



MEDITATIE

"Ik heb geen mens"

(Joh.5:7m).

Met het getal 38 wil Johannes zeggen: "Dat is bijna 40 jaar en bijna een mensenleeftijd". Maar er zit ook nog iets anders achter. Israël is naar Kanaän op een gegeven moment 38 jaar onderweg. Jarenlang hadden ze door de woestijn gezworven. Alsof er geen einde aan kwam. Johannes wil dus ook zeggen: "Deze man staat voor heel Israël; want dat is een arm, kreupel volk". Als je zo lang ziek bent, is de kans groot, dat je vrienden je allang niet trouw meer bezoeken. Want dat houdt geen mens vol. De Heere Jezus vraagt of hij gezond wil worden. Maar daar wordt het eerst nog verdrietiger door. Want nu moet hij zeggen wat hij voor een ander en zichzelf nog nooit helemaal had willen hebben: "Ik heb geen mens". De anderen zijn concurrenten van hem geworden. Als hij in het water probeert te komen, daalt een ander al vóór hem daarin. Dat zou zomaar kunnen, dat u met het zoeken naar werk iets vergelijkbaars meegemaakt hebt. Bij meer mensen dan je denkt, roept dit woord heel veel op.

Onze punten zijn:

- 1.Iemand te missen.
- 2.Iemand te hebben.
- 3.Weer iemand te zijn.

1.Je zou denken: "Er hoeft niemand in onze drukke wereld eenzaam te zijn". Maar al zitten we steeds op elkaars lip

en we zien en weten van elkaar bijna alles (veel te veel natuurlijk!); toch voelt menigeen zich eenzaam. Eenzaamheid is deprimerend. Het is wat je hulpeloos maakt. Eenzaamheid is het klimaat waarin negatieve gevoelens m.b.t. jou zelf het goed doen. Maar dat onze wereld sterk is veranderd, speelt hier ook een rol bij. Geert Mak schreef het alleen al om de titel beroemde boek "Hoe God verdween uit Jorwerd". De bedoeling van die titel is: "God is niet vanzelfsprekend meer Degene die in onze samenleving alles ergens toch nog een geheel maakt. God is het bindmiddel niet meer". Dat heeft in de moderne wereld ook zijn verband met "Ik heb geen mens". Denk ook eens aan wie weduwe of weduwnaar is of aan wie anders-geaard is of aan wie het tempo van zijn werk niet bol kan werken (dat maakt ons ook eenzaam) of aan wie een minderwaardigheidscomplex heeft. Ten diepste wordt de eenzaamheid veroorzaakt door de zonde. Zonde is een daad en een macht (je wordt erdoor beheerst en het is sterker dan jij) en de zonde is een toestand van vervreemding. Je bent vervreemd van God, die je levensbron is. Je bent ook vervreemd van jezelf en van je medemensen. Dus wij moeten, net als deze man, tegen de Heere Jezus, onze schuld daarmee erkennend, maar zeggen: "Ik heb geen mens".

De "R" is weer in de maand! Het is een warme vakantietijd geweest. Voor veel ouderen was het een moeilijke periode. Er waren meer sterfgevallen dan anders.

Toch komt er na de zomer weer een koelere periode. Zien we daarin niet Gods trouw aan Zijn verbond met Noach? De HEERE heeft beloofd dat zaaiing en oogst, koude en hitte, zomer en winter, en dag en nacht niet zullen ophouden. Hij gedenkt aan Zijn verbond. Daarom kunnen we ook dit seizoen weer in. In dit nummer vindt u van verschillende schrijvers weer onderwijzende en bemoedigende artikelen. Gods zegen bij het lezen toegewenst!

H.I. Ambacht

ds. J.P. Boiten

2. De Heere Jezus komt op zijn weg. "Jezus zag hem liggen". "Zien" is in het Woord van God een heel diep begrip. Het is niet het zien, als het wordt gezegd van Jezus, van het naar iemand zomaar even vluchtig te kijken, maar je vergeet hem dan weer. Maar het is het zien van je hart. Jezus ziet die man met een blik van liefde en is met hem begaan. Van de zieken, blinden, kreupelen en verlamden kijken wij vaak maar liever wat weg. Maar Jezus ziet ze als verloren schapen die Hij thuis zal brengen in de schaapskooi. "Jezus zag hem liggen". Wij hebben een Heiland voor wie één soms meer dan 99 is. Miljoenen vrienden en volgelingen heeft Hij; maar het is er altijd toch ook maar één. Jezus houdt er geen massamensen en kudde-dieren op na. Maar dat ene verloren schaapje zoekt Hij. Totdat Hij het vindt. Het geheim daarvan is Jezus' zelfovergave. Want Hij gaf zichzelf op het kruis in de dood. Steeds wordt er door

Johannes over Jezus gesproken als over "de Mens". Geen enkel evangelie benadrukt zozeer Jezus' God-zijn. Maar opvallend vaak noemt Johannes Hem ook "de Mens". "Zie, een Mens, die mij gezegd heeft alles wat ik heb gedaan", zegt de vrouw bij de put in Samaria. En Pilatus zegt: "Zie, de Mens!" Hij heeft zich met ons één gemaakt; opdat Hij een vriendelijk gezelschap nu en in het uur van ons sterven voor ons zou zijn. In het duister van onze wereld zoekt Jezus ze op: al die arme stakkers, die dat achter hun stoere maskers snikken: "Ik heb geen mens".

3. Ik las in een boek dat een eenzaam mens zegt: "Ik ben niks, niemand!" Als je niemand hebt, ben je ook niet meer iemand. Maar verlegen ben je met je leven. Je verontschuldigt je haast omdat je bestaat. Maar als Christus je Verlosser is en je vriendelijk gezelschap treed je als herboren weer in het licht. Christus is het die ons vrij maakt. Met Christus zijn wij soms nog wel alleen, maar nooit meer eenzaam. Hij zegt: "Ik ben met u al de dagen, tot aan de vol-einding van de wereld". En de kerk is ons thuis. Er is niet een veiliger en beter onderkomen. "Ik ben een vriend, ik ben een metgezel van allen die Uw naam ootmoedig vrezen en leven naar Uw Goddelijk bevel" (Ps.119:32; berijmd). Als je eerst verlegen was, blijf je dat dan altijd nog wel een beetje. Maar je bent toch ook wat minder kwetsbaar. Je wordt nog wel vaak aangevallen. Door de omstandigheden of door de mensen of door jezelf. Maar verdedigd door de Meester. Hij houdt ons de handen boven het hoofd. Jezus zocht en vond deze man en de rust brak voor hem aan van de grote sabbat. Na 38 jaar is hij Kanaän binnengegaan.

Langerak
ds. J.A.H. Jongkind

TROOSTER

Lezen : Johannes 14:15-14:27 en 16:1-16; Mattheus 25:1-13 en Zondag 1 van de Heidelbergse Catechismus

Nooit Alleen Op De Wereld!

Met het Pinksteren heeft onze Hemelse Vader Zijn Belofte vervuld. De Heilige Geest, de Beloofde, de Trooster, de Plaatsnemer van onze Heiland is gekomen .

Bij het lezen van het laatste Kracht naar Kruis over dit Pinksterfeest kwam een lied naar voren:

"Ja! de Trooster is gekomen, Jesus ging van de aarde heen!

Jesus, van u opgenomen, liet, o Kerk! u niet alléén!"

De Christenen, God's uitverkoren volk, de Kerk van Christus, de Bruid van Christus is nooit "Alleen op de Wereld," want:

"De Beloofde werd gezonden, en de Kracht uit God kwam neêr!

't Past ons juichend, keer op keer, zijn verschijning te verkonden!"

De Beloofde doet meer dan een traan weg vegen zoals moeder de vrouw dat doet van haar kind. Jesaja zegt in hst. 40: Troost, troost mijn volk, zegt jullie God. Spreek Jeruzalem moed in, maak haar bekend dat haar slavendienst voorbij is, dat haar schuld is voldaan, omdat zij een dubbele straf voor haar zonden uit de hand van de HEERE heeft ontvangen. Slavendienst? Schuld? Dubbele Straf? Vergeving? Later komen we hier op terug.

Troost! Het is zo als het versje het zegt; "Jesus opgenomen" en "de Beloofde kwam neer." Maar als Jesus de Waarheid, het Leven en de Weg is , waarom moet Hij dan weg? Wij kunnen niet zonder Jesus. En dat gebeurt ook niet.

Even uitleggen. We moeten eerst weten hoe zijn discipelen over Jesus zijn belof-

ten en Zijn Beloofde dachten zoals we die vinden in de gelijkenissen van Jezus over een bruiloft.

Wat waren de gewoonten van een trouwerij? Een jonge man vertelt zijn vader dat hij een meisje wil trouwen. Dan ging de vader van de bruidegom naar de vader van de bruid voor het onderhandelen over een bruidsschat . Als beide families daar mee eens waren werd er op gedronken, een glas wijn als een handtekening en een stempel van de echtheid van het contract. Dan gingen ze naar de aanstaande bruid om haar met een feest op de hoogte te stellen dat alles OK was. Wel, alles?

De bruidegom moest echter z'n aanstaande alleen laten om naar zijn vaders huis terug te gaan om een woning te bouwen voor zijn bruid. Daarom laat hij een gift, een onderpand achter voor de verzorging van zijn aanstaande bruid gedurende zijn afwezigheid. Dan drinken zij weer een glas wijn als een teken dat dit contract officieel is. En nu maar wachten, geduld en geloof, de ondertrouw kan wel een jaar duren, totdat de vader van de bruidegom, die toezicht heeft op het bouwen, zijn zoon toelaat om zijn bruid op te halen als dit huis volgens vaders specificaties helemaal piekfijn kant en klaar is.

Dit verhaal haalt Jezus aan hoe Hij als de Zoon van God een bruid heeft uitgezocht op de aarde. Jammer genoeg zit die Bruid met het gehele mensheid in de gevangenis van de duivel. Nu wat? De zoon Jezus krijgt permissie van Zijn Vader om naar de aarde te gaan om Zijn bruid uit die gevangenis te halen. Maar zijn vader is Hem voor. Johannus

zegt Want God had de wereld zo lief dat Hij (de Vader) zijn enige Zoon heeft gegeven (als Bruidsschat) , opdat iedereen die in hem gelooft niet verloren gaat, maar eeuwig leven heeft.

Bij wijze van spreken zegt onze Hemelse Vader tegen satan: Wij zijn er mee overeen gekomen dat Mijn Zoon de Waarheid, het Leven en de Weg er voor over heeft om als een Bruidsschat over te geven in ruil voor Zijn Bruid. Satan zit gewoon te genieten. Wat Hij in Jesaja14 en in Ezechiël 28 altijd gewild had valt hem zomaar in de schoot. Als ik die bruid vrij laat dan heb ik de macht over het Leven, over de Waarheid en ben ik de Weg. Kan je het begrijpen? Niet verwacht, niet gedacht en toch gekregen, dacht satan. Toch niet. Heel eventjes wachten.

Satan is machtig, maar onze Christus is de Almachtige God. Zo belijden wij dat Jezus is gekruisigd, gestorven, begraven, nedergedaald ter helle, maar OOK opgestaan is van/uit het dodenrijk op de derde dag, opgevaren is ten hemel van waar Hij zal terugkomen om te oordelen de levenden en de doden.

Waarom de levenden? Nog een keer. Om de Slavendienst, de Schuld en de dubbele Straf voor Zijn Bruid op te heffen, te betalen zodat vergeving en vrijheid plaats kan vinden. Daarom kon Hij bij het Laatste Avondmaal zeggen, Ik zal deze beker niet meer drinken dan later met jullie in m'n Vaders Huis als die dan kant en klaar is. Jezus slaat spijkers met koppen.

En zoals het de gewoonte was van elke bruidegom laat Jezus een gift achter voor de verzorging van zijn geliefde Bruid, de Kerk, het onderpand van zijn wederkomst. Deze gave is onze Heiland zijn beste vriend die Hem kan vertegenwoordigen hier op aarde. Deze vriend weet precies het doen en laten van Jezus. Hij kent Jezus zijn gedachten, zijn plannen, zijn verleden, zijn toe-

komst, zijn eeuwigheid. Hij is Zijn Heilige Geest, de derde persoon van God's Drie-enigheid . (Hebr.9:14)

Hij is het Leven, de Waarheid, de Weg die nu in ons hart woont. Alles wat Christus is en doet, is en doet de Heilige Geest. Zo dicht is de Bruidegom bij/in zijn Bruid, bij/in Zijn Kerk, bij/in Zijn Uitverkoren gemeente.

Hij zorgt voor ons. Hij leert ons hoe we moeten leven (Joh.16:13). Hij **getuigt** met onze geest dat wij kinderen en erfgenamen van God zijn.

Rm.8:16. Hij **werkt** in ons en door ons zijn goede werken. Hij **bereidt** ons voor het hemels vaderhuis die onze bruidegom aan het bouwen is. Hij **geeft** ons geloof en houdt het ons in leven Ja, de Heilige Geest, ons houvast, houdt ons vast en beschermt ons tegen de aanvallen van de duivel, zodat wij de duivel kunnen weerstaan, want zegt Jacobus (4:7) Weersta de duivel en hij zal van je vluchten .

Door de inwoning van de heilige Geest "ontvang je leiding, vermaning, troost, waarschuwing, bemoediging, onderwijs, vrede, vreugde, inzicht in de bijbel, antwoord op je gebeden!" Jezus slaat spijkers met koppen.

Denk je nu dat de Heere Jezus, onze Bruidegom, ons, Zijn Bruid, alleen laat na al wat Hij gedaan heeft voor ons en nog doet door Zijn onderpand , Zijn Heilige Geest? Hij geeft Zijn Kracht naar ons kruis. Nog even geduld en geloof en genade en onze Heiland is klaar met onze nieuwe woning om ons naar huis te halen. Wat een bruiloft! Wat een feest! Ik behoor aan Jezus mijn verlosser. En weet je, Mijn verlosser leeft. Ik ben **Nooit Alleen Op De Wereld!**

Canada
rev. W. de Jong

Liefdevol dienen

Op welke manier gaan we om met onze demente naaste? Dat is wellicht het meest duidelijk te maken met een woord van de Heere Jezus in de Bergrede: *wat gij wilt dat u de mensen doen, doe gij hen evenzo (Matth. 7:12)*. We moeten dit woord niet omdraaien en in een omgekeerde wereld leven, waarin de dingen op z'n kop staan. Daarbij klinkt met een bekende uitdrukking: wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet. Dat is een vrij negatieve benadering. Ik zou willen pleiten voor een positieve aanpak, vanuit een Bijbelse instelling.

Wat dat betreft hebben we de tijd, waarin wij leven, niet mee. Want, overeenkomstig een woord van de apostel Paulus in 1 Tim. 3 en 2 Tim 4, zullen er in de laatste tijd mensen zijn die wel liefhebben, maar dan uitgerekend meer zichzelf, geld en genot.

Voor wie leven wij?

We zouden ook kunnen zeggen dat we deze wereld met name aantreffen bij nogal wat humanisten, materialisten en hedonisten. Zij laten de zorg over aan anderen, omdat zij niet bereid zijn zichzelf veel te ontzeggen en zelfs in te leveren voor het welzijn van anderen. We leven in een wereld waarin haat is gekomen, zodat de ene broer zich tegenover God 'verdedigt' met het gezegde: *ben ik mijns broeder hoeder?* Een liefdeloze wereld is een werkelijke bedreiging, ook voor onze demente naaste, die wellicht ook zelf niet altijd zo liefhad en nog zoveel tekort komt in deze zichzelf wegcijferende liefde. Toch moet worden gezegd dat velen zich voorbeeldig hebben ingezet in zorg die van liefde getuigt, zelfs van trouw tot de dood. Er zijn demente broeders en zusters die vol waren van Gods genade,

Op Hem zijn onze ogen

*Hoe goed is onze God, hoe groot.
Hij hoort het roepen in de nood,
't gebed Hem toegezonden.
Zijn troost geeft Hij in onze smart.
Dat wij Hem prijzen in ons hart,
met lof uit onze monden.*

*O, moede pelgrim, in uw pijn
wil Hij zo graag uw Trooster zijn.
Uw tranen wil Hij stelpen.
Voelt u zich hulp'loos en alleen,
vlucht toch naar deze Heiland heen,
Die klaarstaat om te helpen.*

*Een and're toevlucht is er niet.
Wie zal in pijn en in verdriet
uw tranen steeds weer stelpen?
Roep in de nood tot deze God,
Hij immers leidt geheel uw lot
en is vol mededogen.*

*Hoe goed is onze God, hoe groot.
Hij Die ons troost in onze nood,
op Hem zijn onze ogen.*

*Uit: wat bent U goed
door M.A. Groeneweg – de Reuver*

van de liefde waarover Paulus schrijft in 1 Korinthiërs 13: *de liefde zoekt zichzelf niet*.

Liefdevolle zorg

Deze liefdevolle zorg hebben wij aan hen te besteden en kunnen wij niet 'uitbesteden'. Het is nog meer de liefde, die zij allereerst en allermeeft nodig hebben, meer dan zo vele hand- en spandiensten, die wel uit liefde voortkomen en met deze liefde onlosmakelijk verbonden zijn.

Deze liefdevolle zorg mag er ook zijn voor hen, die zo nauw met de demente naaste verbonden zijn en dagelijks met hen verkeren. Wellicht dienen zij nog meer het voorwerp van onze zorg te zijn, vooral in die periode dat een ander nog niets merkt van het proces dat zich voltrekt en van de moeiten, die er dag en nacht (vooral 's nachts) mee verbonden zijn en wat zich onttrekt aan de waarneming van de 'buitenwacht'. Wij zijn ertoe geroepen om liefde te 'garanderen', ook al kunnen wij niet

zoveel garanties geven. In liefde kunnen we zo dichtbij zijn, dat de ander er doorheen komt. Alleen al door onze liefdevolle blik, zorg en aandacht voor de kleine dingen, die ook moeten gebeuren. De liefde vindt de weg, want de liefde is vindingrijk. Onvoorstelbaar is wat in liefde kan plaatsvinden in volstreekte zelfverloochening.

Dient elkander door de liefde en vervult also de wet van Christus, houdt ons het Woord van God voor.

Dit dienen betreft elk ander, ook al staan we tot de een in een nauwere relatie dan tot de ander. Dat zal ook mede onze plaats en taak bepalen. Hetzelfde Woord van God leert ons dat we het meest nog zorg hebben te dragen voor de 'huisgenoten des geloofs'. Zo gaat in eerste instantie onze zorg uit naar hen die ons het meest nabij zijn, waarvoor wij de meest aangewezen naaste zijn.

Ede

ds. J. Van Amstel

UW TEMPO

Zie uit naar de Heere, blijf Hem volgen..... Psalm 37 : 34

God, leer mij toch opnieuw beseffen dat er genade is en kracht, als ik mij regel naar Uw tempo en heel ontspannen op U wacht... Help mij om niet zo hard te lopen en af en toe eens stil te staan, zodat ik aan Uw zorg en leiding niet achteloos voorbij zal gaan. God, maak mijn geest een beetje rustig Bewaar mij voor krampachtigheid...

En help mij om in alle dingen wat meer te reek'nen met Uw tijd. Ik hoef mijzelf niet op te jagen en meer te doen dan dat U vraagt, als U mij maar de weg blijft wijzen, dan weet ik dat mijn leven slaagt!

Uit: Leven van genade, Truus van der Roest

Het onderzoek

De prik voor bloed – de foto van de gal (met het beroemde geklutste ei) – het nier- of maagonderzoek – het zijn in het ziekenhuis de meest gewone dingen. U was er misschien al eens mee in aanraking geweest bij het bevolkingsonderzoek, toen dwars door alles heen een röntgenfoto van uw borstkas werd gemaakt. Eerlijk is eerlijk – als je een stuk of wat van die onderzoeken moet ondergaan is dat helemaal niet leuk. Het is het eerste, waar je 's morgens bij het wakker worden aan denkt. Gelukkig valt het vaak mee. Maar soms kun je je daarna zo hopeloos ellendig voelen.

Bij dat woord "onderzoek" word ik telkens herinnerd aan een tekst, waarover ik jaren geleden eens gepreekt heb. U kunt die vinden in het moeilijke Bijbelboek Job. Deze man is alles kwijt geworden. Zijn levenslast is haast te zwaar. Vrienden komen hem troosten, maar ze doen het helemaal verkeerd. En dan werpt Job in zijn grote ellende hen allen tegen: "zal het goed zijn, als God u onderzoekt?" Het is gemakkelijk, zo wil Job zeggen, mij te veroordelen en mij toe te roepen, dat ik mij voor God en Zijn oordelen moet verootmoedigen. Maar...is het bij u zelf in orde? Als God de vrienden van Job eens onderzocht, wat dan? Toen een dokter eens een patiënt onderzocht, gaf deze hem opeens een klap. Dokter lachte en zei: "U mag mij niet slaan." "Nee", zei de patiënt, "dat weet ik wel – maar ik wou wel eens zien wat u deed als iemand u zo in uw buik kneep!" U begrijpt het – dit liep allemaal best af! Maar nu wordt u ook duidelijk wat Job aan zijn vrienden wou zeggen. En dat zijn woorden, die voor zieken en gezonden van betekenis zijn.

Anderen verkeerd beoordelen – soms zelfs onbillijk veroordelen – het gebeurt dagelijks en overal.

En ik wil helemaal niet ontkennen, dat sommigen het er ook naar maken, dat men "kritisch" tegenover hen wordt. Een patiënt, die geregeld een dominee op visite krijgt, kan een vervelende kamergenoot zijn.

Maar die woorden van Job, die staan er. En die worden ook op mij en op u gericht.

Als...God mij onderzoekt – als Hij dwars door mijn hele leven heen kijkt – is dan alles in orde?

Neen – bij mij niet en bij u niet.

Tegenover God en onze medemens staan wij schuldig. Er is een groot tekort.

En nu is dit de vreugde van het evangelie, dat wij weten mogen: hoe Gods onderzoek ook afloopt, Hij biedt u tegelijk het genezende medicijn.

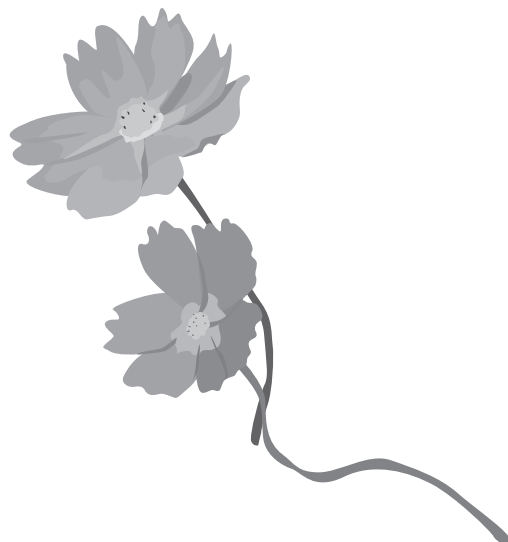
Dit is vast: God vindt schuld.

Maar even vast is: Hij wil om Jezus' wil u alles vergeven.

Is zo tussen God en u alles al in orde?

Uit: als er geen bezoek is...

door ds. E.I.F. Nawijn



Draagt elkanders lasten

Beste lezer,



God spreekt. Allereerst in Zijn woord. Maar daarnaast nog op vele andere manieren.

Bijvoorbeeld in de natuur. En dat maakt ons stil en soms ook klein. Als we opmerken hoe complex een plant ontworpen is door de Schepper, kun je helemaal verwonderd zijn. Er is een mooi lied over:

God die alles maakte,
de lucht en 't zonlicht blij,
de hemel, zee en aarde,
zorgt ook voor mij.

God die 't gras gemaakt heeft,
de bloemen in de wei,
de bomen, vruchten, vogels,
zorgt ook voor mij.

God die alles maakte,
de maan, de sterrenrij,
als duist're wolken komen,
zorgt steeds voor mij.



Verjaardagskalender

26 september Mevr. W. v.d. Laan,
H. Muntinglaan 10,
9751 PW Haren
30 september De heer J.W. Viskil,
Sluiskreek 544,
3079 BE Rotterdam

Brievenbus

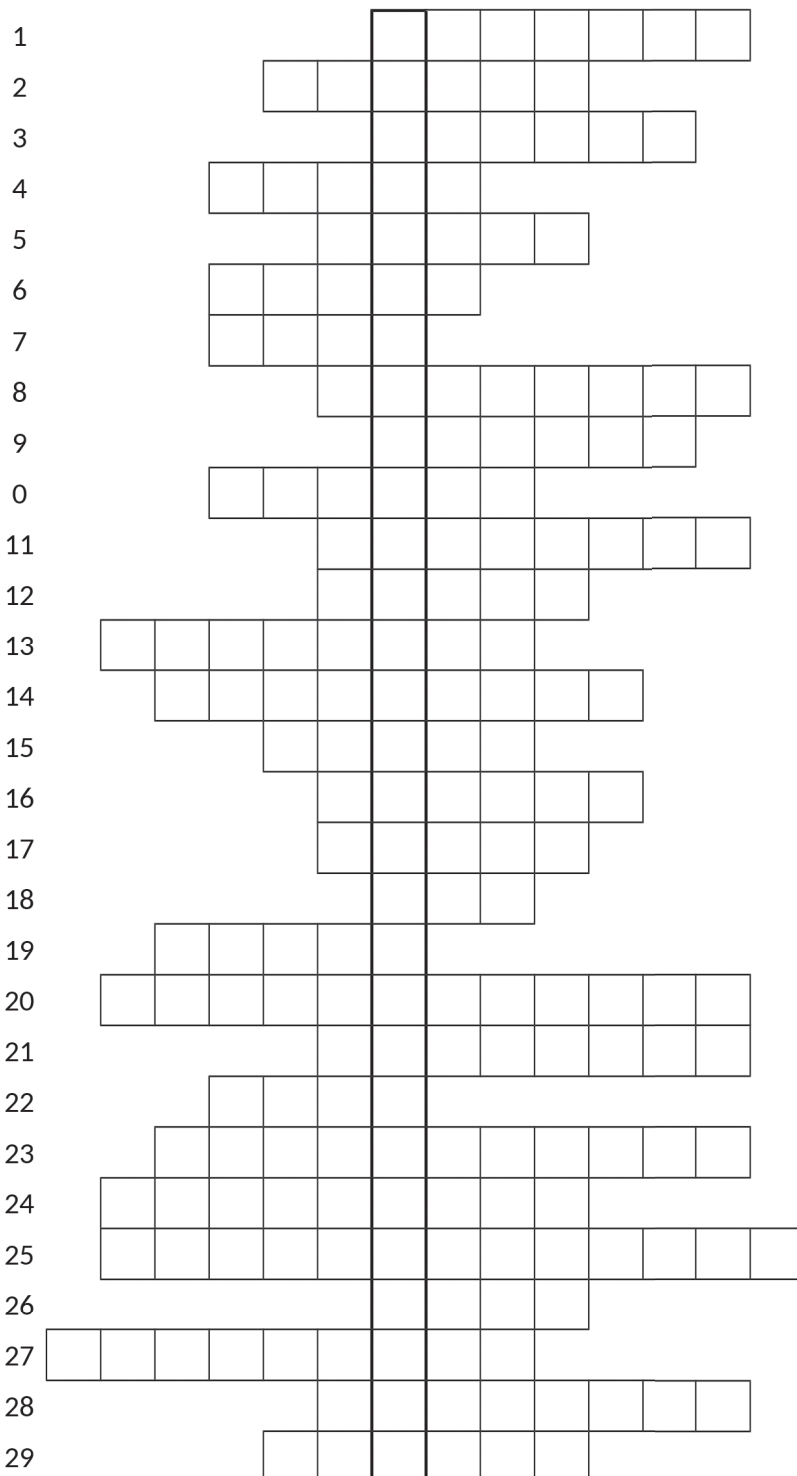
U kunt de hier genoemde mensen verblijden met een kaartje:

Mevr. J. Hoekstra Vellema,
Voorstreek 1, 9101 BC, Dokkum
Mevr. M. Buijzer, Kerkstraat 5,
4231 BW Meerkerk

Puzzelhoek

Voor u ligt weer een puzzel. Deze keer moet u in de opgegeven Bijbelteksten op zoek naar de plant/boom die daarin benoemd wordt. De oplossing kunt u naar mij opsturen tot 30 september. Succes ermee!

1. Genesis 40:11
2. Exodus 2:3
3. Psalm 137:2
4. Psalm 51:9
5. Ezechiël 17:3
6. Ruth 2:17
7. Mattheus 11:7
8. Richteren 9:10
9. Hooglied 1:12
10. 2 Samuel 23:11
11. Richteren 4:5
12. Spreuken 5:4
13. Exodus 3:2
14. Hooglied 2:3
15. Micha 7:4
16. Lukas 12:27
17. Spreuken 7:17
18. Jozua 24:26
19. Genesis 41:49
20. Exodus 28:34
21. Deuteronomium 24:20
22. Richteren 16:9
23. Mattheus 13:31
24. Numeri 17:8
25. Exodus 16:31
26. Hooglied 2:1
27. Hosea 14:9
28. Hosea 4:13 (2e boom)
29. 2 Koningen 14:9d



De oplossing van de puzzel uit het juli/
augustus nummer is: De volken zullen
U o God loven

Vriendelijke groeten van:

Willeke Breederveld
Willem de Jagerstraat 40
3251 BG STELLENDAM
email: wbreederveld@solcon.nl

ONZE GEZONDHEID

We roken niet, maar drinken we wel?

In de afgelopen jaren is het roken minder geworden in Nederland.

Mogelijk is het in uw omgeving net zo als in de mijne. Ik kan de rokers die ik ken op één hand tellen. Dat was vroeger wel anders. Een dikke sigaar in de kerkenraadskamer, een glas met kleine sigaren (kent u Wiliem 2 nog, uit het rode blikken doosje?) op een verjaardag - dat was toch heel gewoon.

Er is veel voorlichting gegeven over het roken, de gevolgen ervan weten we inmiddels allemaal. Daarom hebben velen het besluit genomen om naar deze informatie te luisteren en zijn gestopt. Of mogelijk heeft uw huisarts u hierin wel geadviseerd. Maar hoe is het eigenlijk met het drinken? Er zullen misschien lezers zijn die niet drinken, zij zijn 'lid van de blauwe knoop'. Een verstandige groep! Maar anderen drinken op een verjaardag weleens een glas wijn of iets sterkers. Soms lezen we in een tijdschrift dat een glas rode wijn goed is voor het hart vanwege de antioxidanten, maar volgens het voedingscentrum is dit nooit duidelijk aangetoond.

Zo'n dagelijks glas schijnt juist het risico op bepaalde ziekten vergroten. Daarom is het advies om geen alcohol te drinken of in elk geval niet meer dan 1 glas per dag.

Van de 25 tot 35 jarigen met een wetenschappelijke opleiding drinkt ruimt 30 % geregeld een glaasje. Onder deze groep met de leeftijd van 56 tot 70 jaar is het percentage ruim tweemaal zo hoog. Zij houden dus van een goed glas wijn, maar ook wel van meer dan één...

Ouderen verdragen alcohol over het algemeen slechter. Vandaar dat het me nuttig leek om hierover iets te schrijven.

De oudere mens heeft minder lichaams-

vocht en vaak is er sprake van een toename van lichaamsvet. Daarnaast werken de lever en de nieren minder efficiënt.

Hierdoor wordt alcohol minder snel afgebroken en stijgt het alcoholpercentage in het bloed. Het effect van een glas alcohol is daarmee groter dan op jongere leeftijd. Dus dit is zeker iets om te onthouden. Het risico op gezondheidsschade door alcohol hangt af van het totale alcoholgebruik van de drinker, maar ook van het drinkpatroon wat iemand heeft. Dus hoeveel alcohol die iemand per keer drinkt en hoe vaak.

Voorbeelden van lichamelijke en psychische klachten die bij ouderen kunnen optreden door overmatig alcoholgebruik zijn:

- hoge bloeddruk
- maag- en darmproblemen
- incontinentie
- moeheid
- angsten
- somberheid/depressie
- slaapproblemen
- desoriëntatie en geheugenproblemen
- groter risico op vallen en op ongelukken met grotere gevolgen (zoals botbreuken)
- medicijnen werken niet, niet goed of averechts.

Het kan dus nogal wat gevolgen hebben ...

Daarnaast is het van belang om te weten dat alcoholgebruik en medicijnen vaak niet goed samen gaat. Ouderen met gezondheidsproblemen en ouderen die medicijnen gebruiken dienen extra voorzichtig te zijn met alcohol. Het is raadzaam om altijd te controleren wat in de bijsluiter staat over het gebruik van alcohol bij het medicijn. U kunt ook advies vragen aan uw huisarts, de praktijkondersteuner of uw apotheker. Slaap - en kalmeringsmiddelen, maar ook zware pijnstillers of bepaalde middelen tegen allergieën of een depressie hebben

doorgaans een verdovend effect. Door alcohol zal de verdovende werking doen toenemen. Hierdoor daalt de concentratie, neemt de controle van bewegingen af en ontstaat een hogere kans op duizelingen en evenwichtsstoornissen. Met meer kans op vallen en andere ongelukken. Zeer regelmatig of dagelijks alcohol drinken zorgt voor een hogere bloeddruk en daarmee samenhangende problemen. Omgekeerd kan zeer veel alcohol drinken de bloeddruk plots doen dalen. De werking van uw bloeddrukmedicatie wordt hierdoor dus beïnvloed of verstoord. En mocht u diabetes hebben dan moet u zich zeker aan de vermelde richtlijnen houden die u ontvangen heeft. Regelmatig alcohol drinken verhoogt helaas ook het cholesterolgehalte. Wie cholesterolverlagers neemt en daarbij te veel alcohol drinkt, riskeert bijwerkingen zoals spierklachten. Tot slot: de werking van sommige geneesmiddelen kan afnemen of toenemen na het drinken van alcohol. Dus het is raadzaam om hierover te praten

met een deskundige. Het minderen of stoppen met alcohol levert voordelen op:

- een betere conditie en gewichtsverlies
- een gezondere huid
- een betere concentratie
- betere opname van vitamines
- beter slapen
- gevoelens van somberheid of angst verminderen
- financiële voordelen.

Natuurlijk realiseer ik me dat verminderen of stoppen gemakkelijker gezegd dan gedaan is. Zeker als u graag een glaasje lust en het gezellig vindt.

Maar misschien kunt u het toch proberen en anders hierbij wat hulp vragen. Een praktijkondersteuner of huisarts zal u graag hierbij ondersteunen.

Af en toe een glas wijn is lekker. Maar laten we proberen om maat te houden en hierin ook een voorbeeld te zijn voor de jongeren.

*Met een vriendelijke groet,
Marianne*

Gods weg is volmaakt

*Al treft Gods kind'ren dikwijls druk,
het kruis dient hen tot hun geluk.
Al knellen soms de banden,
Ze zijn in goede handen.*

*Wat hen ook treft in deze tijd –
Het is in 't licht van d' eeuwigheid
Gods Vaderlijke leiding
In tijd van voorbereiding.*

*God trok hen door Zijn Woord en
Geest
En schoon ze soms nog zijn bevreesd,
Dat zij zichzelf bedriegen,
De Heere kan niet liegen!*

*Hij toont Zijn liefde keer op keer.
Hij onderwijst hen telkens weer.
Hij brengt z' aan Christus' voeten,
Die voor hun schuld wou boeten.*

*Ja, Christus heeft voor hen voldaan,
Zij mogen tot de Vader gaan
Door Hem, de Weg ten leven.
God Zélf heeft Hem gegeven.*

*Eens zullen zij volmaakt en rein
In 't Vaderhuis hierboven zijn,
Alsof geen schuld en zonden
in hen ooit zijn gevonden.*

*Uit: het hoogste goed
Christien de Priester*

Ik ben maar alleen

In de derde boetsalm (Psalm 38) staat: "Maar mijn vijanden leven, worden machtig en die mij om valse oorzaken haten worden groot." Dat wil zeggen: "Ik heb veel te lijden en het gaat slecht met mij, maar met mijn vijanden gaat het goed, hun leven betekent goede dagen hebben en een mooi leven leiden. Zij leven, maar ik sterf zonder ophouden. Zij zijn machtig en sterk, maar ik word altijd ontmoedigd. Zij worden vereerd, maar ik word gelasterd.

Zij leven in vrede, maar ik in onvrede. Hun aantal groeit, zij hebben ook veel vrienden die op hun hand zijn, die hen prijzen, die het met hen houden. Ik ben echter alleen en verlaten, niemand geeft meer om mij, ook is niemand mij gunstig gezind." Zo geheel onderscheiden is het leven van de ware heiligen van het leven van de schijnbare, valse en bedrogen heiligen.

Maarten Luther.

Colofon

Dagelijks bestuur van de stichting:

Dagelijks bestuur van de stichting:
Ds. C. Bos, voorzitter, PKN (hervormd)
Benschop

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

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

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
Mevrouw W. Breederveld, PKN
(hervormd) Stellendam

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

Goedereede

Ds. J. Willemsen, PKN (hervormd)
Dirksland

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 abonnements-
prijs is € 10 per jaar; het banknum-
mer is: NL40 INGB 0000 9389 39 ten
name van Stichting Kracht naar Kruis
te Den Haag; mailadres voor algeme-
ne berichten info@krachtnaarkruis.net;
opgave nieuwe abonnees en adreswij-
zigingen aan: abonnee@krachtnaarkruis.net
of Ledenadministratie Kracht
naar Kruis, Philipshoofjesweg 15,
3247 XR te Dirksland.

Alle informatie over KNK kunt u
vinden in www.krachtnaarktuis.net