



# Handleiding<sup>1</sup>

**OMEGA**

**is een pastorale handreiking aan ouderen  
over**

**hun levensvragen**

**om te komen tot**

**eigen persoonlijke antwoorden**

---

<sup>1</sup> Geactualiseerd op 25 april 2022

# **INHOUD**

- A. Aandacht voor de vragen van ouderen**
- B. Doelstellingen**
- C. De materialen van OMEGA**
- D. De inhoud van OMEGA en praktische tips**
- E. Het gebruik en de kosten van de materialen**
- F. Werving**

# Handleiding

## A. Aandacht voor de vragen van ouderen

### 1. *Relatief veel ouderen*

Ouderen vormen door vergrijzing een steeds groter deel van de gemeente.

### 2. *Een belangrijke groep*

Ouderen zijn van grote waarde. Zij vormen enerzijds een kwetsbare groep, anderzijds is het merendeel tot op hoge leeftijd vitaal. Zij kunnen binnen de gemeente een grote rol te spelen. Wijsheid komt immers met de jaren.

### 3. *Rijping*

De periode na de AOW-leeftijd is uitermate belangrijk om antwoorden te vinden op vragen waarmee zij lange tijd worstelden of waar zij juist niet aan toe kwamen. Deze fase kan in het teken staan van rijping.

### 4. *Ervaringsdeskundigen ontbreken op den duur*

Ouderen worden steeds meer ervaringsdeskundigen. Zij die leiding geven aan jeugdwerk waren ooit zelf jong. Dit is onmogelijk bij het werk onder ouderen. De echte ervaringsdeskundigen missen wij door overlijden.

### 5. *Serieus nemen*

Er komt veel op ouderen af, zoals zorgvragen, voltooid leven, geloofszekerheid, schuldvragen, traumatische ervaringen uit het verleden. Het is een opdracht om hierop serieus in te gaan.

### 6. *Betekenis*

Door (levens)ervaring in gezin, familie, maatschappij, werk en kerk kunnen ouderen veel betekenen in hun omgeving.

### 7. *Verantwoordelijk*

Ouderen dragen in de bezinning op hun vragen ook zelf verantwoordelijkheid. Hoewel oud en mogelijk broos, is en blijft men volwaardig lid van de gemeente. Niemand van hen mag worden weggezet of -gedacht.

### 8. *Ouderen vormen een schakel in de generaties*

In andere culturen trekken generaties letterlijk tot aan het sterven met elkaar op. Het leven wordt van A tot Z gedeeld. De westerse samenleving is gefragmentariseerd. Binnen de gemeente van Christus is de roeping om er juist voor elkaar te zijn, over en weer, oud en jong.

## B. Doelstellingen

### OMEGA...

1. ... bevordert ontmoeting
2. ... prikkelt tot bezinning
3. ... wil generaties verbinden
4. ... wil de intimiteit/vertrouwelijkheid van ouderen bevorderen
5. ... is een bijzondere vorm van pastoraat

## C. De materialen van OMEGA

1. Elke (levens)vraag wordt in een *les* uitgewerkt, inclusief een introfilmpje, een PowerPointpresentatie en een lied.
2. Een *cursus* kan samengesteld worden uit een aantal lessen.
3. De website biedt ook *Bijbelstudies* voor persoonlijk of gezamenlijk gebruik.
4. Via de website kan doorgeschakeld worden naar een *meditatie*.
5. Er zijn verwijzingen naar relevante *literatuur* en *artikelen*.
6. *Pastorale brieven* kunnen gebruikt worden in specifieke pastorale situaties. Deze kunnen ook als een onderwerpen dienen in een serie ontmoetingen in klein of groot verband.
7. Elke maand wordt er een nieuwe *blog* geplaatst.
8. De site blijft in ontwikkeling. Mogelijk zullen andere materialen en/of rubrieken worden toegevoegd.

## D. De inhoud van OMEGA en praktische tips

### 1. Lessen

- a. Elke les gaat over één levensvraag van ouderen.
- b. Het basismateriaal bestaat op dit moment uit ongeveer 20 lessen.
- c. Regelmatig worden nieuwe onderwerpen toegevoegd.
- d. Een les vormt de basis voor gesprek en bestaat uit: een introfilmpje, info en uitleg via een PowerPointpresentatie. Een passend lied completeert elke les.
- e. Het gesprek vindt plaats in kleine groepen, zodat het een echte ontmoeting kan zijn en kan leiden tot persoonlijke contacten.
- f. De evaluatie is belangrijk.
- g. Eén van de commissieleden leidt het groepsgesprek.
- h. Bij ontmoeting hoort gezelligheid, koffie/thee en vooral een gezamenlijke lunch of andere soort maaltijd.

### 2. Vormen

- a. Een serie lessen kan in de vorm van een cursus worden gegeven (5-30 deelnemers), in de vorm van een huiskamergroep (maximaal 5 deelnemers) of in een pastoraal contact één op één (hierbij kunnen de pastorale brieven een belangrijke rol spelen).
- b. Bij het samenstellen van het materiaal (cursus of huiskamergroep) wordt gekozen voor een aantal vragen die bij de beoogde groep past.
- c. Een cursus wordt zo mogelijk aaneensluitend gegeven in een tijdbestek van bij voorbaat zes weken (naar gelang men vragen gekozen heeft), waarbij uit een veelheid van onderwerpen een serie van zes gekozen wordt.
- d. De mogelijkheid bestaat om 'specials' te organiseren, d.w.z. één los onderwerp.

### **3. PowerPoint-presentaties**

1. Tijdens elke samenkomst wordt gebruik gemaakt van een PowerPoint-presentatie (PPP) als een korte uitleg.
2. De presentatie via de PPP bevat de volgende momenten: intro, toelichting, gebed, schriftlezing en zingen.
3. De PPP's zijn standaard, maar kunnen aangepast worden aan de groep, bijvoorbeeld wat betreft Bijbelvertaling, vragen, de te zingen liederen. ER zijn twee series beschikbaar: met gebruik van Herziene Statenvertaling of NBV21.
4. In principe geven de PPP's niet meer informatie dan de lessen. De presentatie is bedoeld als toespitsing en snelle introductie in het onderwerp.
5. Hij/zij die de presentatie houdt, wordt bij het gereedmaken van de presentatie zo nodig begeleid door de eerst verantwoordelijke (bijv. de leider van de OMEGA commissie).

### **4. Bijbelstudies**

1. OMEGA biedt ook Bijbelstudies.
2. De studies zijn eenvoudig.
3. Voor persoonlijk of gezamenlijk gebruik.
4. Het verdient voorkeur om de studies samen met iemand anders te doen.
5. Gezamenlijkheid biedt de mogelijkheid tot onderling gesprek: met leeftijdgenoten of om de afstand tussen generaties te verkleinen.

### **5. Meditaties**

1. OMEGA biedt een link naar een gesproken meditatie.
2. Deze zijn met name geschikt voor blinden en slechtzienden.

## **6. Blog**

1. Elke maand wordt er een nieuwe blog geplaatst.
2. Het betreft actuele onderwerpen.
3. De blogs hebben een pastorale inslag.

## **7. Aandachtspunten**

1. De nadruk ligt op ontmoeting en het onderlinge gesprek.
2. Elke deelnemer wordt actief betrokken in het gesprek.
3. Het gesprek onderling is het belangrijkste, niet alles hoeft aan de orde te komen.
4. Tijdens de cursus is altijd ruimte voor directe vragen.
5. De ontmoetingen worden bij voorkeur, gelet op de doelgroep, overdag gehouden.
6. De commissie die verantwoordelijk is voor de uitvoering bestaat uit vrouwen en mannen die affiniteit hebben met het ouderenwerk. Er is plaats voor doeners (denk aan catering) en denkers (die inhoudelijk leiding kunnen geven aan een groep deelnemers).
7. Om de relatie tussen ouderen en jongeren binnen de gemeente te bevorderen, wordt moeite gedaan om ook jonge vrijwilligers in te schakelen.
8. Het kan belangrijk zijn om per samenkomst de gespreksgroepen verschillend samen te stellen.
9. Een gespreksgroep bestaat uit maximaal vijf personen en de hele groep ten hoogste uit dertig. Huiskamergroepen uit 3-5 personen.
10. Wanneer de belangstelling groot is, wordt een tweede cursus georganiseerd.

## **E. Het gebruik en de kosten van de materialen**

1. Iedere bezoeker van de website kan het materiaal vrij inzien.
2. Het materiaal kan kosteloos gebruikt worden.
3. Alle materialen (lessen, presentaties, filmpjes, liederen) zijn te downloaden of aan te vragen om ermee aan de slag te gaan in een gemeente.
4. Voor de begeleiding in een gemeente wordt een vergoeding gevraagd, inclusief reiskosten. Ter plekke wordt OMEGA uitgelegd.
5. De vrijwillige vergoeding voor gebruikte materialen komt ten goede van het ouderenpastoraat in de wijkgemeenten Bethel, De Bron en Pniël te Zeist. Daar is OMEGA ontwikkeld.

## **F. Werving**

1. Belangstellenden voor OMEGA kunnen op verschillende manieren deelnemen: als deelnemer aan een cursus, als betrokkene in een kleine (huiskamer)groep of in een pastoraal contact één of één.
2. Betrokkenen komen in een pastorale relatie gaandeweg in zicht
3. Maak mensen uit de doelgroep attent op de mogelijkheden om iets met OMEGA te doen.
4. Werving is een proces. Zoals mensen gemotiveerd worden om belijdeniscatechisatie te volgen of de Alpha cursus, zo kan gaandeweg OMEGA aangeboden worden.
5. Hierom is het van belang dat allen die pastoraal actief zijn, voortdurend alert zijn op gemeenteleden die voor wie OMEGA belangrijk zou kunnen zijn.
6. Zij die werven hebben het nodig om inzicht te hebben in waar OMEGA voor staat.