

Lichtspoor

Nieuwsbrief 2025



Richting vinden in het vele

Beste ouderenbezoeker,
'Telkens weer gaan mijn gedachten alle kanten op. Er is zoveel wat ik zou willen doen in deze tijd. Het denken eraan maakt me al moe. Het zijn te veel prikkels. Ik moet rust nemen. Tegelijkertijd zou ik er zo graag voor een heel aantal mensen willen zijn. Hoe doe ik dat?'

De vrouw die ik spreek zucht terwijl we elkaar zoekend en luisterend aankijken. Er ontstaat een heel gesprek over het leven, over Jezus, over zijn leven. En over het vele in het leven van hier en nu. Maar er is ook zoveel dat niet hoeft... Hoe vind je richting in het vele? Zeker als je er ook nog eens wilt zijn voor de ander. En dat wil je als bezoeker, broeder of –zuster, als ouderling, als naaste, vrijwilliger of pastoraal werker toch? 'WWJD', what would Jesus do, was in de jaren negentig onder jongeren een

manier om zichzelf af te vragen wat Jezus in die situatie zou doen. En het is nog steeds een goede graadmeter.

Wat Jezus steeds voor ogen stond was allereerst en helemaal de wil van zijn Vader doen. In alle geschiedenissen opgetekend in de evangeliën zie je dat terugkeren. Het begint al bij de eerste geschiedenis die we van Hem kennen. Hij is in de tempel gebleven terwijl zijn ouders Hem zoeken. Als ze Hem uiteindelijk vinden, zegt Hij: 'Wist u niet dat ik in het huis van mijn Vader moest zijn? (Luk. 2:49)'. Zo leefde Hij tot aan zijn laatste woorden aan het kruis: 'Vader in uw handen leg ik mijn geest. (Luk. 23:46)'

Deze gehoorzame relatie met zijn Vader vormt de kern van Jezus' leven. In onze samenleving kan zo'n gehoorzaamheid negatieve associaties oproepen. Het



NB: Deze brief digitaal doorsturen naar uw bezorgers? Dat kan. De brief is te downloaden via [izb.nl/lichtspoor](https://www.izb.nl/lichtspoor)

doet mensen mogelijk denken aan een nauw leven waarin veel niet meer kan of mag. Of aan autoriteiten die ons tegen onze zin dingen opleggen. Dit is echter niet de intentie van Jezus. Zijn gehoorzaamheid was en is een volledig onbevreesd luisteren naar zijn liefdevolle Vader. Tussen de Vader en de Zoon is alleen maar liefde.

Te midden van het vele nodigt Jezus ons uit om zijn voorbeeld te volgen. Allereerst tijd maken voor Hem, voor de relatie met Hem en dan ook naar Hem leren luisteren. Dan komt al het andere in een ander licht te staan. Dan zal ook ons 'er zijn' voor anderen een andere impact hebben.

De vrouw en ik eindigen ons gesprek met een gebed. Daarna grabbelt ze met haar handen tussen alle paperassen die op tafel liggen en leest woorden uit een lied van Sela voor dat ze zocht:

*Wij gaan op weg met goede moed.
Vol van uw Geest die ons behoedt.
De vreugde die nog voor ons ligt
houdt heel ons hart op U gericht.*



Zegen gewenst bij uw bezoekwerk,
Ds. Maaïke de Goei-Jansma

Lichtspoordag

Zaterdag 1 november

Thema: Geloof en leven

Theo Pleizier, predikant en theologiedocent, spreekt over Pastoraat. Wat verstaan we hieronder, wat is de relatie tot missionair zijn en welk vormen van pastoraat zijn er? Pastoraat kan het idee oproepen dat het gaat om spreken, maar zou het niet veel meer ook een luisterhouding kunnen zijn?

Joke Verweerd schrijft al jarenlang prachtige verhalen voor Lichtspoor. Bij de Verhalentafel die zij organiseert in haar eigen gemeente blijkt dat iedereen een verhaal in zich heeft. Joke geeft tips en oefeningen om verhalen wakker te roepen. Het delen van herinneringen, zo heeft zij ontdekt, werkt erg verbindend onder generatiegenoten.

De ochtend wordt weer afgesloten met een gezamenlijke lunch. Van harte welkom, dit keer in de Sionkerk in Houten.

Een uitnodiging volgt nog maar aanmelden is al wel mogelijk via www.lichtspoor.nu



Gesprekstip: Kijk eens om je heen...

Soms zoek je naar woorden tijdens een bezoek. Woorden die goed doen en verder helpen. Ook al weten we allemaal dat het allereerst gaat om luisteren, luisteren en nog eens luisteren. Het is fijn als een gesprek niet steeds in hetzelfde spoor terechtkomt. Kijk daarom niet alleen naar degene die je bezoekt, maar ook eens wat meer naar de ruimte waarin de ander is. Een eenvoudige opmerking zoals: 'Wat hebt u daar een bijzonder schilderij aan de wand hangen. Welke betekenis heeft het voor u?' kan het gesprek naar een heel andere richting sturen. Of wat te denken van de planten of voorwerpen in de vensterbank? Kranten of boeken, foto's... De mogelijkheden om in gesprek te gaan zijn dikwijls breder dan je denkt.

Als spreken niet meer lukt, is er mogelijk iets om voor te lezen, bijvoorbeeld uit Lichtspoor. Misschien kun je samen een lied zingen. Of, uiteraard als het weer het toelaat, eens met de ander naar buiten gaan. Bezoekwerk vraagt naast een luisterend oor en een biddend hart ook om lef en creativiteit.

Helpen bij verlies en verdriet RECENSIE

Tijdens de Lichtspoordag 2024 werd in de workshop 'Luisteren naar verdriet en rouw' aandacht gevraagd voor het boek 'Helpen bij verlies en verdriet'. Hierbij een recensie.

Manu Keirse (1946) is klinisch psycholoog en schreef een aantal boeken over rouw, verdriet en de laatste levensfase. Zijn boek 'Helpen bij verlies en verdriet' is het bekendst.

De inzichten en de kennis die in het boek worden verwoord zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en vijftig jaren luisteren naar mensen in verdriet. Het boek is goed leesbaar voor mensen die zelf rouw ervaren en mensen die anderen daarin willen bijstaan.

De leidraad die door alle hoofdstukken heen loopt richt zich op de drie dimensies van hart (invoelen), hoofd (verstaan en begrijpen) en handen (helpen). Er is aandacht en respect voor het feit dat iedereen verdriet op een andere wijze beleeft. Zo rouwen mannen over het algemeen anders dan vrouwen. De schrijver geeft tal van toegepaste inzichten voor alle leeftijdsgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen)



en benoemt een grote diversiteit aan verlieservaringen. Het verdriet van asielzoekers, verlies tijdens een zwangerschap en eenzaam verdriet dat niemand ziet en vele andere vormen komen aan de orde.

Op een nieuwe, frisse wijze beschrijft hij verschillende fasen van rouw. Het boek gaat in op verlies door de dood, maar besteedt ook aandacht aan andere verliessituaties die vaak ten onrechte onderbelicht blijven, zoals verlies van gezondheid, werk of toekomstperspectieven. Ook levend verlies (een chronische vorm van rouw) wordt niet geschuwd, evenals verdriet door geweld of onrecht. Juist omdat verlies zo verschillend kan zijn en ieder mens dit op een unieke wijze beleeft, vereist iedere situatie een ander 'medicijn'. Die tips zijn overigens niet als recept bedoeld.

Manu Keirse wil na jarenlange ervaring niet meer spreken over verdriet verwerken, maar verdriet overleven. Persoonlijk zou ik liever de uitdrukking 'verdriet doorleven' gebruiken. Zo ervaar ik zijn schrijven ook. Hoewel levensbeschouwing niet genoemd wordt is het naar mijn idee een prachtig bruikbaar boek dat ook in christelijk kring vrucht kan dragen.

Elk hoofdstuk is zo geschreven dat het ook apart gelezen kan worden. Zo kan er bij lezen en herlezen telkens weer nieuwe inspiratie uit gehaald worden. Tal van voorbeelden tonen ons dat rouwen niet gelijk staat aan afscheid nemen, maar aan anders leren vasthouden.

Titel: Helpen bij verlies en verdriet – een gids voor het gezin en de hulpverlener
Schrijver: Manu Keirse; Uitgeverij: Lannoo
Veertiende druk 2017; 320 pagina's
Prijs € 22,99

KIJKTIP

Theater Dag Mama

De theatervoorstelling 'Dag mama' gaat over dementie. Je kruipt in de huid van de mens met dementie. Je voelt en ziet als nooit tevoren waar hij of zij doorheen gaat en krijgt technieken

in handen om hierbij volledig aan te sluiten. Een indrukwekkende co-productie van ouderenpsychologen, muzikanten en theatermakers. De reacties zijn lovend. 'In één avond leerde ik ineens meer dan in mijn hele opleiding', aldus een bezoeker.
dementieintheater.nl