

Kracht naar Kruis

STICHTING EVANGELISEREND LECTUURFONDS VOOR CHRONISCH ZIEKEN EN OUDEREN

no. 1 • September 2017 • 75ste jaargang



MEDITATIE

Verlost van de vloek

“Christus heeft ons verlost van de vloek der wet..”

Galaten 3 : 13a.

Voor zover dus Christus door Zijn genade in de harten van de gelovigen regeert, is daar geen zonde, geen dood, geen vloek. Waar Christus echter niet gekend wordt, blijven deze verschrikkelijke machten. Daarom weten degenen, die niet geloven, niet van die weldaad en van die overwinning.

Johannes zegt : ‘Ons geloof is de overwinning’ (1 Johannes 5 : 4).

Deze goddelijke kracht om de macht van de vloek te overwinnen en gerechtigheid en leven te schenken, hebben de pausgezinden aan de werken toegeschreven. Zij hebben gezegd: als u dit of dat werk gedaan hebt, zult u de zonde en de toorn van God overwinnen, en zo hebben zij uiteraard in werkelijkheid ons tot God gemaakt.

Wij worden alleen door het geloof gerechtvaardigd, daar alleen het geloof deze overwinning echt aangrijpt. Voor zover u dus deze overwinning werkelijk gelooft, hebt u die ook. Als u gelooft, dat zonde, dood en vloek zijn weggedaan, dan zijn zij weggedaan. Christus Zelf heeft deze machten overwonnen en vernietigd en Hij wil, dat wij geloven, dat, zoals in Hem nu niets meer van de zondaar is en geen spoor van de dood, in ons danook daarvan niets meer te bespeuren is, daar Hij alles voor ons volbracht heeft.

Maar dat onder de heerschappij van Christus in waarheid geen zonde, geen dood, geen vloek meer is, belijden wij ook dagelijks met de apostolische geloofsbelijdenis, als wij zeggen: ‘Ik geloof een heilige kerk’, dat is toch niets anders dan wanneer wij zeggen: ‘Ik geloof dat er geen zonde, geen dood in de kerk is, want door het geloof in Christus zijn wij geen zondaars, niet des doods schuldig, maar eenvoudig heilig en rechtvaardig, verheven boven zonde en dood en behorend tot het eeuwige leven.’

Maar dat ziet alleen het geloof, daarom zeggen wij: ‘Ik gelóóf een heilige kerk’. Als u echter bij uw verstand en bij uw ogen te rade gaat, zult u het tegendeel waarnemen. Want u ziet aan de vromen veel wat u kwetst, u ziet ze dikwijls vallen en zondigen, u ziet hun zwakheid in het geloof, u ziet hoe ze aan toorn, afgunst en andere boze hartstochten lijden: dus dan is de kerk niet heilig. Ik ontken deze gevolgtrekking. Als ik mezelf en m’n naaste aanzie, is de kerk nooit heilig. Als ik echter Christus, de Verzoener, Hem die de kerk reinigt, aanzie, dan is zij geheel en al heilig. Want Hij heeft de zonde van de gehele wereld weggedragen.

Daarom zijn de zonden in werkelijkheid

Dit is het eerste nummer van de nieuwe jaargang. We gaan als blad het 75e jaar in! Dat is een bijzondere zegen van de Heere. We zijn de Heere dankbaar voor alles wat is gedaan en bidden om Zijn leiding en zegen, om in die afhankelijkheid het werk te blijven voort zetten.

We leven nog steeds in het zgn Lutherjaar en het is goed zijn stem in de meditatie te horen. In het vervolgartikel van ds. Benschop wordt verder ingegaan op de geschiedenis van Luther. Ds. van Amstel leidt ons in de vraag waar we genezing (behoren te) zoeken. Verder wordt onze aandacht gevestigd op de volgende Psalm van de liederen hamaäloth en licht Marianne Tanis ons in over de oorzaken van het vallen van ouderen en wat daar tegen te doen is. Vanwege een technische storing ontbreekt helaas deze keer de bijdrage van Draagt elkanders lasten. Maar u hebt dan des te meer tijd om het bericht van onze penningmeester goed te lezen! Ik wens u allen Gods zegen toe bij het lezen van ons blad.

*Uw eindredacteur
ds. J.P. Boiten*

niet daar, waar ze gezien en gevoeld worden. Volgens de theologie van Paulus is er geen zonde, geen dood, geen vloek meer in de wereld, zij zijn in Christus, die als het Lam van God de zonden der wereld draagt, Die tot een vloek gemaakt is, opdat Hij ons van de vloek bevrijden zou.

Waar dus geloof in Christus is, daar is in waarheid de zonde weggedaan, dood en begraven; waar dit geloof niet is, daar blijft de zonde. Al blijven er ook resten van de zonde in de heiligen, omdat zij niet volkomen geloven enz. dan zijn deze zonden toch dood, omdat zij wegens het geloof in Christus niet toegerekend worden.

Dr. Maarten Luther, uit : Verklaring van de brief aan de Galaten.



Trek mij tot U

*Trek mij tot U, o Heere,
In 'slevens zonneschijn.
Als donk're wolken dreigen
Laat steeds bij U mij zijn.*

*Laat, Heer, in 't leed des levens
Mij nimmermeer alleen
Trek heil'gend mij U nader
In alle tegenheên.*

*Trek met Uw liefdekoorden
Mij dicht, Heer, tot U,
Als smartelijk is het lijden
Laat schuilen mij bij U.*

Regina Kleisen

Maarten Luther en 500 jaar reformatie (5)



In het klooster van Erfurt voelde Luther zich sterk aangetrokken tot de schutspatroon van het klooster, de kerkvader Aurelius Augustinus (354-430), die hoge aanzien had in de schoolse wetenschap. Het algemeen geldende leerboek voor de dogmatiek was van Petrus Lombardus (ca.1100-1160), deze stond in verbinding met het gedachtegoed van Augustinus. In het klooster heeft Luther de geschriften van Augustinus gelezen en van commentaar langs de kantlijn voorzien. Naast de grote werken van Augustinus *De Confessiones*, *De Trinitate* en *De Civitate* was Luther vooral vertrouwd met Augustinus' werkje *De Spiritu et Litera* (412/13). In 1515 is dit geschrift belangrijk geworden voor Luthers reformatische ontdekking. Hij ging dit werk van Augustinus met andere ogen lezen dan voorheen, zodat hij het juiste geestelijke verstaan voor de verhouding van de wet, gerechtigheid en geloof erin vond. De invloed van Augustinus ging ook uit naar de levenskunst van de 'pastorale zorg', voor de vroomheid in tegenstelling tot de 'zelfzorg' als levenskunst voor het seculaire leven. Deze praktische vroomheid voor de redding van de ziel door middel van pastorale zorg stond bij iedere monnik in het klooster van Erfurt als goed voorbeeld bekend. Zo kenden de orderegels vaste gebedstijden, er was voor de gehele dag een gestructureerde liturgie en lezing van de Heilige Schrift. De bijbel wordt voor Maarten steeds meer het middelpunt van zijn leven en werd een bron voor de kerkelijke leerverkondiging van het 'heiligen geloof'. Maarten gebruikt voor het verstaan van de bijbel een verzameling van bijbeluitleggingen (de *Glossa ordinaria*) die in de 12^{de}

eeuw waren samengesteld.

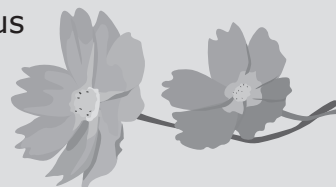
Na zijn priesterwijding ontving Maarten op 9 maart 1509 in Wittenberg de graad van bijbelgeleerde (*Baccalaureus biblicus*), zodat hij voorlezingen over de bijbelse boeken hield. In de herfst van 1509 wordt hij in Erfurt (*Baccalaureus sententiaris*) een geleerde die het fundamentele werk van Petrus Lombardus uit de middeleeuwen voor de theologie kon becommentariëren. Uit de kanttekeningen van de boeken die Maarten verder las blijkt dat hij zich door kritische opmerkingen op de kerkvaders oriënteert. Zijn studie wordt in 1511 tot in het voorjaar van 1512 onderbroken door een reis naar Rome. Maarten concentreert zich geheel op Rome als een wijze wereldmarkt van redding waarin de prestatievroomheid functioneert. Hij houdt zich met de bedevaart, vasten, boetedoening en lezen van missen bezig, alles om de

Twée wegen

*Het vaal is tussen wit en zwart,
Het taai is tussen week en hard,
Het lauw een eigenschap tussen hitte
en koude.*

*Maar tussen vloek en zaligheid
En is geen bijweg die ze scheidt.
Het één hij vlieden moest die 't ander
hebben zoude.*

Jacobus Revius



redding te ervaren. Zijn bedevaart bestaat onder anderen uit een dag lang de zeven hoofdkerken van Rome bezoeken met als afsluiting voor de viering van de mis in de St. Pieter, op elke trede van de Pilatustrap het Onze Vader te bidden. Na deze reis keert hij met Von Staupitz terug naar Wittenberg en wordt daar in oktober 1512 professor in de theologie.

Het lezen van de boeken die de kerkvaders hebben geschreven is voor onze tijd ook belangrijk. Wij staan in elke tijd

op de schouders van ons voorgelacht en niemand van ons is origineel. Waar het steeds weer op aankomt is om de lessen van het voorgelacht om te munten voor onze tijd. In die weg wil de Heere meekomen en zijn zegen eraan verbinden voor het leven van elke dag. 'De Heere moet erkend worden midden in het leven en niet pas wanneer onze kennis ophoud.'

*ds. C. Bos,
Benschop*

Waar zoeken wij genezing? (4)

Op deze vraag zijn verschillende antwoorden te geven. Enkele daarvan zullen daarbij extra aandacht krijgen. Terwijl er meer te noemen zijn. Vandaar een selectie.



Bij de dokter.

Er zijn mensen, ook onder leden van de kerkelijke gemeente, die zodra ze ziek zijn, meteen naar medicijnen grijpen. Hetzij ze die voor handen hebben, hetzij ze daar vele kilometers voor moeten afleggen. Men slikt een aspirientje, neemt een slaaptablet of doet zich te goed aan 'een recht

op en neertje'. Men gaat er van uit: de middelen zijn toch gegeven?

Dat hiertegen én vanuit de pinksterbeweging én vanuit de charismatische beweging en de dienst der genezing ernstige bezwaren worden gemaakt, is niet alleen te begrijpen, maar ook terecht.

Als christenen dienen wij terdege te beseffen dat de beste middelen zonder de zegen des Heeren niet 'gedijen'. Al 'knappen we er van op', we worden er niet 'beter' van. Want wie gaat met de eer strijken?

We mogen en moeten geneesmiddelen gebruiken, al zijn sommige middelen erger dan de kwaal. We kunnen deze terecht zelfs afwijzen, uit zorg voor de tempel des Heeren, zoals ons lichaam in de Schrift wordt genoemd.

Soms knappen we zonder middelen meer op, wanneer we alles meer en vooral eerst in de hand van de Heere neerleggen in ons gebed.

Ook hiervan geldt wat staat in Psalm 127: zo de HEERE het huis niet bouwt, tevergeefs...

We gaan naar de arts, naar de specialist en sommigen gaan met hun 'kwalen'

Perspectief

Gij, Jezus, hebt in nacht van lijden
Geopend 't helder vergezicht,
Waar 'k eeuwig mij weer zal verblijden
Waar 'k altijd wandel in het licht.

Die hoop verlicht mijn donk're wegen
Verlicht de druk van 't zware kruis.
Met U ga ik die toekomst tegen,
Door U kom ik in 't Vaderhuis.

Wij hebben een grote Hogepriester

Een woestijnreis

't Hart van Gods kind is vaak bedroefd,
Als 't door de Heere wordt beproefd.
Onrustig klinkt de vraag vol pijn:
'Zou God mij dan vergeten zijn?'

De reis door de woestijn valt zwaar.
Droogt' en verzoeking is er. Maar
Ook legers die klaar zullen staan
Om op hun vijand af te gaan.

Toch gaan ze als een pelgrim voort,
Vertrouwend op Gods eigen Woord.
Hij schenkt hun nieuwe levensmoed
en maakt het altijd voor hen goed.

Een Elim bereid

God weet wat in de harten leeft,
En wat de pelgrim nodig heeft.
Hij is het, Die van zorg bevrijdt,
en voor Zijn volk 'Elim' bereidt.

Hij roept het uit Zijn Woord steeds toe:
'Kom, pelgrims, zo belast en moe.
Ik geef u rust, wendt u tot Mij.
Ik maak u van uw zonden vrij!

Neem plaats onder die frisse Boom,
En drink maar uit de Levensstroom.
Ik weet dat 't u aan veel ontbreekt,
Maar 'k schenk u alles, zo u 't smeekt.'

Als z' op hun eigen wegen zien,
Leeft daar zo vaak weer het 'mis-
schien'.
Maar met hun hoofd omhoog gericht,
zien zij Gods vriendelijk gezicht.

Met vrijmoedigheid toegaan

Hun hart, vol zonde en verdriet
veroordeelt hen in 't naad'ren niet
Zij vluchten moede, arm en naakt
tot Jezus, Die hen zalig maakt.

Vrijmoedig gaan ze tot die troon.
Z' ontvangen het genadeloon.
Een open, bedelende hand;
Christus heeft Zich daaraan verpand.

Gods volk weet: als 'k Elim verlaat,
is Hij het, Die weer met mij gaat.
In zielsverzoeking en in strijd
helpt Hij mij, ter bekwamer tijd.

Jeanine Goud

naar een psychiater, die meer dan eens als een 'moderne heiland' wordt beschouwd.

Mensen kunnen ons soms uitnemend helpen en hebben gaven van de Heere ontvangen om anderen te begrijpen en nabij te zijn, lichamelijk en geestelijk. Wat zijn er een kundige medemensen! Al weten we dat we niet naar iedereen mogen en kunnen gaan (want vanuit welke uitgangspunten en met welke methoden werkt men), we mogen dankbaar zijn dat zo velen geholpen worden

op een verantwoorde wijze en we zullen des te meer bidden om inzicht en wijsheid voor al deze 'geneesheren', bij wie wij terecht komen. Want diep zijn wij ervan overtuigd dat zij ons niet beter kunnen maken!

Juist als we ziek zijn en maar niet opknappen, kunnen we zo gemakkelijk vallen in de zonde tegen het eerste gebod van de Wet des HEEREN, namelijk dat we iets of iemand hebben, waarop wij ons vertrouwen stellen. Dit gevaar is beslist niet denkbeeldig wanneer de ziekte aanhoudt.

De Heere leert het ons, soms op een harde en beschamende wijze, om van alle mensen af te zien en alleen op de HEERE te vertrouwen, zoals dit in Psalm 118:8 onder onze aandacht wordt gebracht. In deze psalm is het zelfs een hartelijke belijdenis.

Want noch de arts, noch de specialist of de homeopaat maken ons 'beter'. En dat is een hele les!

Andere geneeswijzen

Is deze geneeswijze een gevaar of een aanwinst? In wezen is dit een onderwerp apart, dat wel een heel aantal artikelen vergt. Om in dit verband het een en ander te noemen, kan misverstanden oproepen, omdat je veel meer daarover naar voren zou moeten brengen. Maar een goed verstaander heeft slechts een half woord nodig!

Rekening houdend met de beperkingen die er zijn, zou ik het volgende onder onze aandacht willen brengen, om ook in dit opzicht dicht bij de Bijbel te blijven.

Want we moeten maar niet te naïef zijn wanneer het gaat om alternatieve geneeswijzen.

Naast de gewone geneeswijze, meer dan eens daartegenover, zien we een snelle ontwikkeling van homeopathie en aanverwante zaken.

Van welk mensbeeld gaat men daarbij uit?

Mensbeeld

Van belang is na te gaan vanuit welk mensbeeld over het algemeen alternatieve geneeswijzen uitgaan. We zouden dit zelf kunnen invullen, maar dan zou vanuit deze hoek het verwijt klinken dat we hun gedachte niet geheel juist weer geven en dan zou je niet verantwoord handelen.

Daarom geef ik door wat ik zwart op wit vond van de 'andere' zijde.

Er verscheen een boek van die kant

onder de titel 'Dag dokter', dat handelt over deze wijzen van geneeskunst. Daarin staat in een inleidend woord het volgende:

'Maar natuurlijke geneeswijze, acupunctuur, paranormale geneeswijze enz., mogen tot nu toe wel de stiefkinderen van de mediese wetenschap geweest zijn, maar zij zullen zeker van groter betekenis worden, omdat zij een alternatief bieden tegenover universiteitsgeneeskunde, waarvan de eenzijdigheid steeds meer tot ons bewustzijn doordringt.'

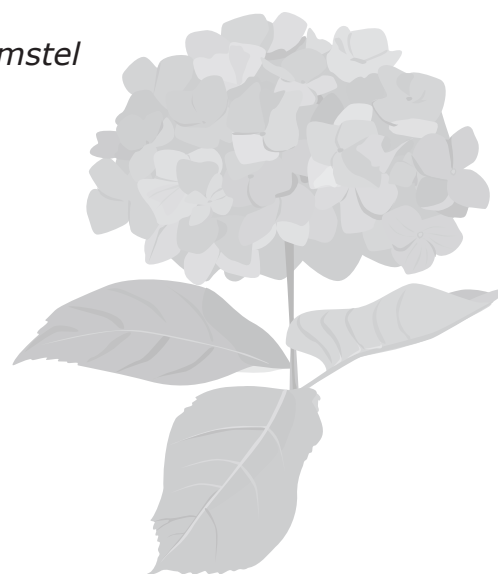
Men geeft dan ook aan wat men daartegenover stelt. Men heeft gekozen voor een bekendheid geven aan 'een aantal vormen van therapie, diagnose en geneeswijze, die *vanuit een heel specifiek mensbeeld over gezondheid en ziekte denken.*'

Vragen we dan welk mensbeeld, dan krijgen we te horen 'dat de mens niet als beeld van God wordt gezien, maar als mikrokosmos in harmonie levend met een makrokosmos!'

Geen wonder dat men vaak ontspoot. Deze bundel, waaruit ik citeer, is een gezamenlijke uitgave van De Kosmos. Dat zegt veel.

Maar nu kan ik daar niet verder op ingaan. Dat komt een volgende keer wel.

Ede
J. Van Amstel



Een lied Hammaälôth:

Psalm 129.

Door de wereld trekt er een stoet van pelgrims naar het veelbelovende land aan de andere kant van de tijd. Als liederen onderweg zingen zij de optochtsliederen die wij kennen als de psalmen 120 t/m. 134. Die bekende vijftien psalmen. Als u deze liederen Hamaäloth doorleest, komt het hele leven daarin aan u voorbij. Dat is in deze psalm vooral het leven van ons lijden. Dat is niet een vrolijk onderwerp. Maar het hoort er wel bij. Wij zijn ook niet altijd in een zelfde stemming, evenals die pelgrims. Want de ene keer zijn wij vrolijk gestemd en de andere keer is het net alsof je zorg de overhand heeft. De toon van deze psalm is een ernstige toon.

"Zij hebben mij dikwijls benauwd, vanaf mijn jeugd". Door dat "Mij" is het meteen heel persoonlijk. Dus ook ons privéverdriet mag, als wij deze psalm lezen, er bij worden bedacht. Veel geluk is er in ons leven, maar ook veel verdriet. En het verdriet is wat de diepste sporen nalaat. Als je leed om je kinderen hebt, geldt dat. Maar ook als je ziek bent of wanneer er iets van vroeger als een trauma in je heeft gevestigd.

Maar al geeft de psalm er alle aanleiding toe om dat leed heel persoonlijk in te vullen, het is wel zo, dat dit leed vooral op het leed van het volk Israël slaat. Het is zo, dat de dichter zich vooral tot de tolk van Israël maakt. Al 2600 jaar bestaat er een jodendom in de verstrooiing; altijd een vreemdeling en bedreigd en kwetsbaar. Izaïc da Costa, een tot het christendom bekeerde Joodse dichter, noemde deze psalm dan ook Israëls volkslied. Dat Israël onderdrukt wordt is niet iets inciden-

teels. Het lijden is iets dat bij Israël hoort. Waar komt dat door, dat dat bij Israël hoort? Dat komt omdat Israël als

Houvast

*Houvast, o God, ik zoek er naar
Op aarde kan ik het niet vinden.
Wat ik daar wél hoor, is : 'ja maar'.
Maar Heer' wie wil zich aan U binden?*

*Ja, ook mijn hart, zo ik-gericht,
wil liever vrij zijn, is zelfzuchtig
Ik zoek soms wel uw Aangezicht,
en lees Uw Woord nog even vluchtig.*

*Maar God, 'k belijd het: 'k zoek U niet.
'k Ga liever bij mezelf te rade.
Geef toch geloof, dat op U ziet.
Bekeer me toch door Uw genade.*

*Want, als ik zie op eigen kracht
of op wat anderen mij geven,
dan biedt dat mij niet zoals 'k dacht,
het ware houvast in het leven.*

*Ik smEEK U daarom: 'Leert U mij,
Hoe 'k mij naar Uw woord moet
gedragen.
Maak mij van schuld en zonde vrij,
En leer mij steeds naar U te vragen.*

*En als het kwaad mij weer verrast,
Wilt U dan, Heer', mijn Leidsman
wezen.
Want God, 'k vind toch pas écht houvast,
als 'k U zal kennen en mag vrezen.*

Jeanine Goud

volk dichtbij de Messias staat, Jezus Christus. Israël staat als volk dichtbij het kruis. In Egypte was dat al zo, toen de zweepen kletsten op de blote slavenruggen.

Een vooral geestelijke benauwdheid beschrijft onze psalm. Omdat dit in alle leed nog het meest pijn doet, dat er spotters vragen: "Waar is nu uw God?" Iets komt er, als het zo is, op je af van wat ten volle op Christus afkwam, toen Hij aan het kruis riep: "Waarom?" "Ploegers hebben op mijn rug geploegd, zij hebben hun voren lang getrokken". Zoals de aarde door een scherpe ploeg wordt opengereten, scheurt de vijand de rug open van een machteloos volk. Haat slaat altijd heel fel. Israël heeft daar in Egypte en in Babel bang mee kennis gemaakt. Ook de kerk

heeft Gods oudste volk veel leed aangedaan.

Maar waar was dat nu om?

Meer dan één antwoord kunnen wij proberen te geven op deze vraag. Maar wij lichten dit antwoord er uit: "Israëls lijden heeft te maken met de uit-

verkiezing. Israëls lijden is het ereten-

ken van zijn zoon-schap, omdat God Zijn meest beminden het zwaarste beproeft". **De** Messias is de Heere Jezus. Die vertegenwoordigt God op aarde. Hij is God zelf. Maar om Hem heen zit Israël. Israël dat in de Bijbel ook "Gods Zoon" wordt genoemd. Gods aanwezigheid is volmaakt in Jezus Christus, maar die wordt weerspiegeld in Gods volk als de kring die aan Zijn lijden deel heeft. Als je gelooft, ben je één met Christus in Zijn lijden aan deze kant van de tijd. En als je gelooft, ben je één met Christus in Zijn overwinning aan de andere kant van de tijd. De Joden zowel als de Christenen hebben heel veel trekken van hun Koning. Uit de littekens die zij dragen, blijkt dat. Een gelittekend leven is het leven van



Leer mij.....

*Leer mij, Heer, Uw liefde danken
ook als doornen 't pad omranken,
dat mijn voet moet overgaan.
Leer mij in de tegenspoeden,
als des levensstormen woeden,
't oog op U alleen te slaan.*

*Leer mij 't kruis gewillig dragen.
Troost mij in de droeve dagen,
als mij niemand hulpe biedt.
Wil mij nimmermeer begeven,
als ik eenzaam en verdreven,
overstelt ben door verdriet.*

*Als de nood was hoog gerezen,
Hebt Gij menigmaal bewezen
Met Uw hult te zijn nabij.
Veel heb 'k in de strijd verloren.
Weinig bleef mij toebehoren.
'k Won Uw Godd'lijk medelij.*

*Sterk mij verder in het lijden.
Wil mij met Uw trouw geleiden,
overal en 't allen tijd.
Wees mijn licht in duisternissen,
En mijn vreugd in droefenissen.
Troost mij, dat Gij met mij zijt.*

Regina Kleisen

Christus geweest. Maar wij zien in het geloof, dat Hij de Bruidegom is. Ja, ik schaam me omdat Hij voor mij leed. Maar ik zing er ook van. Want de zwaarste klappen, ving Hij voor mij op. Dus wij trekken naar Israël een lijn vanuit deze psalm; en ook naar Gods lijdende kerk; en ook naar ons persoonlijke leed.

Dit is wel een ernstige psalm, maar geen sombere psalm. "De Heere die rechtvaardig is, heeft de touwen van de goddelozen afgehakt". De grote en de

kleine Hamans en Hitlers ontgaan niet hun straf. God doet de vernederden recht. Zijn kinderen beschermt Hij. Mogen wij door het geloof ook Gods kinderen zijn? Er volgt voor Gods volk nog een tijd van grote benauwdheid. Want er is geen treuriger volk dan het volk van de Joden en er is geen armer volk dan Gods kerk. Maar ineens kapt God de touwen af van onze verdrukking. Ons einde zal blijdschap en heerlijkheid zijn. Dat is waarop het laatste zinnetje slaat: "Wij zegenen u in de Naam van de Heere!" Wat daar net voor

staat is een spottende zegen aan het adres van de goddelozen. "De zegen van de Heere zij met u!". Dat betekent in dit geval: "Ik hoop dat je een grote oogst van je droge dak haalt!" Maar de psalm sluit met een echte groet af: "Wij zegenen u in de Naam van de Heere!" Ik weet niet wat uw littekens zijn. Maar u mag ze Christus wel tonen. Ook de hele diepe. Want Hij is er voor naar het kruis toe gegaan.

*Brandwijk
J.A.H. Jongkind*

Ouderen en vallen (1)

"Rustig aan, voorzichtig hoor". Regelmatig zullen we dit weleens horen. Misschien wordt het tegen ons gezegd of we horen het in onze omgeving. Een vriendelijk woord en goedbedoeld! Want ouderen en vallen is geen goede combinatie.

Daarom wil ik er graag een artikel aan wijden. Een stukje uitleg maar zeker ook tips die hopelijk een valpartij kunnen voorkomen.

Als we ouder zijn dan zijn onze botten brozer. We worden wat trager en strammer. Deze beperkingen horen erbij. Door lichamelijk actief te blijven, onderhouden we onze reflexen, spierkracht en coördinatie. Hoe tegenstrijdig het misschien ook klinkt: maar stilzitten vergroot het risico op vallen. Door weinig beweging verminderen namelijk de soepelheid en spierkracht. En dan kan een kleine misstap al tot een val leiden. We zien dat ouderen in toenemende mate langer thuis blijven wonen. Dus het risico op vallen wordt ook groter. Vorig jaar meldde een ouderenorganisatie dat een derde van de ouderen tussen 65 en 80 jaar in twee jaar tijd één of meerdere

keren is gevallen. Meer dan een kwart moest hulp inroepen van een huisarts of

Genadetijd

*Dag in, dag uit, zo gaan wij voort.
Zo weinig denkend aan Gods Woord,
Waarin Hij zegt : 'Kom toch tot Mij,
Dan maak Ik je van zonden vrij.'*

*De mens beseft niet hoe het is,
Straks in de hel, in 't Godsgemis.
Voor eeuwig in het vuur en pijn.
Wat zal dat arm en vrees'lijk zijn!*

*Zeg niet : 'Ik zoek Hem morgen wel'.
Je zaligheid staat op het spel!
Je levenstijd is maar zo kort.
Zó bloeit het, en zó is 't verdord.*

*De Heere zegt : 'Wat je ontbreekt,
Dat geef Ik je, zo je 't Mij smeekt.
'k Hoop dat je nú nog knielen gaat,
want morgen is 't misschien te laat!'*

Jeanine Goud

moest opgenomen worden in het ziekenhuis. Ook las ik hierover concrete maar ook confronterende informatie. Vorig jaar zijn 9 ouderen per dag overleden als gevolg van een val in hun huis....! Dit is een toename van 16 procent. Het aantal 65 plussers dat na een val terechtkomt op de spoedeisende hulp is de afgelopen tien jaar met ruim 40 procent gestegen; elke vijf minuten wordt er een oudere naar het ziekenhuis gebracht.

Waardoor kan het komen dat we vallen? Het kan een lichamelijk of geestelijke oorzaak hebben. We kunnen (opeens) last hebben van duizeligheid of evenwichtsstoornis, we gaan wat moeilijke lopen, door vergeetachtigheid of door inname van verkeerde medicijnen. Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit een stoel of als men bukt. Ze voelen zich zo omdat hun bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering, en de hersenen even wat minder zuurstof krijgen. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Dit verhoogt wel het risico op vallen. Dus houdt hier rekening mee. Wanneer u hiervan last heeft, laat dan de huisarts uw bloeddruk controleren. Natuurlijk kan het ook zo zijn dat we ergens over struikelen, misschien een steen die buiten niet goed ligt. Of dat we ons hulpmiddel vergeten zijn en daardoor wankeler op de benen staan. Een natte vloer kan ook een oorzaak zijn of weinig of geen verlichting, bijvoorbeeld op een trap. Maar ook kan het gebruik maken van een bril van de buurvrouw een val tot gevolg hebben. Velen van ons weten ook dat bepaalde medicatie ook van invloed kan zijn. Bijvoorbeeld bij slaap- en of kalmeringsmiddelen. Sommige middelen voor hart- en vaatziekten of een pijnmedicatie kunnen het valrisico verhogen. Bespreek dit gerust met uw huisarts. Soms is er iets aan te veranderen. Vertel de arts

ook als u homeopatische middelen gebruikt. Het is belangrijk dat de arts hiervan ook op de hoogte is. Het innemen van de medicatie op de juiste tijd is vaak van groot belang. Vraag zo nodig aan de huisarts om een inname-schema. Dan weet u zeker dat u dit correct doet!

Gelukkig zijn er ook tips te geven om het vallen zo mogelijk te voorkomen.

De enige troost

*Te weten eenmaal de eerkroon te erven
is de enige troost in leven en sterven.*

*Wie dat door genade mag verstaan,
kan zeker en vast op de levensweg gaan.*

Hij mag naar waarheid zich 't eigendom noemen

Van Jezus Christus; in Hem wil hij steeds roemen.

Lichaam en ziel kocht Hij met Zijn bloed;

met vrede en zekerheid kwam Hij tegemoet

Verlost en ontbonden van duivels' banden,

is hij bij de Vader in veilige handen.

Zonder Zijn wil valt geen haar van 't hoofd;

dat heeft de Heilige Geest hem beloofd.

Nu is zijn wens om in 't verdere leven

Alleen Hem in alles de ere te geven.

Hij smeekt: maak mij willig en bereid en vorm mij zo voor de eeuwigheid.

F. van der Schoot - van Dam

Sommige zullen u overbekend in de oren klinken. Buitenlucht is van groot belang, ook voor ouderen. Dus laten we proberen om dagelijks een rondje te doen. Maar tuinieren is ook een prima bezigheid. Als het lukt, loop dan naar uw supermarkt. En voelt u zich hierbij onzeker? Informeer dan naar een goede wandelstok of een rollator. Bij gebruik van de laatste heeft u optimale stevigheid. Laat u goed voorlichten, want er zijn vele mogelijkheden. Kijk ook eens naar de zolen van uw

schoenen en pantoffels. Met name leren zolen kunnen op een gegeven moment spekglad zijn. En dat bevordert het valgevaar. Soms is het daarom slim om in huis antislip pantoffels te dragen en buiten is een rubberen zool een goede optie. D.V. volgende maand hoop ik u nog meer praktische tips aan te reiken.

*Met een vriendelijke groet,
Marianne Tanis*



Bericht van de penningmeester

Beste lezer,
In de voorjaarsvergadering van het bestuur in april is de jaarrekening van 2016 goedgekeurd en in de najaarsvergadering wordt de begroting voor het volgende jaar (2018) weer goedgekeurd. In het septembernummer geef ik graag wat meer aandacht aan de financiën. De kosten zijn altijd goed te begroten. Deze liggen al jaren rond de 28 tot 29 duizend euro. De kosten houden groten-deels verband met het drukken en verspreiden van de jaargang. Op onze website vindt u meer informatie over begroting en jaarrekening. Voor wat betreft de inkomsten zijn we afhankelijk van uw jaarlijkse bijdrage en giften/opbrengsten collecten van kerken door heel Nederland, zowel van de kerken zelf als de diaconieën. Daarnaast hebben we rentebaten uit obligaties vanuit het in het verleden opgebouwde vermogen. Per saldo zijn al vele jaren de kosten hoger dan de opbrengsten en het jaarlijkse tekort schommelt rond de 5 duizend euro. Dit tekort vangen we op door in te teren op ons vermogen. Daarnaast proberen we de inkomsten te

verhogen door ons bestand van trouwe lezers en de diaconieën te vragen om

Zijn laatste taak

*In huis, aan stoel en bed gebonden,
ging 't leven nu aan hem voorbij.
Geen deel had hij meer aan de dingen
die omgaan in de maatschappij.*

*Het kon hem ook niet langer boeien.
Zijn blik was hemelwaarts gericht.
't Vergank'lijke kreeg minder waarde.
De levensavond was hem licht.*

*Maar toch was hij niet overbodig,
want hij had nog een grote taak.
Het daag'lijks bidden voor de zijnen,
het was voor hem een hartenzaak.*

*Hij mocht hen aan Gods voetbank
leggen,
zolang hij hier nog leven mocht.
En pleiten op de doopbelofte,
tot aan zijn laatste ademtucht.*

F. van der Schoot – van Dam

ieder jaar weer te blijven bijdragen om het blijven verspreiden van ons blad mogelijk te maken.

Een aantal kerken stelt het blad voor hun gemeenteleden beschikbaar.

Hierdoor worden er meerdere (vele) exemplaren per gemeente gevraagd en in 1 pakket verzonden. De kerken betalen de kostprijs van drukken en verzenden en delen de nummers uit aan gemeenteleden. Mogelijk kunt u dit initiatief ook bij uw kerkenraad of diaconie onder de aandacht brengen.

Ook dit jaar, aan het begin van een nieuwe jaargang, doen we graag weer een beroep op uw vrijgevigheid. Als alle lezers minimaal 10 euro willen bijdragen, dan is het mogelijk om met een sluitende begroting te werken en finan-

ciële continuïteit op langere termijn te realiseren. Overigens maken veel lezers al een bijdrage over gedurende het jaar en is deze oproep overbodig.

We beseffen en realiseren ons als bestuur dat we ieder jaar weer in afhankelijkheid van God deze oproep plaatsen. Ieder jaar realiseren we ons als bestuur hoe dankbaar we mogen zijn dat mede dank zij uw bijdragen en gebeden nog velen bereikt mogen worden en Gods Woord nog gebracht kan en mag worden. Wij mogen zaaien en God zelf zal groei geven en oogsten.

De penningmeester.

Uw bijdrage kunt u overmaken op rekeningnummer
NL40 INGB 0000 9398 39.

Colofon

Dagelijks bestuur van de stichting:

Ds. J. Willemsen, voorzitter, PKN
(hervormd) Dirksland

Ds. J.A.H. Jongkind, secretaris, PKN
(hervormd) Brandwijk

Dhr. M.C. Paul, penningmeester, PKN
(hervormd) Dirksland

Ds. C. Bos, alg. adjunct, PKN
(hervormd) Benschop

Ds. J.P. Boiten, eindredacteur,
Christ. Geref., H.I. Ambacht

Eindredacteur:

Ds. J.P. Boiten, Antoniuslaan 53,
3341 GA Hendrik Ido Ambacht,
Tel. 078 2000 512

Tevens adres voor kopij.

e-mail : j.p.boiten@filternet.nl

Medewerkers:

Ds. J. van Amstel, Christ Geref., Ede

Ds. J. van Amstel, Christ Geref., Ede

Mevrouw W. Breederveld, PKN
(hervormd) Goedereede

Ds. C. Harinck, Gereformeerde
Gemeenten, Kapelle

Rev. W. de Jong, Chr. Reformed
Church, Straffordville, Ontario, Canada
Mevrouw M.A. Tanis, Christ. Geref.,
Goedereede

Abonnementen:

Dit blad verschijnt in de eerste week van elke maand (10 maanden van het jaar); Alle chronisch zieken kunnen dit blad gratis ontvangen; de abonnementsprijs is € 10 per jaar; het banknummer is: NL40 INGB 0000 9389 39 ten name van Stichting Kracht naar Kruis te Den Haag; mailadres voor algemene berichten info@krachtnaarkruis.net; opgave nieuwe abonnees en adreswijzigingen aan: abonnee@krachtnaarkruis.net of KnK, Anthon van der Horstlaan 56, 3752 VP Bunschoten-Spakenburg, tel 033 2984332; alle informatie over KNK kunt u vinden in www.krachtnaarkruis.nl