand vallen. Dat de God die in dit leven onze God wil zijn, niet ophoudt onze God te zijn wanneer wij onze laatste levensadem uitblazen.
Een theoloog verwoordde het aldus: vriendschap met de Eeuwige is eeuwige vriendschap. Dat te mogen geloven is belangrijker dan te speculeren over het hoe en wat.

Leessuggestie

1 Korintiërs 15:1-22
Door Christus zullen wij allen levend worden gemaakt

2 Korintiërs 5:1-10
Leven in het vertrouwen op God