

Epitafen

Geef alle ruimte

**Er ligt een bodem
van hoop onder
ons verdriet**

Rouw en rouwverwerking

WegWijs

bijbel
studie
bond
lezenlerenleven

september oktober 2020 | jaargang 74, nr. 5

4 Verdriet en verlies | Aliëtte Meerveld

Bijbelstudie De Bijbel kan wat openheid over verlies en rouw betreft een bron van inspiratie en herkenning zijn. Sommige mensen voelen zich bij verlies gedragen door God, anderen in de steek gelaten. Beide ervaringen vinden we terug in de Bijbel zoals in Psalm 10. De Psalmen en het boek Job moedigen je aan om je emoties bij God te brengen.

8 Omgaan met rouw en verlies | Aliëtte Meerveld

Uitwerking In gesprekken met mensen die verdriet hebben kom je vaak dezelfde problemen tegen: teleurstelling over anderen, boosheid over opmerkingen, eenzaamheid en het zich onbegrepen voelen. Toch wil men graag iets positiefs of opbeurends zeggen tegen iemand die verdrietig is. Maar een van de belangrijkste dingen is de erkenning dat het verdriet echt is. Mensen hebben het nodig om gehoord te worden.

12 Rouwen is op twee benen staan | Frits Tromp

Interview Wie rouwt komt in een achtbaan van emoties terecht zegt Gea Stoel. Je moet vijf taken doorlopen om uit de rouw te komen. Allereerst moet je het verlies ontmoeten, dan volgt het erkennen en het verkennen van het verlies. Rouwen is hard werken. Het is van belang om over rouw te praten. Daarvoor ontwikkelde ze het bordspel Hart op de tong.

16 Grafrede | Huib Noordzij

En zó voort Na de Reformatie kwam het houden van een grafrede regelmatig op de agenda van kerkelijke vergaderingen. De gereformeerde kerk was bang voor mensverheerlijking en dat er tijdens de begrafenis voor de overledene gebeden zou worden. Het was in rooms-katholieke kringen gebruikelijk dat een pastoor een grafrede hield met veel roomse bijgelovigheid. De eerste nationale synoden besloten dat deze gebruiken voorzichtig moesten worden beëindigd.

Verder

Gebed	11
Met luide Trom(p) Requiem	15
Verbeelding verwoord	
Door Adam sterven – door Christus leven	18
Aan het Woord Rispa	20
Boeken	21
In Zicht Rituelen	24
Op de klank af Rouw of rauw?	26
In het volgende nummer	27



*“Er zal geen dood meer zijn, geen rouw, geen jammerklacht, geen pijn, want wat er eerst was is voorbij”.
Hij die op de troon zat zei: “Alles maak ik nieuw!”.*

Openbaring 21: 4,5

Rouwen... erkennen en verwerken?

‘Troosten is geen dam opwerpen tegen het verdriet, maar juist een bedding waarin het verdriet mag stromen.’

Bovenstaande uitspraak doet prof. Manu Keirse in zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet*. Aliëtte Meerveld verwijst in dit nummer van *Wegwijs*, in deze bijzondere tijd van veel rouw en pijn, naar het boek. Manu vertelt dat juist dit boek een eyeopener voor hem is geweest en dat het hem heeft geholpen bij het verwerken van zijn eigen verlies.

Meerveld schrijft open over verdriet hebben, over de vaak goed bedoelde woorden van anderen die pijn kunnen doen, haar eigen onmacht om altijd goed te reageren op verlies. Zij schrijft: “Een van de belangrijkste dingen die ieder die verdrietig is nodig heeft, is erkenning. Verdriet en verlies is er in allerlei soorten en elk verlies en gemis verdient erkenning”, en “verlies is niet iets waar je op den duur mee klaar bent. Verdriet en verlies is iets waar je mee moet leren leven”.

*Ga met God
en Hij zal
met je zijn*

Het is allemaal zo herkenbaar, voor mij en vast ook voor u. Het verdriet en gemis na het overlijden van iemand die je zo lief was. Of wanneer je door scheiding afscheid van de ander hebt moeten nemen, vaak na een akelige periode in je leven. Of van je kind, die niks meer van je wil weten maar waar je zo van houdt.....Het doet zo zeer en het heeft lange tijd nodig om zo'n gemis en pijn een plek te kunnen geven.

Ik hoorde eens iemand zeggen: “Het verlies van iemand laat een open wond na. Na verloop van tijd komt er een nieuw velletje op de wond en op den duur zie (en voel) je nog een litteken. Maar helemaal verdwijnen doet het nooit!”

Toen ik deze week met mijn man over dit onderwerp sprak, zei hij het volgende en dat raakte me: “Al deze bijzondere gebeurtenissen in een mensenleven, blij momenten maar ook verlies en rouw, zijn stappen op de weg naar de eeuwigheid. De weg naar de wederkomst van Christus.” Wat een bemoediging gaat daar van uit!

Ik hoop van harte dat ook jij, door het lezen van dit themanummer, bemoedigd en gesterkt wordt in jouw verdriet!

Ga met God en Hij zal met je zijn!

*Trudy van der Boom-Los,
één van de twee voorzitters van de Bijbelstudiebond*



Verdriet en verlies

‘Alles goed?!’ Tja.. dat is de bedoeling; dat alles goed gaat. In de meeste gevallen is het niet de bedoeling dat je antwoordt dat het niet goed met je gaat. Nog nooit is er een tijd geweest dat we verdriet, ziekte en dood zo goed buiten het zicht van het dagelijks leven hebben weten te houden als nu.

We hebben de dood weggestopt en rouw mag niet te lang duren, zegt psychiater Dirk de Wachter. Tegelijkertijd is het een feit dat iedereen te maken krijgt met verlies en verdriet. Groot verdriet of klein gemis, we komen het allemaal tegen. In de bijbel vinden we, net als in onze eigen levens, allerlei soorten en maten van verlies en gemis. Het verlies van onschuld, het gemis van een kind, het verlies van een thuis, het verlies van gezondheid, het gemis van een liefdevolle vader, het verlies van de tempel, het verlies van geliefden en ga zo maar door. De eeuwenoude verhalen uit de bijbel kunnen ons helpen in onze omgang met verlies en verdriet; in onze rouw, in onze klacht en in onze hoop.

Je hoeft geen vrede met God te hebben voordat je het naar Hem uitschreeuwt


‘In zak en as zitten’ is een uitdrukking die zijn oorsprong heeft in de bijbel. In tijden van rouw gooide men as op het hoofd en scheurde de kleren. In de bijbel vinden we verhalen van langdurige rouw. Er is ruimte voor verdriet, voor tranen en voor de klacht. Er zijn verhalen van mannen die huilen en vrouwen die klagen en jammeren. Wanneer iemand in diepe rouw is, is dat zichtbaar voor de omgeving zo blijkt uit 2 Samuel 14: 2.

In onze samenleving gaat het heel anders. In Nederland krijg je maximaal vier dagen vrij na het overlijden van een kind, vader of moeder. Heel even krijgt het verdriet alle aandacht. En dan gaan we weer door met onze eigen levens en verdwijnen de tranen achter de voordeur.

De noodzaak om te blijven praten over verlies en gemis begint hier en daar door te dringen. Iemand als Femke van der Laan, weduwe van Eberhard van der Laan, is open over haar rouwproces na het verlies van haar man. Haar openheid is voor veel mensen een bron van inspiratie en herkenning.

Ook de bijbel kan op dit punt voor ons een bron van inspiratie en herkenning zijn. Wellicht kunnen de verhalen over rouw in de bijbel ons leren om samen te rouwen, samen te huilen of ten minste meer open te zijn over ons verlies. Lees Genesis 50 maar over de rouw rondom het overlijden van Jakob. Of 2 Samuel 19 waar het hele volk meevoelt met David die rouwt om zijn zoon Absalom en David die het openlijk uitschreeuwt.

‘Niet klagen, maar dragen.’ Het klinkt heel dapper, maar de bijbel staat vol klachten en niet zonder reden. Verlies kan een diep gevoel van eenzaamheid en verlatenheid met zich meebrengen. Sommige mensen voelen zich gedragen door God en ervaren duidelijk zijn nabijheid. Anderen voelen helemaal niks van God en voelen zich in de steek gelaten. Beide ervaringen vinden we in de bijbel terug. Soms zelfs in een en dezelfde psalm. Een mooi bijvoorbeeld is Psalm 10: in vers 1 zegt de dichter: *Waarom, HEER, bent u zo ver en verbergt u zich in tijden van nood?* Daarna zingt hij van zijn vertrouwen op de Heer in vers 14:

A woman with curly hair and glasses is shown in profile, looking out a window. Her hands are clasped together in a prayerful gesture. The background is a bright, out-of-focus view of greenery outside the window.

*Toch ziet u de pijn en het verdriet,
u merkt het op en weegt het in uw hand.
Op u vertrouwen weerloze mensen,
de wezen, u komt hen te hulp.*

Als er één boek is waar het gaat over verlies en lijden, dan is het wel Job. De vragen die boven komen in tijden van verdriet, worden hier ook gesteld: Komt dit van God? Waarom overkomt mij dit? Heb ik iets verkeerd gedaan? Het boek geeft ons alleen geen antwoorden op die grote vragen van het lijden. Het boek Job laat ons iets zien van wat er achter de schermen gebeurt, als God een gesprek voert met Satan in Job 1, maar het lijden blijft een mysterie. We leren niet hoe het allemaal zit en waar het lijden vandaan komt. Wat we wel leren is dit: het lijden van Job is geen onderdeel van een plan van God om Job iets te leren. De vrouw van Job geeft God de schuld van het lijden en Jobs vrienden denken dat Job zelf de oorzaak is. Beiden hebben ongelijk. Hoewel er nog heel veel onduidelijk is en er heel veel vragen blijven staan, roept Job het uit naar God. Gevoelens en vragen die boven komen in tijden van verdriet

*Als de weg doodloopt,
breekt God de zee open*

De hoop en de verwachting verdringen de tranen niet. Geef dus alle ruimte aan verdriet en gemis in welke maat of vorm dan ook.

houden geen rekening met de logica. Je hoeft het niet te snappen, je hoeft God niet te snappen. Je mag, net als Job klagen. Job klaagt God zelfs aan, onder andere in hoofdstuk 13 en 16. Je hoeft het niet allemaal op een rijtje te hebben voordat je bidt. En je hoeft ook geen vrede met God te hebben voordat je het naar Hem uitschreeuwt. Net als Job moedigen ook de Psalmen en de Klaagliederen je aan om elke emotie en gedachte bij God te brengen. Zelfs de tegenstrijdige gedachten als: 'God, waar bent U? God ik geloof niet dat U er bent.' Klagen geeft ruimte en huilen is gezond.

Veel mensen ervaren verlies als oneerlijk en als onrecht. Boosheid is vaak ook een onderdeel van het rouwen. Deze gevoelens van opstand zijn puur en eerlijk en laten ons iets zien en voelen van het verlangen naar een nieuwe wereld. Het is een vorm van hoop. Op het punt van de hoop is de bijbelse boodschap is helder. Juist op de bodem van de put verschijnt God. Als de weg doodloopt, breekt God de zee open. Het kruis is de plek waar het nieuwe leven begint. Er is hoop! Hoewel dat helder en duidelijk is, mag deze boodschap nooit het verdriet plat slaan. De hoop neemt de plek van de tranen niet in. De ruimte voor rouw, verdriet en gemis blijft. We zakken alleen niet door de bodem van ons verdriet heen, hoewel dat wel zo kan voelen. Er ligt een bodem van hoop onder ons verdriet. Hoe tranen

ruimte kunnen krijgen te midden van hoop, zien we bij Jezus in het verhaal van Lazarus (Joh. 11). Wanneer Jezus bij het graf van Lazarus staat, weet hij dat alles goed zal komen. Hij weet zelfs dat Hij Lazarus minuten later uit het graf zou roepen. En toch, Jezus huilt. In sommige vertalingen staat er dat Jezus boos of ontstemd was. Het woord kan ook 'diep geraakt' of zelfs 'kreunen' betekenen. Dit is in de context veel waarschijnlijker omdat er staat dat Jezus huilde en van slag was. Zelfs in de wetenschap dat Lazarus weer zou leven, is Jezus diep geraakt door het verdriet en het verlies van alle mensen die om Lazarus gaven. Zelfs meer dan dat, Jezus is zelf ook diep verdrietig en huilt in alle openheid. De hoop en de verwachting verdringen de tranen niet. Geef dus alle ruimte aan verdriet en gemis in welke maat of vorm dan ook. Want Jezus lijdt met ons mee, de Geest

zucht met ons mee en brengt onze tranen bij de Vader die ons verdriet ziet en in zijn hand houdt (Ps. 10: 14).

.....

Aliëtte Meerveld woont in Harlingen en is kerkelijk werker in Zeewolde, bezig met predikantsmaster aan de TU te Kampen

Literatuur

- Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet*, Lannoo
- Tomas Halik, *Raak de wonden aan*, Kokboekencentrum
- Ann Voskamp, *Gebroken leven*, Van Wijnen
- Podcasts: EvelineWitte, *De achterkant van liefde, waarom verlies bij het leven hoort*
- Kinga Ban, haar laatste cd's zijn eerlijk over verdriet

Samenvatting

In onze tijd houden we verdriet, ziekte en dood zo veel mogelijk buiten het zicht van het dagelijks leven. Maar in de Bijbel is ruimte voor tranen en voor de klacht. De verhalen over rouw in de Bijbel (zoals het verhaal van David die rouwt om Absalom) kunnen ons leren om meer open te zijn over ons verlies. Maar zelfs het boek Job geeft ons geen antwoorden op de grote vragen van het lijden. Job klaagt en roept het uit tot God. Je mag elke emotie en gedachte bij God brengen. Er is hoop. Juist op de bodem van de put verschijnt God.



HOOFD

- Zoek en lees een aantal bijbelgedeeltes over verdriet en rouw. In het eerste hoofdartikel worden er een aantal genoemd. Wat valt je op?
- Hoe wordt er in verschillende culturen met verdriet en rouw omgegaan? En hoe ging dat vroeger in Nederland? Vergelijk dat eens met rouwen in onze huidige tijd en cultuur.
- In het tweede artikel wordt iets verteld over de verschillende taken die in het rouwproces een plaats krijgen. Je kunt ook spreken over verschillende fasen in de rouw. Zoek daar eens meer informatie over op. Vind je deze taken en fasen ook herkenbaar?
- Rouw bij kinderen verloopt vaak anders. En mannen gaan vaak anders om met verdriet dan vrouwen. Zoek daar eens iets over op. Mannen en vrouwen beleven hun verdriet ook verschillend, ga hierover in gesprek.



HART

- Waarin is de rouw van niet-christenen anders? En de rouw over niet-christenen? Wat blijft hetzelfde?
- Rouw is er niet alleen als iemand sterft. Ken je andere soorten van rouw? Bijvoorbeeld als het leven anders loopt dan je had gewild. Hoe herken je dat er sprake is van rouw of trauma?
- In Prediker 7:2-4 staat dat je beter naar een huis van rouw kunt gaan dan naar huis vol feestgedruis. Wat zou Prediker daarmee bedoelen? Vind je dat hij gelijk heeft?
- We moeten allemaal sterven. Kun je je daarop voorbereiden? Hoe zou je dat kunnen doen?



HANDEN

- In het tweede artikel staat dat mensen in rouw vaak pijnlijke opmerkingen te horen krijgen. Ken je daar zelf ook voorbeelden van? Bedenk een paar goede manieren om te reageren. Misschien heb je daarbij iets aan “de vijf talen van de liefde”.
- In de gemeente of in de omgeving zijn er vast mensen die rouwen. Bedenk hoe je persoonlijk, als groep of gemeente kunt laten merken dat er ruimte is voor hun verdriet.
- Praat je weleens met mensen over hun of jouw verdriet? Hoe is dat? Zou je dat vaker moeten doen?

CITATEN

De pijn van het afscheid is niets vergeleken bij de vreugde van het weerzien.

Charles Dickens

Het is waar, de dood kunnen wij niet ontgaan. Dat is ook niet zo erg. Want dan begint het verblijven bij een gastheer die zo boeiend is dat de tijd volledig stil gaat staan en eeuwig wordt.

Godfried Bomans

Ik weet dat God me niet meer te dragen geeft dan ik aankan. Ik wou alleen dat Hij niet zoveel vertrouwen in me stelde.

Moeder Teresa

Daar de mensen geen geneesmiddel wisten tegen de dood, de ellende en de onwetendheid en toch gelukkig wilden zijn, hebben zij bedacht er maar niet aan te denken.

Blaise Pascal

Verdriet en veerkracht wonen in hetzelfde huis.

Michelle Obama

Omgaan met rouw en verlies

Een van de moeilijkste dingen in het omgaan met het verdriet vond ik de opmerkingen en verhalen van de mensen om mij heen, nadat ik twee keer een kindje tijdens de zwangerschap verloor. Sommige goed bedoelde woorden deden zo'n pijn. In de gesprekken die ik als pastor voerde met mensen die verdrietig waren, kwam ik hetzelfde probleem vaak tegen.



Manu Keirse wil niet langer spreken over rouwverwerking. Dat woord lijkt namelijk te suggereren dat je verlies iets is wat na een bepaalde periode verdwenen is. Verlies is niet iets waar je op den duur mee klaar bent. Verdriet en verlies is iets waar je mee moet leren leven. Dit betekent overigens niet dat het verdriet je hele leven op eenzelfde overweldigende manier aanwezig zal zijn. In plaats van verwerken spreekt Keirse liever over rouwarbeid, waarbij je vier taken hebt. De invulling van de taken en tijd die het vraagt is voor iedereen anders. Elk rouwproces is uniek en alles is normaal. De eerste taak is om het verdriet onder ogen te zien. De werkelijkheid voelt soms vreemd aan na een verlies en het kan moeite kosten om de realiteit onder ogen te zien. De tweede taak is het ervaren van pijn en verdriet. Er zijn allerlei manieren om de pijn en het verdriet weg te stoppen, maar dit werkt op de lange termijn niet. De enige manier is om de pijn te ervaren. Dit is een hele klus en is voor iedereen weer anders. De derde taak is het aanpassen aan de wereld. Het is niet de bedoeling om na het verlies verder te leven alsof er niets gebeurd is. De situatie waarin je terecht gekomen bent kan om aanpassingen vragen. Maar ook jijzelf bent veranderd. Wie ben je nog zonder je baan of zonder je geliefde? De vierde taak is om te herinneren en weer te leren genieten. Wat of wie je bent verloren, of het nu een persoon is of bijvoorbeeld je gezondheid, het blijft altijd onderdeel van je leven. De persoon die je hebt begraven is niet weg, maar blijft een rol spelen. Blijven herinneren, blijven vertellen, blijven luisteren is helend.



*Manu Keirse is emeritus hoogleraar, doctor in de geneeskunde, psycholoog en de specialist op het gebied van verdriet en verlies in Nederland en België. Zijn boek *Helpen bij verlies en verdriet* is een absolute aanrader.*

Mensen waren teleurgesteld in familie en vrienden omdat ze zich geen houding wisten te geven. Anderen waren boos vanwege de lompe opmerkingen die ze te horen kregen. Sommigen waren eenzaam omdat ze zich in de steek gelaten of onbegrepen voelden door mensen uit de kerk. Soms zelfs tot op het punt dat mensen zich niet meer thuis voelden in de kerk en vertrokken. De onmacht om goed te reageren op pijn en verdriet maakt veel kapot. Ik raakte hiervan in de war. Juist als gemeente, als broers en zussen moeten we elkaar toch kunnen troosten en bemoedigen? Toen ik mijn verwarring deelde met een collega-pastor verwees hij naar de vrienden van Job. Zij bleven zeven dagen bij hem zitten zonder een woord te zeggen. Ze hadden beter kunnen blijven zwijgen. Want toen ze wel begonnen te spreken

deden ze Job onnodig veel verdriet. Hoe kan het dat er zoveel mis gaat in het troosten en bijstaan van mensen in rouw? En hoe kan het dat goed bedoelde adviezen en opmerkingen zo verkeerd binnen kunnen komen? In mijn zoektocht naar een antwoord op deze vragen heb ik veel geleerd van Manu Keirse.

Een van de eerste en belangrijkste dingen die ik van Keirse leerde is: erkenning. Een van de belangrijkste dingen die ieder die verdrietig is nodig heeft, is erkenning. Verdriet en verlies is er in allerlei soorten en elk verlies en gemis verdient erkenning. De pijn vanwege

het verlies van een geliefde, het gemis van een vader die je nooit hebt gehad, verlies van je baan of je gezondheid, het gemis van het (klein)kind dat je nooit hebt mogen leren kennen. Elk verdriet, elk verlies en gemis heeft recht op erkenning. Zowel door mensen om je heen als door jezelf. Deze erkenning is niet per se nodig met woorden, maar er zijn wel veel woorden die de erkenning in de weg kunnen staan. Zo kunnen woorden die bedoeld zijn om te troosten, het verdriet bagatelliseren. 'Tel je zegeningen.' 'Gelukkig heb je nog drie kinderen.' 'Tijd heelt alle wonden.' Het zijn allemaal goedbedoelde woorden. We willen zo graag iets positiefs of opbeurends zeg-

Elk verlies en gemis verdient erkenning

Erkenning geven aan het lijden van de ander is door luisteren

gen tegen iemand die verdrietig is. Toch kunnen juist die opbeurende woorden mensen het gevoel geven dat hun verdriet onterecht is, of dat het allemaal wel meevalt. Erkenning is de bevestiging dat het niet meevalt. Dat het verdriet en het verlies echt is en er mag zijn. Ik voelde me meer getroost toen iemand zei 'ik heb zo om je gehuild' dan na al die opbeurende woorden. Het is als broers en zussen in de gemeente belangrijk om het verdriet en gemis van de ander serieus te nemen, hoe diep het ook gaat en hoe lang het ook duurt. Er is geen maat of schaal voor het meten van verdriet en gemis. Als iemand rouwt om het verlies van een huis of een baan heeft dat evenveel bestaansrecht als verdriet na het verlies van een geliefde. We hoeven geen oordeel te vellen, we hoeven het alleen te erkennen. Een gevaar onder christenen is om het evangelie te gebruiken als een doekje voor het bloeden. Het kruis zet een streep onder het lijden, niet dwars door het lijden. Een van de belangrijkste manieren om erkenning te geven aan het lijden van de ander is

door te luisteren. Mensen hebben het nodig om gehoord te worden. Geef geen advies of goede raad en kom niet met eigen ervaringen. Geef ook erkenning aan je eigen verlies en verdriet. Je hoeft het niet te vergelijken met het verdriet van een ander, daar is geen troost te vinden.

Rouwen is hard werken. Al deze taken kosten tijd en heel veel energie, zowel van je lichaam als van je geest. In alle taken kun je vastlopen en heb je hulp nodig. Dus vermoeidheid en het niet kunnen opbrengen om aandacht voor een ander te hebben, is volkomen normaal. Wees mild voor ieder met verdriet en geef tijd en ruimte.

In onze samenleving zijn de rituelen rondom rouw en verdriet bijna helemaal verdwenen. Waar het vroeger gebruikelijk was om als burens voor eten te zorgen of je kleding in tijden van rouw aan te passen, blijft verdriet nu vaak achter de voordeur. Dit kan zorgen voor onzekerheid bij de omstanders,

ongemakkelijke situaties en ongepaste opmerkingen. Toch hoeven we het verdriet niet uit de weg te gaan of te negeren. Het aanbieden van praktische hulp en het aanhoren van verhalen, zelfs na een lange tijd, is helend. Troosten is niet het wegmaken van verdriet, of zoals Manu Keirse zegt: 'Troosten is geen dam opwerpen tegen het verdriet, maar juist een bedding waarin het verdriet mag stromen.'

.....

Aliëtte Meerveld woont in Harlingen en is kerkelijk werker in Zeewolde, bezig met predikantsmaster aan de TU te Kampen

Erkenning is de bevestiging dat het niet meevalt

Samenvatting

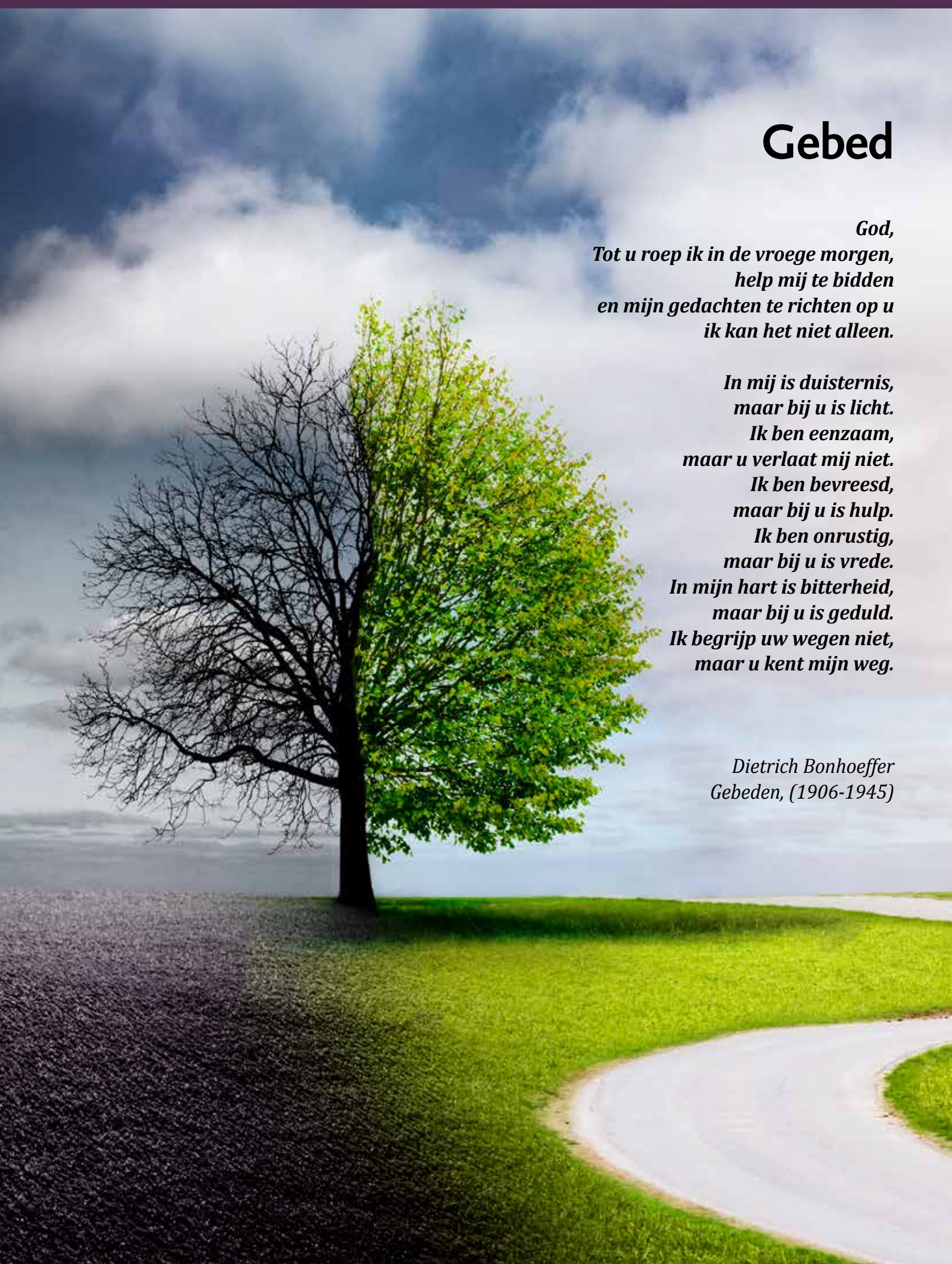
Er is veel onmacht om goed te reageren op pijn en verdriet. De vrienden van Job deden hem veel verdriet toen ze begonnen te spreken. Meerveld heeft veel geleerd van de emeritus hoogleraar Manu Keirse. Hij zegt dat een van de eerste en belangrijkste dingen bij verdriet erkenning is. Elk verdriet, elk verlies en gemis heeft recht op erkenning. Erkenning is de bevestiging dat het niet meevalt en dat het er mag zijn. Erkenning kun je geven door te luisteren. Rouwverwerking suggereert dat je verlies na een bepaalde periode verdwenen is. Keirse spreekt dan ook liever over rouwarbeid en noemt dan vier taken.

Gebed

*God,
Tot u roep ik in de vroege morgen,
help mij te bidden
en mijn gedachten te richten op u
ik kan het niet alleen.*

*In mij is duisternis,
maar bij u is licht.
Ik ben eenzaam,
maar u verlaat mij niet.
Ik ben bevreesd,
maar bij u is hulp.
Ik ben onrustig,
maar bij u is vrede.
In mijn hart is bitterheid,
maar bij u is geduld.
Ik begrijp uw wegen niet,
maar u kent mijn weg.*

*Dietrich Bonhoeffer
Gebeden, (1906-1945)*



‘Rouwen is op twee benen

Gea Stoel is rouw-/verliescoach en jeugd-/kindercoach en ze heeft haar eigen praktijk: Harmony Coaching. Harmony Coaching biedt persoonlijke betrokken en professionele begeleiding als het leven in een onstabiele fase terecht is gekomen. Eerder werkte ze in het onderwijs. In 2013 begon ze met de studie Rouw- en Verliesbegeleider. Stoel woont en werkt in Ommen en is getrouwd met René Visser. Samen hebben ze acht kinderen. Het bordspel Hart Op De Tong is onder meer te bestellen via www.harmonycoaching.nl

Rouw gaat over verlies: het verlies van een partner, je baan of je gezondheid. Mensen rouwen op een geheel eigen manier. Toch is het voor een ieder van belang om te praten over rouw en het verlies. Gea Stoel van Harmony Coaching uit Ommen is ervaringsdeskundige en helpt bij rouwverwerking. Daarnaast heeft zij het bordspel Hart op de tong ontwikkeld, dat een manier is om te praten over verlies.

"Wie rouwt, komt in een achtbaan terecht van emoties. Je moet vijf taken doorlopen om uit de rouw te komen." Aan het woord is Gea Stoel van Harmony Coaching in Ommen. "Allereerst moet je het verlies ontmoeten, onder ogen komen. Daarna volgt het erkennen van het verlies, gevolgd door het herkennen van dit verdriet. De derde taak is het verkennen van het verlies. De laatste taak is het verbinden, je kan weer investeren in nieuwe situaties en in nieuwe relaties." Het gaat bij rouw niet alleen om het verlies van een partner, maar mensen rouwen om meer dingen, vertelt Stoel. "Rouwen gebeurt ook bij het verlies van je baan of bij ziekte. Rouwen kan ook gebeuren als je door

ziekte je baan kwijtraakt. Kinderen rouwen bij een echtscheiding van hun ouders."

Stoel weet waar ze het over heeft. In 2003 overleed haar echtgenoot Henk, die predikant was in Middelharnis en Bergen op Zoom. Stoel bleef achter met vier kleine kinderen. Ze zegde haar baan in het praktijkonderwijs op, om fulltime huismoeder te zijn. Nadat de kinderen groter waren, pakte Stoel haar werk in het onderwijs weer op. Ze hertrouwde met weduwnaar René Visser en volgde de studie Rouw- en Verliesbegeleider.

Met haar eigen ervaring en met de diploma als coach op zak, is Gea Stoel haar praktijk Harmony Coaching

gestart. "Ik help nu anderen vanuit mijn achtergrond. Ik verbind mij met andere mensen."

Twee benen

Het rouwproces leunt op twee benen, vertelt Stoel. Daarbij maakt ze gebruik van het beeld van Margaret Stroebe



staan'



en Henk Schut. “Het ene been is het verliesgerichte been, het andere been is het herstelgerichte been. Je kunt heel gericht zijn op het verlies, of juist heel erg op het herstel. Maar je moet op beide benen staan voor een goed herstel.”

Kinderen rouwen anders dan volwassenen. “Kinderen parkeren hun verlies soms, ze gaan op het herstelgerichte been staan. Ze slaan de pijn van het verdriet over, om het leven zo normaal mogelijk te laten doorgaan. Maar de pijn komt kan dan op een later moment, bij een nieuw verlies, heftig weer terug keren in hun leven.” Ook volwassenen doen dat door te zeggen dat het goed gaat en zich bijvoorbeeld op hun werk storten. Volwassenen slaan door in het niet willen voelen

van de pijn, door zich op het werk te richten. “De pijn blijft dan wel, natuurlijk. Later raken de volwassenen overwerkt, als ze zich zo op hun werk richten. De vraag is dan of het overwerkt zijn puur komt door het vele werk, of door de pijn van het verdriet.”

Hard werken

Rouwen is hard werken, waarbij het van belang is om te praten over de rouw het verlies. Om dat gesprek te voeren, ontwikkelde Stoel het bordspel Hart op de tong. Dit spel bestaat uit onder meer

een speelbord, beeldkaarten, vragen- en opdrachtenkaarten en Playmobil-poppetjes.

Met deze attributen wordt het gesprek gevoerd. Met de poppetjes wordt de situatie geschetst, waarna de coach verbanden legt door de figuren met touwtjes te verbinden. De beeldkaarten geven aan welke afbeelding het beste bij iemand past op dat moment. De vraagkaarten zijn een aanzet tot een gesprek.

“Vragen en opdrachten wisselen elkaar hierin af,” zegt Stoel. “Het is een

*Het ene been is het verliesgerichte been,
het andere been is het herstelgerichte been*



Kinderen parkeren hun verlies soms, ze gaan op het herstelgerichte been staan

luchtige manier om toch diepe dingen met elkaar te delen.”

Daarbij gaat het om vragen als ‘Hoe gaat het nu met je?’ ‘Wat is de mooiste herinnering die je hebt aan ...?’ en ‘Wat houdt je bezig?’ tot ‘Ben je bang om te sterven?’ en ‘Wat heeft de geestelijke verzorger, arts of pastor voor jou betekend?’ Per sessie worden zo’n vijf tot tien vragen met elkaar behandeld als je dit met vier of vijf lotgenoten speelt, is anderhalf uur per keer snel voorbij.

De vragen gaan niet expliciet over God of de Bijbel, want rouwen gebeurt natuurlijk ook buiten de kerk. Ook niet-gelovigen hebben te maken met verlies. “Toch kon ik het niet laten om de vragen ‘Geloof jij in een leven na de dood?’ en ‘Vind je troost in een geloof?’ te stellen. Ook zitten er in Hart Op De

Tong wel vragen bij als ‘Wie betekent veel voor jou?’ of ‘Wie is naast je familie nog meer belangrijk voor jou?’ “Maar mijn ervaring is wel dat mensen die met God leven en vanuit hun hart spreken, in hun antwoorden God betrekken.”

Het bordspel is goed te gebruiken in het pastoraat. Als pastor kun je Hart op de tong, met lotgenoten die een dierbare hebben verloren of een scheiding hebben mee gemaakt, spelen. “Het gebeurt nu nog te weinig in de kerk dat dominees of pastors echt aandacht hebben voor de schapen in de gemeente Terwijl het juist zo goed en

fijn is om in het pastoraat verbonden te zijn met elkaar. Dat kan dus via Hart Op De Tong op een goede manier.”

Komt aan rouw een einde? Gea Stoel zegt dat het zo is. “Ik heb het verlies een plek kunnen geven, ik heb alles meegemaakt. “Wanneer je bij rouwtaak vijf bent gekomen zul je voelen dat het weer beter met je gaat. Maar wanneer je opnieuw een dierbaar persoon verliest begint het rouwen weer opnieuw bij taak één.”

Na mijn rouwtijd kreeg ik de behoefte andere kinderen en volwassenen te helpen. Tijdens de opleiding heb ik het spel Hart op de tong bij scheiding van ouders ontwikkeld. Op die manier heb ik onder meer dit spel tot stand gebracht. Door rouw te verbinden met mijn eigen ervaring, kan ik anderen ook weer helpen.”

In haar huidige werk als rouwcoach werkt alles mee, vertelt Stoel. “Ook mijn ervaring vanuit het onderwijs. Ik heb met veel passie in het onderwijs gewerkt, die passie blijft ook wel. Met die zelfde passie geef ik nu trainingsdagen met Hart op de tong want Hart op de tong is uitgebreid met Hart op de tong in beeld (systemische werken met opstellingen) en recent met een vragenset voor rouw en verlies. Ik hoop met dezelfde passie nu andere mensen te coachen en te begeleiden in deze periode van hun leven, vanuit mijn persoonlijke ervaring en vanuit mijn werkervaring.”



Requiem

Muzikanten zijn bevoorrechte mensen. Wanneer woorden tekort schieten, grijpen muzikanten naar hun instrumenten. Op deze manier geven zij stem aan wat slecht onder woorden is te brengen. Dichters hebben die gave ook, om het onbenoembare toch uit te drukken.

In de kerk wordt bij uitvaartdiensten teruggesproken op een requiem. Deze mis wordt opgedragen voor de doden. In protestantse kerken bestaat zo'n voorgeschreven liturgie met gregoriaanse gezangen niet, hoewel vaste onderdelen als een meditatie en herinneringen aan de overledene vaak onderdeel zijn van de dienst.

Muzikanten zijn net mensen; ook zij hebben te maken met het verlies van dierbaren. In maart 2001 overleed Chris Götte, de drummer van de Zeeuwse band BLØF. Hij was met zijn nieuwe motor onderweg naar een optreden in Schiedam, toen hij verongelukte. Dit overlijden werd door de achtergebleven bandleden verwerkt tot het studioalbum *Blauwe Ruis*, dat een jaar later verscheen.

De titel *Blauwe Ruis* verwijst naar het gevoel dat ontstaat na een overlijden. Blauw is de kleur van de blues, een muziekstijl met een melancholische toon en inhoud. 'Feeling blue' is je niet blauw voelen, maar wel ellendig of somber. De ruis verstoort de onderlinge communicatie – iedereen is met zijn gedachten ergens anders, waardoor de gesprekken minder makkelijk verlopen dan voorheen.

Counting Crows, met wie BLØF in 2004 de nummer 1-hit *Holiday In Spain* scoorde, kwam in 2002 met *Hard Candy*. Op dit album staat het nummer *If I Could Give All My Love*, met de alternatieve titel gelijk er achter: *Richard Manuel Is Dead*. Het is hun requiem voor de zingende pianist van The Band, die zich in 1986 verhing in een hotelkamer in Florida.

Ook The Band maakte een eigen nummer om het verlies van Manuel te verwerken: *Too Soon Gone* verscheen in 1993 op *Jericho*, het eerste comebackalbum, dat de Canadees-Amerikaanse formatie in nieuwe bezetting op de markt bracht.

In 2012 verscheen het album *Tempest* van Bob Dylan, waarop onder meer het nummer *Roll On, John* is terug te vinden. Het is een hommage aan John Lennon, de vermoorde oud-frontman van The Beatles, die na het uiteenvallen van de Liverpoolse groep naar New York was verkast.

Bob Dylan is zonder meer een goede auteur die goed gebruik weet te maken van de taal. Niet voor niets werd hij al vanaf het begin van zijn carrière als woordvoerder van een generatie bestempeld. En de toekenning van de Nobelprijs voor de Literatuur in 2016

is niet ten onrechte. Behalve het verlies van collega's, kent hij ook de rouw door bijvoorbeeld een echtscheiding. In 1975 verscheen zijn album *Blood On The Tracks*, de echtscheidingsplaat waarvan zoon en muzikant Jakob Dylan zei dat hij zijn ouders hierop hoorde ruzie maken.

Overigens is het album *Street Legal* uit 1978 een "betere" verwerking van die scheiding: de zanger had weer toestemming om zich op straat te vertonen. Voor de hoesfoto had hij zijn trouwring nog wel om, hoewel de rechter kort daarvoor het huwelijk had ontbonden. Enfin. Muziek troost, het helpt je verder. Omdat je hoort en voelt dat je niet de enige bent. En omdat anderen weergeven hoe je je soms voelt.

Muziek troost, omdat je hoort en voelt dat je niet de enige bent

Grafrede



Voorafgaand aan een begrafenis wordt tijdens de samenkomst vaak het één en ander verteld over de overledene. Meestal door iemand uit de naaste familie. Dat is een vorm van afscheid nemen van een geliefde, die vervolgens wordt begraven. Onwillekeurig kan bij een dergelijke samenkomst de vraag naar boven komen wat ze over jou zullen vertellen als het zover is. Hoe hebben je dierbaren tegen jou aangekeken en welke mooie en minder fijne herinneringen willen ze met anderen delen?

Voor ons is het gewoon dat familieleden of goede vrienden dit doen bij een begrafenis. Maar het wordt wat anders als de overledene het 'hoofdrecht' is van Schriftoverdenking, of van een preek tijdens een kerkdienst. Want dat is natuurlijk ongepast. Christus en Zijn weldaden dienen verkondigd te worden en niet de verdiensten van een mens.

Vrees

Kort na Reformatie in de zestiende eeuw kwam dit onderwerp geregeld terugkwam op kerkelijke vergaderingen. Het ging dan vooral over de grafrede van een predikant, meestal 'lijkpredicatie' genoemd. Dat was klaarblijkelijk een wijdverbreid verschijnsel, want in het hele land werd daarvoor gewaarschuwd op en door classes en synoden. De gereformeerde kerk vreesde vooral



De kerken hadden te maken met diep ingewortelde gewoonte

twee zaken. Ten eerste dat - zoals boven al aangestipt - dat een dergelijke overdenking uitliep op mensverheerlijking. En daarnaast werd het gevaar levensgroot geacht dat tijdens een begrafenisceremonie voor de overledene werd gebeden. Terwijl het de kerk van de Reformatie er juist om te doen was dat Christus gepredikt werd en dat allerlei verzinsels die niet in de Bijbel genoemd worden, werden uitgebannen. Tot die laatste categorie behoorde ook het vagevuur. Een 'tussenstation' voor reiniging (pijniging) tussen hemel en aarde. Door rooms-katholieken werd gebeden voor de doden, dat die periode in het vagevuur zo kort mogelijk mocht duren.

Bijgeloof

Nu wil het geval dat er vrijwel niets bekend is over de kerkelijke begrafenis-

liturgie uit de Middeleeuwen. We beschikken slechts over één kroongetuige en dat is een pastoor uit Groessen (bij Arnhem) die aan het papier heeft toevertrouwd wat hij allemaal deed tijdens een begrafenis. En dat inderdaad de besprenkeling van kist met wijwater, gevolgd door het Ave Maria en hij riep de omstanders op om voor de overleden persoon te bidden. Gelet op de overvloedige aandacht van de 'lijkpredicatie' op kerkelijke vergaderingen, mogen wij veronderstellen dat het in die tijd in rooms-katholieke kringen gebruikelijk was dat een pastoor een grafrede hield waarin het niet ontbrak aan - zoals de gereformeerden dat noemden - 'paap-sche superstitie' (roomse bijgelovigheid). Dat moest de gereformeerde kerk vooral niet overnemen. De eerste nationale synoden in ons land besloten daarom ook dat daar waar deze gebruiken bestonden, ze voorzichtig moesten worden beëindigd. En zeker niet worden ingevoerd in plaatsen waar dat niet gebruikelijk was.

Met beleid

De formuleringen van de eerste synoden verraden echter enige terughoudendheid. Wanneer een verzoek voor een lijkpredicatie wordt gedaan vanuit een gemeente, dienen de argumenten (voor en tegen) zorgvuldig te worden afgewogen, besloot de provinciale synode van Zuid-Holland in 1581. En dat terwijl eerdere synoden daarover toch duidelijk waren geweest. Er diende klaarblijkelijk met beleid te worden gehandeld. Want de kerken hadden te

maken met diep ingewortelde gewoonte. Twee voorbeelden mogen dat illustreren. In het Zuid-Hollandse De Lier werd in 1591 schriftelijk vastgelegd dat de nieuwe dominee - net als zijn voorgangers - desgevraagd een 'lijkpredicatie' mocht houden. Bij voorbaat kreeg hij de garantie dat zijn kerkenraad hem zo nodig tegenover de classis zou verdedigen. En nog in 1620 vroeg de classis Deventer aan de drost (hoge bestuurder) van Salland het zijne te doen om een einde te maken aan deze 'lijkpredicaties'. Als het om openbare zaken ging, vroegen de kerken wel vaker de overheid te hulp. Maar kort daarop vroeg de drost van Salland zelf een 'lijkpredicatie' aan voor zijn overleden moeder. Een minderheid binnen de gereformeerde kerk was voorstander van een grafrede van een predikant bij een begrafenis. Want als dit zorgvuldig gebeurde, waarbij gewezen werd op de verwachting van de opstanding, zou dat dan geen uitgelezen kans zijn aan de aanwezigen het evangelie voor te houden? Toch zat de angst voor roomse bijgelovige praktijken er nog heel diep in bij de meerderheid van de gereformeerde voorgangers. En dat viel ook wel te begrijpen, gelet op het aantal voorgangers met een rooms-katholieke achtergrond. Die waren zeker gevoelig voor vragen (of eisen) van het volk.

.....

Huib Noordzij is auteur van o.a. Handboek van de Reformatie en woont in Barneveld



Het Vietz-epitaf (1569) is het eerste na-reformatorische werk in de Amanduskerk. Het meet 316 bij 158 cm, en is geschilderd door Jacob Salb. De stijl herinnert aan het werk van Albrecht Dürer. Vanwege de combinatie van afbeeldingen en de vele verklarende opschriften (meestal bijbelteksten) wordt het een catechetische allegorie genoemd.

Door Adam sterven – door Christus leven

In de evangelische Amanduskerk in het stadje Bad Urach (Baden-Württemberg, Duitsland) hangen 17 grote beschilderde wandborden. Het zijn beeldepitafen, monumenten ter herinnering aan een overledene en ter vertroosting van nabestaanden.

Op het eerste gezicht zien ze er niet zo vertroostend uit. Neem de epitaaf ter nagedachtenis aan Johannes Vietz op de bladzijde hiernaast. Het oog valt onmiddellijk op het skelet met de zandloper en op de schedels die op de vloer liggen. Niet iets om blij van te worden toch? Maar voordat we wat aandachtiger kijken, gaan we eerst na hoe de traditie van deze monumenten is ontstaan.

De epitafen stammen voornamelijk uit de 16e en 17e eeuw. Ze maakten deel uit van een heel scala aan rituelen voor de omgang met het sterven en de dood. Veel van die gebruiken kwamen op in de tijd voor de Reformatie, toen het gedenken van de doden enorm belangrijk was. De gelovigen van toen moesten immers door bidden, vasten en het geven van aalmoezen boete doen, ook voor de zonden van de doden. De gestorven zielen verbleven in het vagevuur en waren als het ware nog onder hen. Om daaraan te herinneren 'stichtte' de burgerlijke elite epitafen, vaak met een afbeelding van de overledene, als een aansporing om hem of haar blijvend bij te staan.

Toen Luther het evangelie van de volkomen vergeving door het offer van Christus bracht, verdween de noodzaak van deze vorm van gedenken. Maar



daarmee verdwenen de epitafen niet. Ze kregen wel een andere functie. Voor de doden kon niets meer gedaan worden, maar de achtergebleven levenden hadden troost nodig. Daar waren de voorstellingen op de epitafen voortaan op gericht.

En wat hield die troost in? Dat blijkt op het epitaaf voor Anton Vietz: alle artikelen van de Apostolische Geloofsbelijdenis zijn te herkennen. Helemaal bovenaan in de boog zien we God de Vader, de almachtige Schepper. De schepping van Eva herinnert aan de zondeval, waardoor de macht van de dood in de wereld kwam. Daaronder zien we Jezus Christus, de Zoon, aan het kruis, en daarnaast de Geest, in de gedaante van een duif uitgestort over de kerk: de leerlingen met in hun midden Maria. En de 'sombere' afbeelding onderaan van het skelet en de doods- hoofden herinnert aan de vergeving van zonden en het eeuwige leven. Links

Ter herinnering en vertroosting

en rechts van een doods-kist zijn de mannelijke en vrouwelijke leden van de familie Vietz in gebed afgebeeld, inclusief de al overledenen (met een schedel aan hun voeten). Op de kist ligt een doek met een wit kruis, want de macht van de dood is gebroken. Ook de tekst helemaal onderaan getuigt daarvan: 'Zoals wij door Adam allen sterven, zo zullen wij door Christus allen levend worden gemaakt.' (1 Kor. 15: 22)*

Ida Slump-Schoonhoven

* Over een epitaaf in Wittenberg zie mijn artikel 'Voorbij de grenzen van het bestaan. Luther, de dood en de kunst' in Nader Bekeken, jrg 24 no 12, december 2017 www.woordenwereld.nl/nader-bekeken/49-jaargang-24-2017.html

Rispa

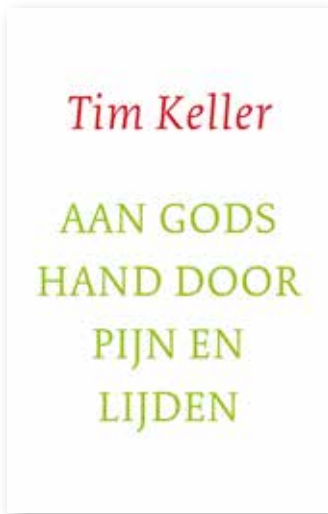
Aan het eind van de boeken Samuel, waar op niet-chronologische wijze nog het een en ander over koning David wordt verteld, vinden we de naam Rispa, ooit een bijvrouw van koning Saul, nu weduwe en moeder van twee zoons.

Rispa werd eerder genoemd in 2 Samuel maar daar leek zij nauwelijks meer dan een pion. Na Sauls dood valt het koninkrijk uiteen in twee rijken. David wordt koning over Juda, en generaal Abner maakt Isboset, een zoon van Saul, koning over Israël. Maar in feite heeft Abner de macht. Dat benadrukt hij door Rispa tot vrouw te nemen. Isboset vindt dat Abner nu te ver gaat en laat zijn ongenoegen blijken. Abner reageert zwaar beledigd. Isboset heeft nota bene alles aan hem te danken. Abner loopt over naar David. Nu ligt het koningschap over heel Israël onder Davids handbereik. Abner wordt vermoord, maar David verwerft het koningschap over heel Israël. Tijdens dat koningschap, is er eens gedurende drie jaar hongersnood. Dat duidt op een vloek. God laat David weten dat Saul een groot onrecht heeft begaan tegen de Gibeonieten.

De Gibeonieten behoorden vanouds niet bij Gods volk. In Jozua 9 is te lezen hoe zij zich door middel van een list bij Israël hebben aangesloten. Hun stad bevond zich dicht bij Jeruzalem. Blijkbaar wantrouwe Saul hen nog steeds, want hij heeft geprobeerd hen uit te roeien. David gaat met de Gibeonieten in gesprek en komt overeen dat hij zeven mannelijke nakomelingen van Saul aan hen zal uitleveren. Hij kiest ze zelf uit: vijf zonen van Sauls dochter Merab en de twee zonen van Rispa. Op een berg nabij Gibeon worden deze prinsjes opgehangen, aan het begin van de oogsttijd. Rispa staat machteloos tegenover dit vonnis. Maar voor haar eerloos tentoongestelde zoons en hun neven kan ze wel iets doen. Ze gaat naar de plaats van de terechtstelling toe, spreidt haar rouwkleed uit en houdt een dodenwake. Ze blijft er tot de herfst. Overdag

verjaagt ze de aasetende vogels, 's nachts de wilde dieren. Haar pogingen om de lichamen van de overledenen te beschermen zijn een stille aanklacht tegen David, tegen de Gibeonieten en misschien wel tegen God. Uiteindelijk hoort David wat Rispa heeft gedaan. Het beweegt hem ertoe om de gehangenen samen met het gebeente van Saul en Jonatan te begraven in het graf van hun voorvader Kis. Waar is God in dit verhaal? Hij ziet het onrecht dat tegen de Gibeonieten is begaan, ook al behoorden ze oorspronkelijk niet tot het volk Israël. Maar de dood van Sauls nakomelingen maakt geen einde aan de vloek. God ziet ook Rispa en haar rouw. Hij lijkt door de Bijbel heen een zwak te hebben voor weduwen, in het bijzonder voor hen die aanhoudend vragen om recht. God laat zich vermurwen, maar pas als de doden naar Rispa's wens zorgvuldig zijn begraven.

Aan Gods hand



Hoewel dit boek van Tim Keller al in 2013 (voor Nederland in 2014) verscheen, wil de redactie het graag opnieuw in dit themanummer onder de aandacht brengen. Juist omdat dit boek zeer toegankelijk is en voor iedereen veel kan betekenen.

Tim Keller is tot 2017 jarenlang predikant geweest in de Redeemer Presbyterian Church in New York City. Aad Kamsteeg, voormalig ND-journalist/buitenlandcommentator, kwam tijdens zijn reizen in aanraking met the-

ologen als James Packer, Larry Crabb en Tim Keller, die hem naar eigen zeggen tot inspiratie hebben gediend.

Door artikelen die hij schreef en verschillende congressen die hij (mee) organiseerde, droeg Kamsteeg bij aan een vernieuwde interesse in Nederland voor het gedachtegoed van de puriteinen. In ditzelfde ND kwam ik in de maand juni het bericht tegen dat bij deze Amerikaanse predikant alvleesklierkanker is geconstateerd. Dat juist dit boek van hem nu opnieuw voor me ligt, is mooi en vreemd. Een van de moeilijkste vragen in ons leven is immers: Waarom is er pijn en lijden in de wereld.

In zijn werk als predikant kwam Keller dikwijls mensen tegen die zich tegen God verzetten en Hem afwezen. Vaak bleken beproeving en lijden hiervoor de belangrijkste oorzaken. Keller wil zijn lezers helpen om op een goede en zelfs vreugdevolle manier te leven tegen de achtergrond van de verschrikkelijke dingen die gebeuren. Het verlies van geliefden, ziekte, financiële fiasco's en massa's narigheid, - je zult als je een normale, gemiddelde leeftijd bereikt, ze niet buiten je leven kunnen houden. Niemand ontkomt daaraan.

Het menselijk bestaan is broos en wie geconfronteerd wordt met pijn en lijden, leert maar al te goed dat het onmogelijk is om daar alleen op eigen kracht doorheen te komen.

In dit boek wordt het standpunt verdedigd dat wij, willen wij niet wanhopig bezwijken, ondersteuning van geestelijke, bijbelse aard nodig hebben. Aan Gods hand door pijn en lijden bevat een grote hoeveelheid bijbels materiaal voor iedereen die zichzelf of een ander wil troosten en helpen in een tijd van lijden en strijd. Eerst bekijkt hij hoe er in deze wereld tegen het lijden wordt aangekeken en hoe mensen ermee omgaan. Telkens laat hij mensen aan het woord met hun eigen levensverhaal. Juist deze verhalen roepen veel herkenning op.

Tenslotte gaat Keller in op de vraag hoe we door alles heen met God kunnen wandelen. "Als we de bijbelse theologie over lijden kennen en er in ons hart en ons verstand mee bezig zijn, dan zullen verdriet, pijn en verlies ons niet overvallen en kunnen we er op allerlei manieren mee omgaan die ons door de Schrift worden aangereikt."

Een wijs en troostvol boek. Deze hemelse troost en wijsheid bidden we de schrijver van dit boek, en allen die met lijden geconfronteerd worden, toe

Zelf twitterde hij onlangs: "Ik heb geweldige menselijke artsen, maar wat het belangrijkste is: de Grote Geneesheer Zelf zorgt voor mij. Hoewel er momenten van shock en angst geweest zijn, is God merkbaar bij mij in alle onderzoeken". (DK)

Tim Keller, *Aan Gods hand door pijn en lijden*, Van Wijnen, Franeker, 2014, ISBN 9789051944952, 415 pag. € 22,50



Een boek waar dit symbool bij staat is geschikt voor persoonlijke studie



Een boek waar dit symbool bij staat is geschikt voor gespreksgroep, bijbelstudiekring etc.

Een rugzak vol verdriet

In 2004 kwam het boek *Mijn troostende ik* van Riet Fiddelaers uit, een populair wetenschappelijke versie van het proefschrift *Verhalen van rouw*, over rouw bij jongeren. Nieuwe inzichten en de noodzaak ook aandacht te besteden aan jongvolwassenen leidden tot een geheel herziene uitgave.

Tussen 12 en 25 jaar gebeurt er veel in een mensenleven: de puberteit, school-, studie- en beroepskeuze, het aangaan van serieuze relaties, identiteitsvorming, ontwikkeling van de hersenen etc. Als jonge mensen naast al deze 'ontwikkelingstaken' ook een ernstige verlieservaring meemaken vraagt dat erg veel van hen. De uitgestelde rouw die hier vaak op volgt, is geen stoornis, maar een

normale reactie op extreme omstandigheden.

De schrijfster geeft veel informatie over rouw en rouwverwerking bij jongeren en laat zien hoe volwassenen jongeren met een verlieservaring kunnen steunen en zo nodig begeleiden. Jongeren vertellen ook zelf over hun ervaringen.

Een rugzak vol verdriet is waardevol handboek voor iedereen die met jongeren omgaat. Behulpzaam is de bijlage met aandachtspunten voor het steunen van rouwende jongeren, gevolgd door een lijstje met dingen die je beter niet kunt doen. Het boek bevat ook belangrijke e-mailadressen en telefoonnummers en een lijst met aanbevolen literatuur.

Meer specifieke informatie over rouw en rouwverwerking bij kinderen en jongeren met autisme is te vinden in *Moet ik nu huilen?* van dezelfde schrijfster in samenwerking met Martine Delfos. (RK)



Riet Fiddelaers-Jaspers, *Een rugzak vol verdriet. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jonge mensen*, 2019, Ten Have, ISBN 978 90 259 0705 1, 286 pag. € 29,99



Troost

Naar aanleiding van of als vervolg op het tv programma *Ik Mis Je* is dit boek met gelijknamige titel verschenen van de hand van Hella van der Wijst. Zij presenteerde het programma een aantal jaren, is journalist en schrijft een column in *Plusmagazine*. Ze hoorde zoveel verhalen dat ze vond er iets mee te moeten doen. Dat resulteerde in dit boek. Het is nogal heftig en kost de nodige tranen om naar het programma te kijken als wel om

het boek te lezen. Waar dat aan ligt? Tja, eigen ervaring is soms genoeg. Meer dan genoeg. Voor wie is dit boek geschreven? Wie kan iets met verhalen over verdriet rouw en troost? Degene die er mee werken gaat, in opleiding is, zodat je bent voorbereid op emoties en er iets van hebt meegevoeld door het lezen van dit boek.

Het is verdeeld in vier delen: Hart, Hoofd, Boven en Handen.

In Zijn licht

3 december 2002 overleed zeer plotseling de man van Carola Schuurman op 37-jarige leeftijd. Carola blijft achter met vier jonge kinderen. Kort daarna krijgt ze een mail van haar collega. Al tastend zoekt Jeanine een manier om met Carola mee te leven zonder zich op te dringen en zonder haar onnodig te belasten. Wat volgt is een fijnzinnige, openhartige briefwisseling over geloof, rouw en vriendschap.

Carola is gereformeerd vrijgemaakt. Jeanine is rooms-katholiek en geïnteresseerd in spiritualiteit. Verschillen in kerkelijke achtergrond en beleving worden erkend en met respect benoemd. Carola en Jeanine willen open zijn zonder elkaar te kwetsen. Zij leren ook van elkaar. Ondertussen is het leven na de dood

van haar man voor Carola vaak een worsteling, hoewel ze God soms ook heel dichtbij ervaart.

Uiteindelijk ontstond het idee dat deze mailwisseling in bewerkte vorm ook iets voor anderen zou kunnen betekenen. Ondanks de zware thematiek is het boek makkelijk leesbaar gebleven. De mailwisseling beslaat drie jaar, en 250 bladzijden. Het duurt dus even voordat je alles gelezen hebt. En dat is goed, want het helpt je te beseffen dat rouwen een langdurig proces is met ups en downs.

Voor mensen, met name vrouwen, die iets vergelijkbaars meemaken, zal veel van wat Carola beschrijft herkenbaar zijn. Jeanine is een inspirerend voorbeeld van iemand die in bescheidenheid

en trouw tot steun is. Aan het eind van het boek begrijp je de diepere betekenis van de titel en de omslagfoto. (RK)



Jeanine Broos, Carola Schuurman, *In Zijn Licht, Geestelijke vriendschap in een tijd van rouw*, 2020, te bestellen via jeanine.carola@gmail.com, ISBN 978 94 6402 031 1, 259 pag. € 15,00



Uit Hart: "Hartpijn bestaat, je kunt sterven aan een gebroken hart."

Uit Hoofd: "Troost is het enige antwoord op de dood."

Uit Boven: "Mijn zus overleed door een menselijke fout."

Uit Handen: "Servies kapot gooien geeft troost."

Andrea Evers, hoogleraar gezondheidspsychologie, benadrukt de invloed van beweging en fysieke inspanning. Psychiater Bram Bakker zegt: "Praten alleen schiet tekort". Er wordt telkens verwezen naar ikmisje.eo.nl/troostverhalen

of troostmuziek of troostinformatie. Nog een kunstzinnig deel van het boek bestaat uit een aantal afbeeldingen van Hans Withoos, deze zijn erg de moeite waard. (INS)

Hella van der Wijst, *Troost, Als je iemand mist*, Boeken-
centrum, 2019, ISBN 9789023955146, 192 pag. € 20,00



Rituelen

We zijn verknocht aan rituelen. Voor veel in ons leven hebben we een vast gebruik. We houden ons er aan vast: als we sommige zaken doen zoals we het altijd doen, hoeven we daar ons hoofd niet meer over te breken.



Dat we gebaat zijn bij rituelen, blijkt ook op nationaal niveau. Aan het begin van de corona-uitbraak stonden we *en masse* op het balkon te applaudisseren voor het zorgpersoneel. Na de aanslag op de vlucht MH17 kregen we voor het eerst een Dag van Nationale Rouw. En elke keer als een vliegtuig met kisten en lijken op het vliegveld van Eindhoven landde, werd het uitgezonden op de officiële staatszender NPO Nederland 1.

Zo halverwege de jaren 90 kwam het op: in het openbaar troost zoeken bij elkaar. De begrafenis van prinses Diana was een van de eerste samenkomsten in deze 'nieuwe stijl'. We zagen live hoe Elton John de voormalige echtgenote van prins Charles de hemel in zong. En hoe de rouwwagen werd bedolven onder bloemen en kransen.

Bij de begrafenis van Pim Fortuyn, de politieke *enfant terrible* aan het begin van deze eeuw, gebeurde iets soortgelijks. Zijn rouwwagen werd ook bedolven onder laatste eerbetuigingen. En niemand vond het erg om de tranen te laten vloeien, terwijl de nationale camera's op hem of haar gericht stonden.

We hebben elkaar nodig in tijden van – voornamelijk – rouw en tegenslag. Het lijkt alsof dit nationale treuren toeneemt naarmate de kerk meer en meer de rug wordt toegekeerd. Wij westerlingen gaan minder ter kerke,

Rituelen bieden houvast, geven een vorm aan het verdriet.

de plek waar hoop en troost vrij toegankelijk zijn. Bij afwezigheid van kerkelijke structuren, zoeken we nieuwe vormen.

Wilhelmus Simon Petrus (Pim) Fortuyn was aan de Rijksuniversiteit Groningen universitair docent marxistische sociologie. In 1995 verscheen van zijn hand *De verweesde samenleving* waarin hij de veronpersoonlijking van de Nederlandse samenleving besprak. De socioloog legde in dit boek de vinger bij de afnemende normen en waarden in Nederland.

Daar waar we meer en meer afscheid nemen van traditionele normen en waarden, komen daar onvermijdelijk nieuwe vormen voor terug. Dat we met ons allen huilen bij het overlijden van een volkszanger of een politiek talent. Dat we de tissues pakken als we de kisten met slachtoffers van een vliegcrash zien landen.

Rituelen bieden houvast, geven een vorm aan het verdriet. Om met elkaar verder te gaan. Misschien maken we het nog mee dat deze nieuwerwetse vormen niet bij uiterlijkheden blijven, maar ook een inhoudelijke component krijgen.

Rouw of rauw?

In ons leven worden we allemaal vroeg of laat geconfronteerd met verlies. Dat kan van alles zijn: het overlijden van een geliefde, ziekte, handicap, ontslag, aftakeling, verlies van huis en haard. Er is veel waarvan je houdt en waaraan je bent gehecht; wat doet het dan pijn als je moet loslaten. Dat kan heel rauw zijn en als oneerlijk, straf of noodlot ervaren worden.

We menen vaak dat het na verloop van tijd maar over moet zijn. De tijd heelt alle wonden, zeggen we dan. 'Maar het went nooit, ook al gaat het leven gewoon door en gaan de scherpe kantjes er ook wel vanaf,' Aan het woord is een vrouw die 35 jaar geleden weduwe werd.

Misschien kun je wat overblijft beter met het wat mildere woord 'weemoed' benoemen. Maar zolang rauw het hoogste woord blijft voeren blijft rouw echter akelig rauw. Iemand die ook over verlies kan meepraten is Job. Job heeft alles en Job verliest alles. En de 'raad en hulp' van vrouw en vrienden pakt

ook nog eens helemaal verkeerd uit. Hoe moeilijk het ook is, Job keert God niet de rug toe, maar bestormt Hem met zijn vragen naar het hoe en waarom van zijn ellende. Een rechtstreeks antwoord krijgt hij echter niet. God laat zich niet ter verantwoording roepen. Maar Hij luistert wel, Hij weet er van en geeft ook antwoord: Weet je dan niet, Job, dat Ik Almachtig ben, dat Ik alles jou ten goede laat komen? Bij al zijn verlies wint Job aan inzicht: 'Eerder had ik slechts over u gehoord, maar nu heb ik u met eigen ogen aanschouwd'.

Uiteindelijk komen bij Job ook al die andere dingen weer in orde:

kinderen, bedrijf, gezondheid. Hij zal er blij mee geweest zijn. Maar zou hij niet met weemoed aan zijn overleden kinderen zijn blijven denken?

Gelukkig staat God altijd klaar om je door rouwprocessen heen te leiden, niet rauw maar liefdevol, jou ten goede. Komt dan altijd alles goed? Ja toch wel, want de vrede van God gaat immers boven alles uit. De Heer laat niemand die Hem aanroept in de kou staan zonder zijn zegen, zodat ook jouw 'weeklacht en geschrei verandert in een blijde rei.' (Ps. 30).



Engelen



Het bruggetje van Smytegelt

Wat doet een engel?

Bescherming en leiding van Michaël

Geen ruimte en tijd voor aartsengelen

Verschijningsdatum volgend nummer omstreeks 28-11-2020

Thema's volgende nummers

- januari/februari Bevrijding
- maart/april Job

ADRESSEN

Voor **abonnementen, adreswijzigingen** etc.:
Administratie steunpunt Bijbelstudie
Postbus 499, 8000 AL Zwolle
tel. 038 427 04 48 (uitsluitend bereikbaar op
woensdagochtend tussen 9-12 uur)
Voorkeur gaat uit naar contact per e-mail:
administratie@steunpuntbijbelstudie.nl

WegWijs is een uitgave van de
Gereformeerde Bijbelstudiebond
Alles over de bond vind je op
www.steunpuntbijbelstudie.nl.

Redactie *WegWijs*

Hoofdredacteur: Frits Tromp
Eindredacteur: Ida Nijman-Stegeman
Redactieleden: Trudy van der Boom-Los,
Tonnis Groenveld, Dienneke van der Kamp,
Ria Kuijper, Piet Zeilstra.

Voor de **inhoud** van *WegWijs*:
Redactiesecretaris: Frits Tromp
Bleeklaan 3M 8921 GW Leeuwarden
e-mail: redactie@steunpuntbijbelstudie.nl

Abonnementen *WegWijs*

Leden van verenigingen die bij steunpunt
Bijbelstudie zijn aangesloten, krijgen *WegWijs*
gratis. Particulier abonnement: € 17,50 per
kalenderjaar.

Opzeggen: schriftelijk of via e-mail vóór 1
december

Losse nummers van de *WegWijs* zijn te bestellen
via het bestelformulier op de website

www.steunpuntbijbelstudie.nl. De kosten zijn:
€ 3,50 per stuk. Dit is incl. verzendkosten.

De betaling van uw bestelling kunt u direct
overschrijven naar bankrekening

NL87 RABO 0125 8134 06 t.n.v. LPB media
te Zwolle o.v.v. *WegWijs*-nummer als
betalingsreferentie.

WegWijs is ook verkrijgbaar in **braille, grootletter,**
digitale en **gesproken** vorm via CBB, Christelijke
Bibliotheek voor blinden en slechtzienden,
Postbus 131, 3850 AC Ermelo, tel. (0341) 565499

Overname van artikelen is alleen toegestaan na
toestemming van de redactie.

Vormgeving en opmaak *WegWijs*: idd | www.idd.nu
Druk: Scholma, Bedum; ISSN-nummer 0929-2136

Maar het fundament dat God gelegd heeft, ligt onwrikbaar vast en draagt het opschrift: 'De Heer weet wie hem toebehoren' en 'Laat ieder die de naam van de Heer noemt, onrecht uit de weg gaan.'

2 Timoteüs 2: 19

