

OMEGA

*In gesprek over het leven, ouder worden,
geloof en de eeuwigheid*



ELINE DE BOO



OMEGA

*In gesprek over het leven, ouder worden,
geloof en de eeuwigheid*



ELINE DE BOO



 *Plateau*

Copyright © 2025 Plateau Uitgeverij, Amersfoort

De bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit de NBV21, © Nederlands Bijbelgenootschap 2021, tenzij anders vermeld staat.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 5804 232 3

NUR 707

Vormgeving omslag: Sander Weeteling | vonkk.studio

Vormgeving binnenwerk: Studio Mol

www.uitgeverijplateau.nl

Genieten van je oude dag

Introductie

Iemand zei: 'Het lijkt wel of je twee soorten ouderen hebt – zuurpruimen en milde bejaarden.' Mensen op leeftijd indelen in twee categorieën is natuurlijk veel te kort door de bocht, maar misschien herkent u wel iets van dit spectrum. Aan de ene kant zijn er mensen die het moeilijk te accepteren vinden dat ze ouder worden en dat hun wereld verandert. Daar mopperen ze over. Hun houding kan bitter en ontevreden zijn. Aan de andere kant kom je mensen tegen die geen moeite met hun leeftijd lijken te hebben, ze omarmen wat nog wel kan en klagen niet over de dingen die ze moesten inleveren. U bevindt zich ongetwijfeld ergens er tussenin en dat kan in wisselende omstandigheden of per dag, week of seizoen zelfs anders zijn. Dat ouder worden een kunst is, zoveel is wel duidelijk. Als je mag stoppen met werken omdat je de pensioengerechtigde leeftijd bereikt, wenst iedereen je toe dat je mag genieten van je oude dag. Maar hoe doe je dat dan?

Verhalen delen

Lees het volgende (ingekorte) artikel, geschreven door Theanne Boer.

De hamvraag bij het ouder worden

Oud worden, de meesten van ons willen dat wel. Maar oud zijn, is andere koek. Natuurlijk is het fijn om te genieten van je pensioen, met alle tijd en ruimte voor jezelf. Maar ouderdom komt ook met gebreken en daarmee omgaan, is erg moeilijk. Ouderdom is een prachtige kroon, zegt Spreuken. Hoe zorg je ervoor dat het geen juk wordt?

Tóch zo tevreden

Goed oud worden is een kunst. Als ik zo om me heen kijk, verstaat de een die kunst beter dan de ander. Dat fascineert mij. Waarom kan mevrouw X, die al jaren weduwe is en slecht ter been, tóch zo tevreden in haar huisje zitten? En waarom weigert meneer Y zijn rijbewijs in te leveren, terwijl hij een gevaar op de weg is? Waarom kopen sommige senioren als ze nog blakend van gezondheid zijn een appartement zonder drempels, terwijl anderen tot op hoge leeftijd in een groot huis met dito schuur blijven zitten en vervolgens klagen dat ze het allemaal niet meer kunnen onderhouden?

Meer geluk dan grijsheid

Overgave. Dat is volgens geestelijk verzorger Jean Jacques Suurmond bij het ouder worden het kernwoord. Hij beschrijft dat in zijn boekje *Meer geluk dan grijsheid*. Prachtige titel. Door de ouderen die hij ontmoette te observeren kwam hij tot de conclusie dat loslaten, dingen uit handen kunnen geven, ervoor zorgt dat een mens 'goed' oud wordt. Wie dat leert, komt dichterbij God. Want wie zijn eigen wil loslaat, en de grip op het leven loslaat, ontspant zich. Hij kan zich in Gods armen laten vallen.

Elk mens – in welke leeftijdsfase ook – heeft een roeping, zegt Suurmond. Ook ouderen. Voor hen is de roeping: overgave. Kwetsbaar durven zijn. Je wordt zwakker, het gaat allemaal minder. Dit aanvaarden, is je roeping. Dat is geen slappe, berustende houding, maar een actieve bezigheid. Iets wat je elke dag weer moet doen en iets waar je 'groter', wijzer van wordt.

Daarom heeft Paulus gelijk als hij zegt: 'Ook al gaat ons uiterlijke bestaan verloren, ons innerlijke bestaan wordt van dag tot dag vernieuwd' (2 Kor. 4:16). In elke fase van ons leven kunnen wij iets leren, hebben wij een taak. Ook als je 65 bent en tot de ouderen gaat behoren, heb je een keus: die tussen hoop en wanhoop, tevredenheid en bitterheid.

Kun jij tellen?

Je ouderdom wordt een kroon als je loopt op de weg van de rechtvaardigheid, zegt Spreuken 16:31. En dit vers uit Psalm 90 verwoordt het ook zo mooi: 'Leer ons zo onze dagen te tellen, dat wijsheid ons hart vervult.' Wie kan tellen, weet hoe oud hij is. Wie op tijd los kan laten, het stokje door kan geven aan de jongere generatie, wie zich op tijd verzoent met de 'resultaten' van zijn leven en zich overgeeft, die wordt wijs.

Overgave brengt je op de weg van de rechtvaardigheid, daar waar je de kroon van de ouderdom zult vinden. Want Christus, de bewerkster van de rechtvaardigheid, verlost je van zonden, angst en wanhoop. 'Kom bij Mij,' zegt Jezus, 'en Ik help je het juk van je ouderdom dragen. Je zonden neem Ik alvast van je weg, dat scheelt een stuk. Verzoen je met Mij, met jezelf en met je leven. Dan vind je op je levensweg een kroon: de wijsheid, die je weer kunt doorgeven aan de generaties na jou.'

Oud, minder oud, of nog helemaal niet oud: we mogen ons allemaal overgeven aan God, die aan het begin en aan het eind, maar ook in het midden van ons leven staat.



Scan deze QR-code om
het hele artikel te lezen.

Bron: Theanne Boer, 'De hamvraag bij het ouder worden', Visie, 6 oktober 2020, www.eo.nl/artikel/de-hamvraag-bij-het-ouder-worden

GESPREKSVRAAG 1

- a. Ervaart u ouder worden als een kroon of als een juk? Licht uw antwoord toe.
- b. Waarom is overgave zo moeilijk? Wat bent u bang te verliezen?

Gebed

Bid of God wil helpen zijn Woord goed te verstaan.

Bijbel

Lees met elkaar Psalm 90:10-17:

¹⁰ Zeventig jaar duren onze dagen,
of tachtig als wij sterk zijn.
Het beste daarvan is moeite en leed,
het gaat snel voorbij en wij vliegen heen.

¹¹ Wie kent de kracht van uw toorn,
wie vreest oprecht uw woede?

¹² Leer ons zo onze dagen te tellen
dat wijsheid ons hart vervult.

¹³ Keer u tot ons, HEER – hoe lang nog?
Ontferm u over uw dienaren.

¹⁴ Vervul ons in de morgen met uw liefde,
laat ons van blijdschap juichen, al onze dagen.

¹⁵ Geef ons vreugde, vergoed de dagen dat U ons kwelde,
de jaren dat wij ellende doorstonden.

¹⁶ Toon uw daden aan uw dienaren,
maak uw glorie bekend aan hun kinderen.

¹⁷ Laat ons uw genade zien, Heer, onze God.
Bevestig het werk van onze handen,
het werk van onze handen, bevestig dat.

En lees ook Spreuken 9:10-12:

¹⁰ Wijsheid begint met ontzag voor de HEER,
inzicht is vertrouwdheid met de Heilige.

¹¹ Door mij, Wijsheid, vermeerderen de dagen van je leven,
je levensjaren nemen door mij toe.

¹² Als je wijs bent, heb je er zelf voordeel van,
als je spot, benadeel je jezelf.

GESPREKSVRAAG 2

Waarom zou Psalm 90 vaak op Oudejaarsavond gelezen worden?

Gebed om genade

Deze psalm krijgt als titel mee: 'Een gebed van Mozes'. Hij zou hem geschreven hebben in de wildernis, in de woestijn. Veel mensen ervaren het leven als zodanig en bij het terugkijken op de jaren spreekt deze psalm velen aan. De eerste verzen laten een duidelijk contrast zien tussen God de eeuwige, de schepper en de kwetsbare mens. Daarna wordt er gewezen op de zonde van de mens en hoe God onze zonden ziet. Al mogen we de leeftijd van zeventig of tachtig bereiken, dan gaat dat niet zonder 'moeite en leed'. Deze sombere klanken monden uit in een gebed om ontferming, om liefde, blijdschap, vreugde en genade. Het is dus niet alleen kommer en kwel wanneer we ouder worden, we mogen, net als Mozes, God ook vragen om mooie dingen. Daarin zijn we volledig van God afhankelijk, hoewel er in de bede van vers 12 ook iets anders aangereikt wordt: 'Leer ons onze dagen te tellen'. Herinnert u zich het lied 'Tel uw zegeningen'? Dat helpt om die genade van God te herkennen en erkennen.

GESPREKSVRAAG 3

Is uw glas nu u deze leeftijd bereikt hebt halfvol of halfleeg?
Welke gedachten zitten daarachter?

GESPREKSVRAAG 4

Wat telt u als winst van het ouder worden?

Wijsheid komt met de jaren?

‘Wijsheid komt met de jaren,’ zegt een Nederlands gezegde. We bedoelen dat onze levenservaring toeneemt en we op basis daarvan geacht worden betere keuzes te maken. De Spreukendichter draait dit om wanneer hij zegt: door wijsheid vermeederen je jaren. Maar als die niet van levenservaring komt, waar dan vandaan? Daar is de tekst heel duidelijk over: wijsheid komt van God. En als je ontzag voor Hem hebt en vertrouwelijk, intiem met Hem omgaat, dan kun je daar je voordeel mee doen en leef je langer. Dat geldt voor mensen die zich gelukkig voelen, die vreugde ervaren. Zijn dat mensen die geen lijden, pijn of verdriet meemaken? Nee, dat zijn mensen die dicht bij God proberen te leven en zich afhankelijk weten van zijn genade. Daarmee komen we weer uit bij Psalm 90.

GESPREKSVRAAG 5

Iemand opdragen ‘Gij zult genieten’ werkt niet. Maar hoe kan je zelf of een naaste (weer) op het spoor van genieten komen?

In beweging

Noteer hieronder van welke dingen u echt geniet.



Gebed

Dank God voor zijn genade en noem de fijne dingen die u hierboven noemde als dankpunten. Als dit u zwaar valt, vraag dan of God uw ogen wil openen voor wat de moeite waard is.

Zingen

Zing met elkaar 'Tel uw zegeningen' ('Als op 's levens zee de stormwind om u loeit', Joh. de Heer 256).

Als op 's levens zee de stormwind om u loeit,
Als ge tevergeefs uw arme hart vermoeit,
Tel uw zegeningen tel ze één voor één,
En ge zegt verwonderd: Hij liet nooit alleen.

Tel uw zegeningen, tel ze één voor één,
Tel ze allen en vergeet er geen.
Tel ze allen, noem ze één voor één,
En ge ziet Gods liefde dan door alles heen.

Drukken 's levens zorgen u soms zwaar terneer,
Schijnt het kruis te zwaar u, zeg het aan de Heer,
Tel uw zegeningen, wil op Jezus zien,
Dan zal 't harte zingen en de zorgen vlien.

Tel uw zegeningen, tel ze één voor één,
Tel ze allen en vergeet er geen.

Tel ze allen, noem ze één voor één,
En ge ziet Gods liefde dan door alles heen.

Zo in alle moeiten, zorgen zonder tal,
Wees toch nooit ontmoedigd, God is overal.
Tel uw zegeningen, eng'len luist'ren toe,
Troost en hulp schenkt Hij u, volg dan blij te moe.

Tel uw zegeningen, tel ze één voor één,
Tel ze allen en vergeet er geen.
Tel ze allen, noem ze één voor één,
En ge ziet Gods liefde dan door alles heen.

Leestip

Wie nog meer over dit onderwerp wil lezen, vindt op www.eo.nl een helpend artikel met de titel 'De kunst van het ouder worden oefenen'.



Scan deze QR-code om direct
naar het artikel te gaan.



GESPREK 22

Rouw

Introductie

Wanneer u in de herfst of zelfs de winter van uw leven bent, dan weet u wat het is om iemand te verliezen die veel voor u betekende. Dit schrijvende verdriet wordt rouw genoemd. Je kunt rouwen om het verlies van iemand, maar ook om het verlies van iets. Dat kan iets materieels zijn, zoals een huis of een auto, maar ook iets zoals het zelfstandig kunnen wonen of autorijden. Er zijn boekenkasten vol geschreven over rouw. Daarin worden fases van rouw onderscheiden, of een handreiking tot verwerking en tips om troost te vinden aangeboden.

Maar met alle goede bedoelingen blijkt steeds weer dat de leegte die door overlijden ontstaan is, zich niet met iets anders laat vullen. Niet met woorden of plaatsvervangers. De leegte bestaat uit herinneringen aan een geliefde, die kostbaar, maar soms ook moeilijk of pijnlijk kunnen zijn. Theoloog Dietrich Bonhoeffer schreef: 'Het is fout te zeggen: God vult die leegte. Hij vult haar helemaal niet, integendeel. Hij houdt die leegte leeg en helpt ons zo de vroegere gemeenschap met elkaar te bewaren, zij het dan ook in pijn.' Maar dit betekent niet dat God niet troost.

Verhalen delen

Luister naar het lied '4 seizoenen van gemis', van Gerald Troost.



Scan deze QR-code om het
lied op YouTube te beluisteren.

GESPREKSVRAAG 1

Op welke wijze kent u een lege plaats in uw leven?

Gebed

Bid of God wil helpen zijn Woord goed te verstaan.

Bijbel

Lees met elkaar Johannes 11:1-7, 17-19 en 32-45:

¹Er was iemand ziek, een zekere Lazarus uit Betanië, het dorp waar Maria en haar zus Marta woonden – ²dat was de Maria die Jezus met olie gezalfd heeft en zijn voeten met haar haar heeft afgedroogd; de zieke Lazarus was haar broer. ³De zussen stuurden iemand naar Jezus met de boodschap: 'Heer, uw vriend is ziek.' ⁴Toen Jezus dit hoorde zei Hij: 'Deze ziekte loopt niet uit op de dood, maar op de eer van God, zodat de Zoon van God geëerd zal worden.' ⁵Jezus hield veel van Marta en haar zus, en van Lazarus. ⁶Maar toen Hij gehoord had dat Lazarus ziek was, bleef Hij toch nog twee dagen waar Hij was. ⁷Daarna zei Hij tegen zijn leerlingen: 'Laten we teruggaan naar Judea.' ...

¹⁷Toen Jezus daar aankwam, hoorde Hij dat Lazarus al vier dagen in het graf lag. ¹⁸Betanië ligt dicht bij Jeruzalem, op een afstand van ongeveer vijftien stadie, ¹⁹en er waren dan ook veel Joden naar Marta en Maria gekomen om hen te troosten nu hun broer gestorven was. ...

³²Zodra Maria op de plek kwam waar Jezus was en Hem zag, viel ze aan zijn voeten neer. Ze zei: 'Als U hier was geweest, Heer, zou mijn broer niet gestorven zijn!' ³³Jezus zag hoe zij en de Joden die bij haar waren weeklaagden, en Hij ergerde zich. Diep bewogen ³⁴vroeg Hij: 'Waar hebben jullie hem neergelegd?' Ze zeiden: 'Kom maar kijken, Heer.' ³⁵Jezus begon te huilen, ³⁶en de Joden zeiden: 'Wat heeft Hij veel van hem gehouden!' ³⁷Maar er werd ook gezegd: 'Hij heeft de ogen van een blinde geopend, Hij had nu toch ook de dood van Lazarus kunnen voorkomen?' ³⁸Weer ergerde Jezus zich. Hij liep naar het graf, een spelonk met een steen voor de opening. ³⁹Hij zei: 'Haal de steen weg.' Marta, de zus van de dode, zei: 'Maar Heer, de stank! Hij ligt er al vier dagen!' ⁴⁰Jezus zei tegen haar: 'Ik heb je toch gezegd dat je Gods grootheid

zult zien als je gelooft?' ⁴¹ Toen haalden ze de steen weg. Daarop keek Hij omhoog en zei: 'Vader, Ik dank U dat U Mij hebt verhoord. ⁴² U verhoort Mij altijd, dat weet Ik, maar Ik zeg dit ter wille van al deze mensen hier, opdat ze zullen geloven dat U Mij gezonden hebt.' ⁴³ Daarna riep Hij luid: 'Lazarus, kom naar buiten!' ⁴⁴ De dode kwam tevoorschijn, zijn handen en voeten in linnen gewikkeld, en zijn gezicht bedekt door een doek. Jezus zei tegen de omstanders: 'Maak de doeken los, en laat hem gaan.' ⁴⁵ Veel Joden die naar Maria toe gekomen waren en gezien hadden wat Jezus deed, kwamen tot geloof in Hem.

GESPREKSVRAAG 2

Welke emoties komen we in de tekst tegen?

Te laat?

Jezus kreeg het bericht dat zijn vriend Lazarus ziek was, maar Hij maakte geen haast om hem nog op te zoeken. Als wij zo'n telefoontje krijgen, willen we de zieke, de stervende zo snel mogelijk bezoeken. Wat niet wil zeggen dat er geen sprake kan zijn van huivering, aarzeling, spanning of angst. Je bent tenslotte aanwezig op een heel kwetsbaar moment en kijkt de dood in de ogen. Aan de andere kant is het de laatste keer om nog woorden, een omhelzing of blik uit te wisselen. Om elkaar in dit leven te ontmoeten. Zo'n laatste ontmoeting vergeet je niet gauw.

Misschien ligt daarin ook gelijk het antwoord op de vraag die Maria stelde: waarom had Jezus zich niet naar zijn zieke vriend gehaast? Het liep goed af – de dood had niet het laatste woord. Jezus wist dat Hij Lazarus in leven zou ontmoeten.

GESPREKSVRAAG 3

Welke laatste ontmoeting voordat een geliefde overleed kunt u zich nog goed herinneren?

Samen rouwen

Tegenwoordig maken we rouwen iets heel individueels, ieder beleeft het op zijn of haar eigen manier. In de Bijbel en andere culturen zie je dat mensen samen een rouwproces doormaken. Daar horen bepaalde gemeenschappelijke gewoonten, je zou kunnen zeggen: rituelen, bij. In de Bijbel werd er speciale kleding van ruwe stof gedragen, die over de huid schuurde zoals het verdriet je ziel raakte. Of men scheurde zich de kleren van het lijf en/of gooide zand over het hoofd. Professionele weeklagers zetten de rouwklacht kracht bij. Jezus voegde Zich bij de rouwende menigte en hilde hartstochtelijk bij het graf van Lazarus. Hun verdriet ging Hem aan het hart.

GESPREKSVRAAG 4

- a. Welke rituelen kennen wij in het (samen) rouwen?
- b. Hoe biedt Jezus u troost in de leegte?

Opstanding van Lazarus, de opstanding van Jezus

In Judea hadden ze ondertussen wel gezien of gehoord dat Jezus bijzondere krachten had en daarom verbaasden ze zich erover dat Hij zijn goede vriend Lazarus niet genezen had. Jezus ergerde Zich aan het geweeeklaag. Hij was diep bewogen en hilde. Daarvoor had Hij al uitgelegd dat God deze situatie zou gebruiken tot eer van God en zijn Zoon – Jezus zelf dus. Als teken van zijn goddelijke almacht wekte Hij Lazarus op uit de dood. De Joden die erbij waren, kwamen tot geloof. De opstanding van Lazarus maakte dat zij gingen geloven. De opstanding van Jezus en zijn belofte van een nieuwe hemel en een nieuwe aarde (Op. 21:1-5) geven ons dezelfde hoop.

GESPREKSVRAAG 5

Hoe houdt u de herinnering aan een overleden dierbare levend?

In beweging

Mensen reageren op allerlei manieren op het verdriet van iemand anders. Als u zelf diepe rouw ervaren heeft, zijn er ongetwijfeld ook pijnlijke reacties geweest. Ds. Maaike de Goei-Jansma, geestelijk verzorger in de ouderenzorg, geeft een aantal tips om die zelf niet te maken:

- Dring niets op.
- Toon begrip als afspraken afgezegd worden.
- Hoe er te zijn blijft aftasten.
- Wees voorzichtig met de vraag/opmerkingen:
 - 'Hoe oud was hij/zij?' (alsof leeftijd de mate van het verdriet bepaalt)
 - 'Je komt er wel weer overheen.'
 - 'Ik begrijp je.'
 - 'Wees dankbaar voor wat er was of voor wat je nog hebt.'
- Probeer mensen niet op te beuren, maar laat gebeuren wat gebeurt. Door hen te willen richten op het positieve geef je de boodschap dat je hun pijn niet erkent.
- Er is geen magische formule om de pijn weg te nemen, ondanks je luisterende aanwezigheid en je attente zorg. Er is geen pijnstiller voor emotionele pijn. Mensen moeten hun pijn hoe dan ook verdragen.
- Verdriet kan soms in nabije relaties minder goed gedeeld worden dan in professionele relaties.
- Soms mag je emoties begrenzen (iets doen, afleiding zoeken), met name bij mensen die lijden aan dementie.
- Mannen en vrouwen reageren dikwijls verschillend op rouw en verlies, waarbij mannen over het algemeen meer rationeel ingesteld zijn en vrouwen meer gevoelsmatig (al geldt dit natuurlijk niet voor iedereen).
- Bij omgaan met rouw en verlies moeten we niet alleen denken aan het verlies van mensen, maar ook aan het verlies van lichamelijke functies (beperkingen) of materiële zaken (niet meer thuis kunnen wonen, bijvoorbeeld).

(Bron: Ds. Maaike de Goei-Jansma, 'Luisteren naar verlies en rouw', *Lichtspoor*, 2 november 2024, www.lichtspoor.nu/artikelen/luisteren-naar-verlies-en-rouw/)

GESPREKSVRAAG 6

Herinnert u zich een gepaste reactie? Hoe voelde dat?

Lied/gebed

Sluit af met het zingen of luisteren van het lied 'De mensen die we missen' van Sela.



Scan deze QR-code om dit
lied op YouTube te luisteren.

God, U kent de namen van de mensen die we missen;
geliefden, die nog steeds met ons verweven zijn.
Wij voelen hier de leegte; zij rusten in uw vrede.
God, U bent de Vader van de mensen uit de tijd.

God, U kent de namen van de mensen die we missen;
geliefden, die zo hoorden bij ons leven, elke dag.
Wij zien de lege stoelen; zij zitten aan uw tafel.
God, U bent de Vader van de mensen in ons hart.

Troost ons Heer, wees ons nabij.
Laat ons in uw armen vrede vinden.
Draag ons Heer en koester ons
als we denken aan de mensen die we missen.

God, U kent de namen van de mensen die we missen.
We delen de verhalen van wie ons dierbaar zijn.
We danken voor hun leven; we komen hen weer tegen.
God, U bent de Vader van het leven, voor altijd.

Wie huilt er onze tranen?
Christus, Hij alleen!
Wie draagt ons door de dagen?
Christus, Hij alleen!

Wie heeft ons leed gedragen?
Wie heeft de dood verslagen?
Wie brengt ons weer samen?
Christus, Hij alleen!

Tekst: Matthijn Buwalda, Roeland Smith

Muziek: James MacMillan, Adrian Roest

© 2022 Stichting Sela Music

