



MEDITATIE

Gedurig hopen op God

“Doch ik zal geduriglijk hopen, en zal al Uw lof nog groter maken”.

Psalm 71 : 14

Afzien van zichzelf

David is nu met zichzelf bezig. Hij wendt zijn aandacht van zijn vijanden af en kijkt naar zichzelf. Het is geen ongezonde belangstelling die hem van blikrichting doet veranderen. Dit vers is de proef op de som van het vorige vers:

Daar vroegen we : waar gaat het David om? Hier geeft hij nog eens overduidelijk het antwoord. Hij zal hopen op de HEERE. Dat wil dus zeggen : Hij verwacht van de HEERE alles, en dat voortdurend. In alles wat hij moet of kan doen weet hij zich afhankelijk van zijn God. laten we ons goed indenken wat een mens beleeft als hij voortdurend op de HEERE hoopt. Het betekent dat hij afziet van zichzelf en alleen zijn vertrouwen stelt op God. hij beseft dat hij zelf de kracht niet kan opbrengen die hij nodig heeft. Hij moet het van de HEERE hebben. Is dat niet vernederend?

Tegenwoordig wordt een houding van afhankelijkheid onder kritiek gesteld. Het verwijt is dan dat mensen klein gehouden worden, eigenlijk niets betekenen. Hun ik wordt geschaad. Ze worden hulpeloos

gemaakt in hun afhankelijkheid.

We willen de verwijten overwegen. Het zou niet goed zijn ze zomaar van ons weg te duwen. Misschien zijn we daartoe wel geneigd. Toch moeten we dat niet doen. Misschien hebben we wel eens een gesprek met onze volwassen kinderen of met onze kleinkinderen, waarin zulke verwijten tegen onze geloofsbeleving worden ingebracht. Het is nodig dat we daarop een antwoord weten. Dat zoeken we in de overdenking van dit vers. Ook nu is het de vraag waaruit dat verwijt opkomt. Is het inderdaad zo, dat we eigenlijk niets kunnen en niets mogen? Voor David liggen de dingen anders, lijkt ons. Hij moet wel degelijk wat doen. Hij voelt dat hem de kracht en de juiste houding ontbreekt. Daarmee gaat hij naar zijn God. de HEERE moet hem helpen.

De HEERE er om vragen

Men kan niet zeggen dat David met het uitspreken van zijn hoop op God er onderdoor gaat of in de put zit. Neen, de toon van dit vers is juist een andere. Omdat hij op God hoopt, heeft hij moed. Hij weet – uit

ervaring in het verleden – dat God helpt. De HEERE luistert en geeft antwoord.

Daarvan is hij zo zeker, dat hij ook over de lof op God durft spreken. De HEERE zal hem verhoren en helpen. Dat loopt uit op lof voor de HEERE. Hij beseft heel goed dat de HEERE zijn lof niet nodig heeft. David weet ook wel dat God van zijn lof niet rijker wordt. Toch schroomt hij niet de HEERE de lof toe te zeggen.

Voelt u met David mee? De HEERE heeft recht op onze lof. Dat kan als een diepe begeerte in ons hart leven: de HEERE lof en dank te brengen voor alles wat God geeft. Net of je daar niet genoeg van kunt krijgen. Tegelijk beseft een mens dan ook dat hij er nooit genoeg aan doet, en toch – je gaat door.

Misschien zijn er ook lezers in wier hart deze behoefte helemaal niet leeft. Ze zouden wel willen. Het gaat niet.

Het is zo koud van binnen, zo dor. Er leeft niets. Er brandt geen vuur. U bent zover bij de HEERE vandaan. Wat moet u dan? Eenvoudig vragen dat het van binnen anders wordt. Het er niet bij laten zitten, u er niet bij neerleggen (in de meest letterlijke zin van het woord niet), maar vragen: HEERE geef mij die begeerte. Laat het ook in mijn hart leven om op U te hopen. Dan hopen op God, volhardend. Steeds weer de handen vouwen en woorden vormen, en in afhankelijkheid van God leven.

Waar de HEERE zo gezocht wordt, verandert het geestelijk klimaat. Dan breekt de zon door, die doet hopen. Dan komt er warmte en verlangen.

Dan gaat de lof des HEEREN leven. Wij willen er van zingen. We verlangen om die aan God te brengen.

Al Uw lof...nog groter maken. Voelt u de voortschrijding er in? Dat is geestelijke groei in onze ouderdom.

Uit de inhoud

De tijden waarin we leven worden steeds benauwder. Er zijn niet alleen aanhoudende oorlogen tussen de volken. Maar ook in het kerkelijke leven zijn er tegenstellingen en is er verdeeldheid. Door alles heen werkt de duivel. Die is immers bezig om mensen tegen elkaar op te zetten. In die situatie is het gebed van Luther zo gepast: Blijf bij ons Heere in de avond van de wereld! Dat ieder van ons in die troost mag leven. Om met goede moed uit te zien naar de toekomst van Gods Koninkrijk. We hopen dat ook de vervolgartikelen in dit nummer daartoe mogen bijdragen.

Ds. J.P. Boiten

Dr. W. H. Velema (1929 – 2019)
uit : Een lied in de levensavond.

Behoeftte aan Gods Geest (3)

“Neem Uw Heilige Geest niet van mij”

Psalm 51 : 13b

“Als God maar gelijk krijgt”

Een van de merkwaardigste preken die ik ken is die waarmee het eerste grote boek van Søren Kierkegaard: *Of/of* afsluit. De tekst is Lukas 19, vers 41 en volgende, waar de ondergang van Jeruzalem aangekondigd wordt. Een verbijsterende gebeurtenis waarin één geslacht voor een heel volk moet boeten en ieder afzonderlijk voor de zonden van een heel geslacht. ‘Zal dan de rechtvaardige lijden met de onrechtvaardige? Is dit Gods jaloersheid, dat Hij de misdaad der vaderen bezoekt aan de kinderen, in het derde en het vierde geslacht, zodanig dat Hij niet de vaderen straft maar de kinderen? Wat moeten wij antwoorden? We kunnen denken: dit is bijna tweeduizend jaar geleden (het boek verscheen in 1843) en wij mogen God danken dat wij niet in zulke vragen worden beproefd. Maar Kierkegaard vindt dit een laffe en troosteloze redenering. Vandaar de preek met het merkwaardige opschrift:

HET OPBOUWENDE VAN DE GEDACHTE
DAT WIJ TEGENOVER GOD ALTIJD
ONGELIJK HEBBEN

Ongelijk hebben is een smartelijk gevoel en ongelijk te moeten bekennen is pijnlijk. We doen het met tegenzin en hopen het zo weinig mogelijk in ons leven te hoeven doen. Als één keer ongelijk te moeten bekennen al zo pijnlijk en allerm minst opbouwend is, hoe kan dan altijd ongelijk hebben opbouwend zijn?

Kierkegaard volgt de volgende redenering. Als iemand jou onrecht aandoet, dan word

je opgebouwd en gesterkt door de gedachte dat je gelijk hebt. Maar als die iemand, die jou onrecht aandoet, iemand is die jij liefhebt, dan zou je niet liever willen dan dat die ander gelijk had en dat jij ongelijk zou hebben. Dan is het de liefde die ons doet wensen ongelijk te hebben.

‘Waarom had je de wens ongelijk te hebben tegenover een mens? Omdat je liefhad. Waarom vond je dat opbouwend? Omdat je liefhad. Hoe meer je liefhad, hoe minder tijd je kreeg om te overwegen of je gelijk had of niet, je liefde had maar één wens, namelijk dat je maar voortdurend ongelijk mocht hebben. Zo ook in je relatie tot God. Je had God lief, en daarom kon je ziel er alleen maar rust en vreugde in vinden dat je altijd ongelijk moest hebben.’ De gedachte dat we tegenover God altijd ongelijk hebben, ‘wat drukt ze anders uit dan dat Gods liefde altijd groter is dan onze liefde?’ ‘Je zegt niet: ‘God heeft altijd gelijk’, want daarin is geen vreugde; je zegt: ‘tegenover God heb ik altijd ongelijk.’ Ook al moest je je liefste wens opgeven en ‘verloor je niet alleen je vreugde maar zelfs je eer, toch ben je blij van hart; tegenover God, zeg je, heb ik altijd ongelijk. Al klopt je, maar er wordt niet opengedaan, al zoek je, maar vind je niet, al werk je maar je ontvangt niets, al plant je en geef je water, maar je ziet geen zegen, al is de hemel gesloten en blijft het getuigenis uit, toch ben je blijmoedig in je werk, al daalt de straf die de zonden der vaderen hebben afgeroepen op je neer, toch ben je blijmoedig, want tegenover God hebben wij altijd ongelijk.’

Ik herinner me nog de indruk die het op mij maakte toen ik dit voor de eerste keer las: gedurfd en tegelijk ook op een of andere manier bevrijdend, al wist ik niet precies waarom. Maar ik vroeg me ook af of iedereen dat zo zou voelen. Je zou maar net een groot leed ervaren hebben. Zou wat Kierkegaard hier zegt ook niet als zout in verse wonden kunnen werken?

De preek was inmiddels wat in mijn geheugen weggezaakt, maar bezig met Psalm 51 moest ik er weer aan denken. Bij de woorden: 'opdat Gij rechtvaardig zijt in Uw spreken en rein zijt in Uw richten', waar David met liefde zijn ongelijk bekent omdat hij niets liever wil dan dat GOD gelijk krijgt. Met Kierkegaard in het achterhoofd vond ik dat ik ook over deze woorden iets moest zeggen. Al is het met 'vrees en beven'.

Psalm 51, de psalm die David gemaakt heeft 'toen de profeet Nathan tot hem was gekomen, nadat hij (David) tot Bathseba was ingegaan' (vs. 1). Bathseba, een vrouw die niet de zijne was en wier man hij had laten vermoorden.

Het kind dat Bathseba had gebaard zou sterven, had de profeet gezegd (2 Sam. 12: 14). Maar David wil niet dat het sterft zou en vecht voor het leven van het kind. Hij vast en bidt en weigert het eten dat zijn knechten hem voorzetten. Misschien zou de HEERE hem genadig zijn. De dienaren lopen fluisterend door de gangen van het paleis en als het kind na zeven dagen sterft durven ze het niet tegen de koning te zeggen. Maar David hoort aan hun gemompel dat het kind gestorven is. Is het kind dood? vraagt David. Ja, zeggen de knechten, het kind is dood.

Dan staat David op. Hij wast zich en zalft zich, trekt schone kleren aan een begeeft zich naar het huis van God om daar de HEERE te aanbidden tegen wie hij zo

zwaar had gezondigd. Daar moet hij het gebed gebeden hebben waaruit deze psalm geboren is.

De knechten zijn verbaasd: Toen het kind nog leefde vastte u en was u in tranen. Nu het gestorven is, staat u op en eet. Ja, zegt David dan, toen het kind nog leefde weende en vastte ik: wie weet zou de HEERE mij genadig zijn en zou het kind blijven leven. Maar waarom zou ik nu nog vasten nu het niet meer leeft? Zou ik hem nog terug kunnen halen? Ik zal wel naar hem toe gaan, maar naar mij komt hij niet meer terug (2 Sam. 12:13ev.).

Daarmee heeft David zich in Gods oordeel geschikt. 'U bent rechtvaardig, wanneer U rechtspreekt, en rein wanneer U oordeelt,' zegt David in de psalm (vs. 6). Dat is de taal van iemand die Gods oordeel over zijn leven aanvaardt.

Een aangrijpende geschiedenis en een indrukwekkend woord, dat ik niet zonder huiver kan lezen. Maar ook niet zonder diep ontzag voor de manier waarop David zich in Gods oordeel schikt en hoe hij als het kind gestorven is opstaat en naar het huis van God gaat.

Ik ben me ervan bewust hoe gevoelig dit ligt. Hoe gemakkelijk je – als jou hetzelfde als David overkwam – kunt denken: dat is mij om zijn zonden overkomen. Toch mogen we die conclusie uit dit verhaal niet trekken. Zo rechtstreeks als het bij David lag, ligt het ook in de Bijbel zelden. Eerder omgekeerd: In het evangelie lezen we dat de leerlingen van Jezus als ze een man zien die blind vanaf zijn geboorte is, zich afvragen of hijzelf gezondigd heeft of zijn ouders, dat hij blind geboren werd. En dan zegt Jezus: Hijzelf heeft niet gezondigd en ook zijn ouders niet, maar dit is gebeurd 'opdat Gods werken in hem geopenbaard zouden worden' (Joh. 9:1ev.). Daarmee worden al die angstige gedachten van zou het

soms mijn schuld zijn uitgedreven.
En zou men ook niet kunnen zeggen dat in het kind van David Gods werken openbaar werden? Voor God is het immers niet dood maar leeft het. God is een God van levenden, zegt Jezus in het evangelie, voor Hem leven zij allen (Luk. 20:38). Niet voor niets zegt David: Ik zal wel naar mijn kind toe gaan, maar naar mij komt hij niet terug. Daar zit geloof in, en tegelijk diep verdriet om het kind dat hij moet missen. Maar hij aanvaardt het, want zijn zonden waren groot geweest. Hij had zich meester gemaakt van een vrouw die niet de zijne was. Haar man – een trouw officier uit zijn leger – had hij op een listige manier om laten brengen. Hij had gehandeld als een kille despoot, die dacht dat hij doen kon wat hij wilde. En dat terwijl hij door de HEERE geroepen was een voorganger voor zijn volk te zijn om hun te laten zien hoe goed het is om te leven volgens Gods geboden: het leven van zijn naaste te respecteren en de relaties waarin hij leeft – Gij zult niet doodslaan! Gij zult niet echtbreken! –, en hoeveel onheil het brengt als die geboden worden overtreden.
Als koning droeg David grote verantwoordelijkheid. Zijn zonden worden hem vergeven, zegt de profeet, maar omdat hij Gods naam voor de wereld te schande gemaakt had, kon wat hij gedaan had niet zonder consequenties blijven. Het zwaard zal van uw huis niet wijken, had de profeet gezegd (2 Sam. 12:10), het zwaard dat hij zelf zo gemakkelijk had gebruikt om zijn boze doelen te bereiken. David kan niet anders dan het daarmee eens zijn, hoe bitter dat voor hem ook is. En hij is het ook met Hem eens, zozeer dat hij niet anders meer zou willen. Ik wil wel de grootste zondaar van de wereld zijn – zo zou je vers 6 kunnen omschrijven –, ik wil wel de grootste zondaar van de wereld zijn, als GOD maar

gelijk krijgt: 'Opdat U in Uw spreken gerechtvaardigd wordt en U zuiver blijkt in Uw oordeel' (vs. 6).

Hier is niet een mokkend kind aan het woord, dat met tegenzin toegeeft dat het fout geweest is, maar iemand die niet liever wil dat dat God rechtvaardig over zijn leven en over de wereld oordeelt. Als U maar gelijk krijgt, HEER! Er klinkt liefde door in deze woorden: Ik mag voor de hele wereld een zondaar wezen, zolang U maar de Rechtvaardige bent!

Ds. J. van Eck, Lexmond

Een gebed van Luther

Heer', blijf bij ons, want het is avond.
En de nacht zal komen.
Blijf bij ons en bij Uw ganse kerk,
aan de avond van de dag
aan de avond van het leven,
aan de avond van de wereld.
Blijf bij ons.
Met Uw genade en goedheid,
Met Uw troost en zegen,
Met Uw Woord en sacrament.
Blijf bij ons.
Wanneer over ons komt
De nacht van beproeving en van angst
De nacht van twijfel en aanvechting,
De nacht van de strenge bittere dood.
Blijf bij ons,
In leven en in sterven.
In tijd en eeuwigheid.

Amen.

Hoe ik iets kan betekenen voor mensen met psychische klachten (3)

In dit derde en laatste artikel over de vraag wat “gezonden” kunnen betekenen voor “zieken”, besteden we onder andere aandacht aan de betekenis van “ervaringsdeskundigen”. Mensen hebben mensen nodig. Wie van binnenuit bekend is met psychische ontregelingen kan van grote waarde zijn voor lotgenoten.

Saul

Allereerst: een bijzonder voorbeeld van psychisch lijden is de tragische figuur Saul. Hij werd koning van Israël tegen wil en dank. Het volk wenst een koning voor zich. Het wil niet onderdoen voor buurvolken die allemaal een vorsenhuis hebben. Dan wijst de HEERE Saul aan. Hij wordt door Samuël gezalfd om dit hoge ambt te bekleden. Het begin van zijn koningschap is goed en veelbelovend, maar het gaat al snel verkeerd. Hij maakt keuzes waarmee hij ingaat tegen God en Diens wil. Het gaat van kwaad naar erger. Ook zijn psychische gezondheid holt achteruit. Wat mankeert de man? Hij krijgt driftbuiten, woedeaanvallen, wanen. Hij wordt onberekenbaar en is in hoge mate achterdochtig, jaloers. Hij wordt een gevaar voor anderen en voor zichzelf. Lijdt Hij aan een antisociale of schizo-affectieve persoonlijkheidsstoornis? Is Saul een gespleten persoon? David weet hem met zijn snarenspeel vaak weer tot kalmte te brengen. De toekomstige koning van Israël functioneert aan het hof als muziektherapeut. Het helpt maar zeer ten dele. Tenslotte beneemt Saul zichzelf het leven.

Ik liet naar aanleiding van de vraag: “wat mankeert deze man?”, mijn gedachten even de vrije loop. Dat is wat anders dan een

diagnose stellen. Daar ben ik niet toe bevoegd. En al zou ik dat wel zijn: het blijft hier uiteindelijk gissen en raden.

Deskundigen en dus bevoegden op dit terrein, hebben gesuggereerd dat Saul zou lijden aan een bipolaire stoornis, manisch-depressief noemden we dat nog niet zo lang geleden. Het enige wat we met zekerheid weten, is dat God Zijn Geest van Saul wegneemt. Een kwelgeest neemt hem vervolgens in bezit. Saul is bezeten. Heeft hij deze catastrofe niet over zichzelf afgeroepen ...?

Dit is een gevaarlijke opmerking! Mensen die gevangen zitten in een depressie zoeken al snel de oorzaak van hun misère bij zichzelf. Het psychische en het (religieus) geestelijke gaan gemakkelijk door elkaar lopen.

Christenen met een depressieve geest, trekken al snel het negatieve naar zich toe. Ze horen en lezen overal hun veroordeling.

Vooraf in de Bijbel. Ze hebben geen antenne voor het positieve, wel voor het negatieve. Het minste en soms ook het beste wat u voor deze tobbers kunt doen, is hen trouw meenemen in uw dagelijks gebed.

Nu het woord depressie is gevallen, wil ik er graag op wijzen dat daar meer dan één oorzaak aan ten grondslag kan liggen. Een depressie kan reactief zijn, zoals in het geval van Elia die aan veel spanningen en stress bloot stond, wat veel van hem vroeg, zowel fysiek als psychisch. Er kan ook een geestelijke oorzaak zijn voor een psychische inzinking. Dat lijkt het geval te zijn bij David, als we afgaan op Psalm 32. Er liggen ernstige, onbeleden zonden in zijn leven. De situatie verandert pas als hij zijn bedreven kwaad bekent en schuld belijdt. Er kan

ook een lichamelijke oorzaak voor een depressie zijn. Een voorbeeld daarvan is postnatale depressie, zoals vermoedelijk in het leven van de vrouw van Thomas Boston.

Bezeten

Saul was bezeten. Vooral in het Nieuwe Testament komen wij mensen tegen die bezeten zijn. Ze zijn bezet gebied. Denk aan Maria Magdalena, ooit bezeten door zeven demonen. In Markus 5 lezen we over een bezetene uit Gadara. Vooral van die laatste wordt ons een duidelijk profiel gegeven. De man gedraagt zich als een waanzinnige. Hij is een uitgesproken gevaar voor zichzelf. Hij pijnigt en verwondt zichzelf. Zo'n man is thuis niet te handhaven. Om die reden leeft hij buiten de gemeenschap. De geschiedenis van de psychiatrie tekent ons een lange reeks van dit soort lijdens. Ze werden lange tijd in krankzinnigengestichten geplaatst. Men wist geen raad met deze mensen. Nog steeds kan het nodig iemand tegen zichzelf in bescherming te nemen, door hem te plaatsen op gesloten afdelingen van behandelcentra. Wie bevelende stemmen hoort en meent daaraan te moeten gehoorzamen kan immers een gevaar zijn voor zichzelf en anderen. Gelukkig is er de afgelopen honderd jaar veel inzicht gekomen in psychische ziekten. Er zijn behandelmethoden ontwikkeld. Er is medicatie. Maar niet altijd vindt ook genezing plaats.

In het pastoraat verwijzen we mensen die psychisch ziek zijn uiteraard door naar de reguliere gezondheidszorg, als ze daar nog niet in behandeling zijn. Dat betekent niet dat we onze handen van deze gemeentelieden aftrekken. Trouw is belangrijk. Hier gaat het helaas nog wel eens mis.

Het is mooi als er sprake is van een gezamenlijk optrekken van gezondheidswerkers en pastoraat. Ieder heeft zijn eigen compe-

tenties. Zielzorg en psychiatrie zijn geen concurrenten van elkaar, ze kunnen elkaar aanvullen. Dat was nog niet zo lang geleden wel eens heel anders. Pastores, kerk en Bijbel werden gezien als de oorzaak van alle ellende, in ieder geval als degenen die genezing in de weg stonden.

Heling

In Markus 9 lezen we het aangrijpende verhaal van een jongen die steeds weer gegrepen en gemarteld wordt door een boze geest. Zijn het epileptische aanvallen? Zodra de geest hem beetpakt verstijft hij, valt hij op de grond, staat het schuim op zijn mond, kronkelt hij en wringt hij zich in tal van bochten. Kortom: het is niet om aan te zien hoe die stumper lijdt.

Het lijkt wel of de duivel zich met alle macht verzet tegen het komende Koninkrijk van God. Maar telkens moet hij het verliezen van Jezus die mensen bevrijdt van hun kwelgeesten.

In Markus 1: 39 staat dat Jezus er velen genas. Overall dreef Hij demonen uit (vs. 39). Het waren de hoopvolle tekenen van het komende Rijk, waar dood en ziekte geen toegang hebben. Maar voor zover het is, hebben we nog te maken met de gevolgen van de breuk in Gods goede schepping.

Ervaringsdeskundigen

Hoe kan ik iets betekenen voor mensen die psychisch lijden? En wát kan ik voor hen betekenen? Die vraag brengt me bij hen die uit ervaring weten wat psychisch lijden inhoudt. Ze hebben het van nabij meegemaakt, wat overigens niet wil zeggen dat ze dan ook begrijpen wat de ander doormaakt. Soms nog niet bij benadering. Dat kan de last voor de lijdende alleen maar verzwaren.

Waar ik aan denk zijn de ervaringsdeskundigen. Ze worden tegenwoordig ingezet in

de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in een één-op-één-relatie met cliënten. Zij weten van binnenuit wat psychisch lijden is, maar ook hoe je daar zo goed en zo kwaad het gaat, mee kunt leven zonder eraan ten onder te gaan. Het is een strategie die hoop wil geven aan mensen en hun weerbaarheid tegen de ziekte probeert te versterken. Daarbij kunnen uitwisseling van kennis en ervaring dienstbaar zijn.

Een ervaringsdeskundige kan de andere leren zichzelf te accepteren. Het kan helpen iemand te ontmoeten die een soortgelijke stoornis heeft en dan te horen en zien hoe hij of zij daarmee omgaat. Hij of zij begrijpt me. Die ander heeft aan een half woord genoeg. "Ik zit niet tegenover een blinde die ik moet vertellen hoe de kleur rood eruit ziet, of groen. Ik hoef niet alles uit te leggen op gevaar af niet begrepen te worden." Onbegrip kan immers pijnlijk zijn. Onbenullige opmerkingen kunnen diep kwetsen. Ze kunnen de ander schuw maken, achterdochtig, zodat die zich – nog verder – terugtrekt. Dat laatste – het isolement – wordt vaak gevoed door schaamte. Een psychische stoornis kan een identiteitscrisis veroorzaken. Vooral als je niet in staat bent om betaald werk te verrichten. Je voelt je nutteloos, misschien zelfs een profiteur op kosten van de gemeenschap. Een ervaringsdeskundige kan hier soelaas bieden. Hij praat de ander niet naar de mond. Dan zou hij hem of haar het slachtoffer-schap insturen. Het mag ook best wel wat schuren en prikkelen.

Valkuil

Het omzien naar onze naaste in psychisch lijden gaat heel de gemeente aan. "Als één lid lijdt, lijden alle leden", aldus Paulus (I Kor. 12: 26). De gemeente wordt vergeleken bij een lichaam dat pas dan goed functioneert als alle delen ervan samenwerken ten

bate van het geheel. Helaas is de geest van het individualisme de gemeente net voorbijgaat. Er wordt veel gelezen in eenzaamheid. Er is geen verbinding, geen vertrouwensband. Het is vaak geen onwil, maar druk zijn met onszelf, waardoor de nood van anderen ons ontgaat. Te vaak ook leven mensen binnen de gemeente in een eigen kleine kring van gelijkgestemden, mensen met wie we een klik hebben.

Functioneert het gemeentelieven op het niveau van de Heilige Geest dan is er sprake van onderlinge solidariteit. We hoeven niet allemaal voortdurend op de stoep te staan bij gemeentelieden met zorgen en ziekten. Een kaart door de bus kan van grotere betekenis zijn. Denk wel goed na over de tekst daarop. Een chronisch depressief gemeentelid wees mij erop dat de woorden: "Mijn genade is u genoeg", staan in de context van de doorn die blijft steken in Paulus' vlees! Wie weinig anders weet te zeggen dan dat de zieke zijn kruis maar vrolijk achter de Heere aan moet dragen, vergeet dat de aard van veel psychische ziekten is dat men niet vrolijk is en het ook niet kan zijn.

Tot slot: voor het pastoraat geldt dat een vertrouwensband onmisbaar is. Een gemeentelid moet zich veilig voelen. Zo alleen komt er openheid en durft iemand het achterste van zijn tong te laten zien. Het is te overwegen in iedere kerkenraad een broeder te hebben die feeling met en kennis van psychische problematieken heeft. Een vertrouwensband is belangrijk. Vertrouwen moet groeien. Ze is er niet vanzelf.

Laten we onze zieke medebroeder of -zuster vooral niet vergeten in het gebed. En wie op bezoek gaat, ga vooral met zijn hart.

Harskamp, ds. J. Belder

Psalm 98

In onze wereld woede er vele en langdurige oorlogen op alle continenten. We zien via beelden hoe het er aan toegaat op het slagveld, met allerlei oorlogsgeweld probeert men de vijand te verslaan. Wat een verdriet en ellende voor familie en kinderen die in angst en zorg thuis spannende periode beleven. Dan kun je begrijpen dat in sommige landen wanneer de soldaten terugkeren van het slagveld verwelkomd worden met gejuich en confetti. Wij in het vrije Nederland merken er niet zoveel van wat mensen in oorlogssituaties meemaken. Maar vergis u niet ook wij zijn in oorlog met digitale en geestelijke machten rondom ons, dat is onze dagelijkse strijd. Hoe gaan wij met moderne krachten en machten om die verleiden, hoe staan wij in die geestelijke strijd?

Toen David terugkeerde van een grote overwinning schreef hij een psalm waarin hij God de eer gaf voor zijn succes. In vers 3 geeft David uiting aan zijn geloof en overwinning door Gods daden te prijzen. Hij noemt God de Allerhoogste. Dit woord Allerhoogste komt van het woord 'opstijgen' en wordt in het Oude Testament gebruikt voor een aanduiding van God als 'de bovenste' of 'de hoogste', die alles overziet en alomtegenwoordig is. David bezingt op deze wijze de naam van de Heere, hij is verheugd dat de Heere hem heeft geholpen de vijand te verslaan. Hier geeft David openlijk zijn gevoel prijs van dankbaarheid. God was het die hem in tijden van benauwdheid en angst heeft bijgestaan. Misschien ook wel herkenbaar voor ons in moeilijke periode van ons leven, verdriet en ziek-zijn? We hebben het in ons leven geleerd niet van allerlei machten en krachten, van mensen of dokters te verwachten, maar onze hulp komt van de Heere. Zo

komen we tot aanbidding door Gods daden te prijzen, die vaak in kleine gebeurtenissen zich openbaren. Maar o wat worden ze groot als we daarin de hand en de leiding van de Heere zien. Dan voelen we ons geborgen!

Behouden vaart

Laat nooit mijn kruis te zwaar zijn om te dragen
En laat mijn pijn nog te verduren zijn.
Ik weet wel, Heer', ik heb nog niets te klagen,
Er is veel groter leed, veel dieper pijn.
Daarom, mijn God, bid ik voor ál Uw kind'ren:
(wij voelen ons soms zo te kort gedaan)
Laat al hun angst en leed hen niet verhinderen
Oom aan Uw hand blijmoedig voort te gaan.
Wij hebben immers ook geen recht van spreken,
U hebt ons nooit een kalme reis beloofd,
maar altijd ligt Uw zegel als het teken van Uw verbond en liefde op ons hoofd.
Wij weten Heer', dat Ge in dit aardse leven
Ons levensschip de nood niet steeds bespaart.
Al worden wij door stormen voortgedreven,
Wij varen thuis, 't wordt een behouden vaart.

Enny ijskes-kooger, uit :
een lied in de morgen

De hand en de leiding van de Heere in ons leven geeft iets weer van wat David zegt in vers 11 over het kennen, in relatie leven met de Heere. In het vertrouwen op de Heere weten we door het geloof dat Hij ons niet verlaat. Een gelovige wordt niet in de steek gelaten, de Heere kent onze naam daarop spreekt Hij ons aan: jij bent van Mij en Ik ben van u! Door deze kracht in onze zwakte overwinnen we elke vijand. Dat zien we in deze psalm terugkomen, waar God zichzelf prijsgeeft als de verdediger van armen en hulpeloze. David is in zijn leven daarvan ook een type, denk aan hoe hij Mefiboseth heeft geholpen door zijn zorgzaamheid. Dat verhaal komt onmiddellijk na Davids oorlogssuccessen, waarvan deze psalm een getuigenis is. David drukt zijn vreugde uit dat God de armen en hulpeloze beschermt, misschien voelt u zich op dit moment wel zo, van God en iedereen verlaten.

Weet u, dan mag u weten dat door heel de Bijbel het getuigenis klinkt van Gods omzien naar hulpeloze en aan hen recht doet. Weet u, als er moeilijkheden van alle kanten naar ons toekomen, is het gemakkelijk om te denken dat we daar niets aan kunnen doen. Maar David wist, en u zou ook moeten weten, dat we toebehoren aan een sterke God, die de hoogste Heer is en die hulpeloze beschermt. Als we vragen of Hij ons wil helpen mogen we er zeker van zijn dat Hij naar ons luistert. De macht die God heeft is veel groter dan welke andere macht dan ook. Geef u vertrouwend over aan de macht en de leiding van de Heere met uw leven en ook met alle andere aardse omstandigheden. God houdt de wereld in zijn hand en werkt naar zijn toekomst.

Ds. C. Bos, Benschop

Ter opscherping

Pleiten op de belofte

Sommige mensen mogen denken en zeggen : helaas God heeft niets tot mij gesproken, waar ik Hem toe aanzetten kan. Maar mens, als het Evangelie aan u gepredikt wordt en er enig woord van genade in is, dat op uw toestand toepasselijk is, doe dan toch dat woord niet van u weg, maar grijpt

het aan en pleit daarop, dat God doen zal gelijk Hij gesproken heeft.

Als u enig beloftewoord ziet, dat past bij uw toestand en uw nood, strek dan door het geloof uw hand uit en grijp Zijn Woord aan.

Ralph Erskine (1685 – 1752)

Een goede nachtrust gewenst!

Velen van ons zullen het wel herkennen. Nee, ik drink geen koffie in de avond want dan slaap ik niet goed. Maar er wordt door sommigen wel een 'slaapmutsje' genuttigd. Dit zou slaapverwekkend zijn.. Daarom wil ik nog een keer stil staan bij het slapen. Want dit gunnen we elkaar allemaal: een goede nachtrust. Het is belangrijk voor jong en oud. Het zorgt voor rust en geeft ons lichaam de mogelijkheid om te herstellen. We hebben het meeste voordeel van de slaap als deze lang genoeg is, op het juiste moment plaatsvindt en van goede kwaliteit is. Dit laatste wil zeggen voldoende diepe slaap en REM slaap, de periode van onze slaap waar we in dromen. Onvoldoende goede slaap kan onder andere leiden tot vermoeidheid, slaperigheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, een grotere kans op ongelukken en lichamelijke klachten.

Als we ouder worden dan verandert ons slaappatroon. Al vanaf het 30ste levensjaar lijkt de kwaliteit van de slaap af te nemen. Er is minder diepe slaap en mensen liggen vaker wakker. Vanaf het 60ste levensjaar nemen ook de duur en de stabiliteit van de REM slaap af en verandert de timing van de slaap. We gaan wat eerder naar bed en worden vroeger wakker. Overdag doen we misschien wel eens een dutje. Ondanks deze veranderingen hoort een toenemende, extreme slaperigheid overdag niet bij normaal ouder worden.

We kennen 4 fases in onze slaap, die per nacht zich een aantal keren herhalen. De sluimerfase, de lichte slaap, de diepere slaap en de REM-slaap. Deze laatste wordt ook wel de droomslaap genoemd, ook al kunnen we ook in de andere fases dromen.

Alleen die onthouden we niet. Deze REM-slaap, dus de droomslaap, heeft een belangrijke functie. We verwerken namelijk de ervaringen die we tijdens de dag hebben opgedaan.

Sommige mensen hebben echt last van slaapproblemen. In Nederland zo'n 20 tot 30 procent van de bevolking. Vrouwen hebben over het algemeen meer last van slaapproblemen dan mannen. Ik heb niet kunnen vinden wat de reden hiervan is. Naarmate mensen ouder worden neemt het risico op een verstoorde slaapt toe. Ouderen geven zelf aan dat ze vaker en langer wakker liggen, korter en lichter slapen en vroeger wakker worden. We spreken van een slaapstoornis als men langer dan 3 maanden last heeft van slaapproblemen. Ook moeten de klachten zorgen voor duidelijke problemen in het dagelijks leven. Slaapstoornissen bij ouderen ontstaan vaak door één of meer van de volgende aspecten: lichamelijke problemen zoals bijvoorbeeld longziekten, pijn of vaker naar de toilet moeten in de nacht. Stress, verveling, eenzaamheid, somberheid, minder bewegen, minder naar buiten. Medicatie gebruik waardoor het slaapritme verstoord kan worden. Vreemde geluiden in de nacht. Van belang is om helder te krijgen waardoor het komt, waarom u wakker bent in de nacht? Sommigen kunnen last hebben van rusteloze benen, slaapapneu (onbewust 10 seconden de adem inhouden, minimaal 5 per uur en overdag slaperig is) of een nachtmerrie. Ook zijn er mensen die last hebben van een slaapgedragstoornis. Zij hebben onvoldoende spierverslaving tijdens de REM slaap, waardoor iemand zijn dromen gaat uitvoeren. Onrustig maar

soms zelf agressief gedrag in de nacht. Soms een klap of een schop. Iemand is dan ook moeilijk wakker te krijgen. Bij het wakker worden herinnert de persoon zich vaak levendig de dromen.

Een volgende keer hoop ik verder in te gaan op deze aspecten en natuurlijk

komen tips en adviezen ook aan bod. Maar ik hoop dat u deze voor uzelf niet nodig heeft. Want een goede nachtrust is heel wat waard. Dan kunnen we in dankbaarheid opstaan.

Met een vriendelijke groet,
Marianne Tanis

Dagelijks bestuur van de stichting:

Ds. J.P. Boiten,
Christ. Geref., H.I. Ambacht
Ds. C. Bos, voorzitter,
PKN (hervormd) Benschop
Ds. J.A.H. Jongkind,
PKN (hervormd) Langerak
Ds. J.C. den Ouden,
(HHK) Sint Maartensdijk
Dhr. M.C. Paul, penningmeester,
PKN (hervormd) Dirksland
Ds. A. Snoek, secretaris,
PKN (hervormd), Kesteren

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@solconmail.nl

Medewerkers:

Ds. J. Belder, PKN (hervormd) Harskamp
Mevrouw M.A. Tanis, Christ. Geref.,
Goedereede

Dr. A.A. Teeuw, PKN (hervormd),
Ridderkerk

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 ledenadministratie Kracht naar Kruis, Philipshoofjesweg 15, 3247 XR te Dirksland.

Alle informatie over KNK kunt u vinden in www.krachtnaarkruis.nl