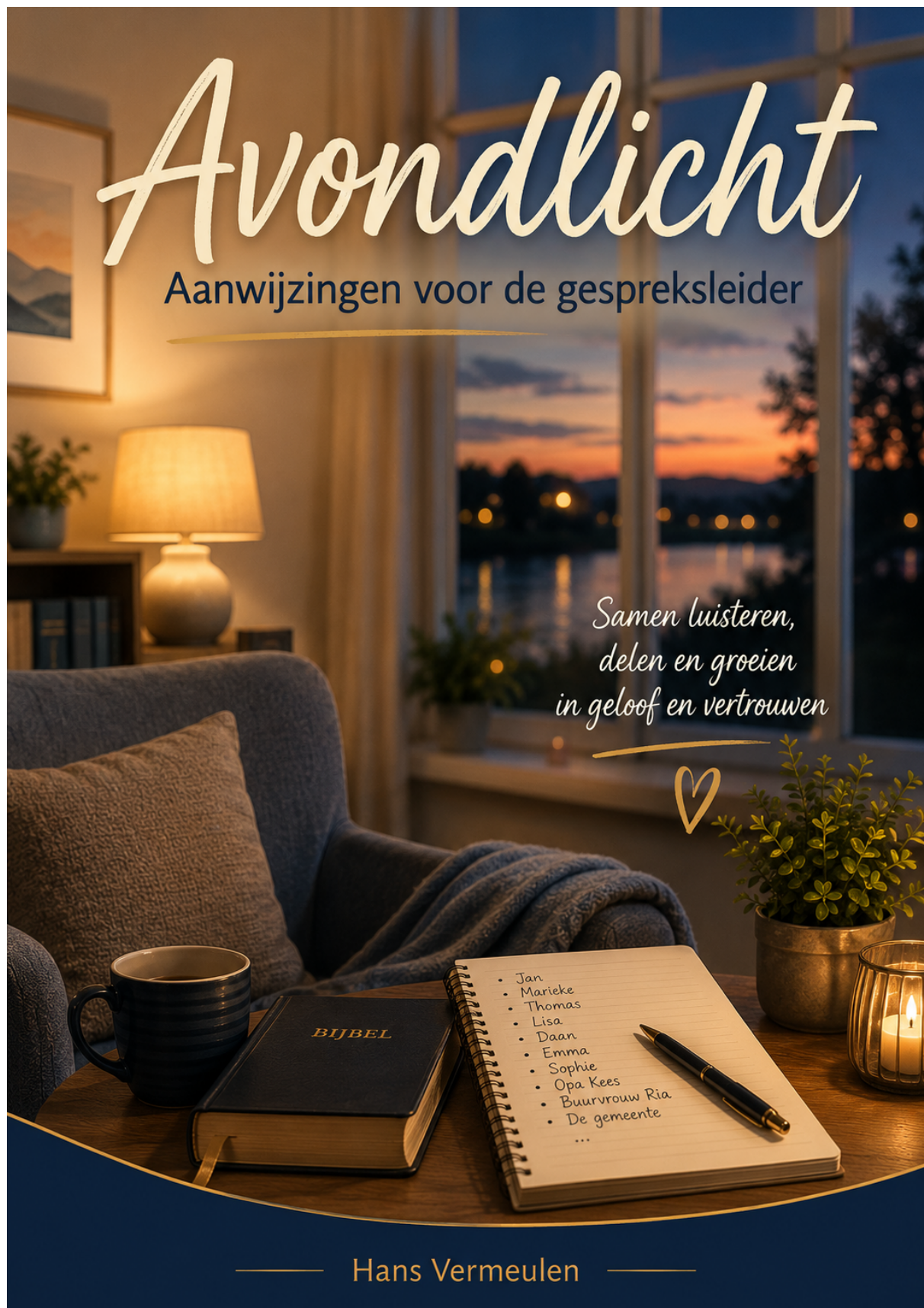


Avondlicht

Aanwijzingen voor de gespreksleider

*Samen luisteren,
delen en groeien
in geloof en vertrouwen*



———— Hans Vermeulen ————

“Ook in de ouderdom zullen zij nog vrucht dragen” (Psalm 92: 15)

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Avondlicht Avond 1 - Oud worden met genade en waardigheid	4
Avondlicht Avond 2 - Terugkijken op het leven – dankbaarheid, pijn en Gods trouw	10
Avondlicht Avond 3 - Loslaten en ontvangen	16
Avondlicht Avond 4 - Eenzaamheid, vriendschap en omzien naar elkaar	23
Avondlicht Avond 5 - Thema: De kracht van gebed in de tweede helft van het leven	30
Avondlicht avond 6 - Zorgen om kinderen, kleinkinderen en volgende generaties	37
Avondlicht Avond 7 - Thema: Ziekte, kwetsbaarheid en vertrouwen	45
Avondlicht Avond 8 - Je plaats in kerk en samenleving na je pensioen	53
Avondlicht Avond 9 - Hoop, eeuwig leven en het levenseinde	62
Avondlicht Avond 10 - Wijsheid doorgeven – nalatenschap in geloof	70
Nawoord	79

Voorwoord (voor de gespreksleider)

Dit boekje is ontstaan vanuit een verlangen. Een verlangen om met elkaar in gesprek te gaan over het leven zoals het is geworden. Over geloof dat is meegegroeid met de jaren. Over vragen die soms dieper zijn geworden. En over vertrouwen dat misschien eenvoudiger, maar ook kostbaarder is geworden.

Als gespreksleider heb je daarin een bijzondere plaats. Niet als degene die alle antwoorden heeft, maar als iemand die ruimte mag geven. Ruimte voor verhalen, voor herkenning, voor stilte. Ruimte waarin mensen zich gezien en gehoord weten.

De thema's in dit boekje raken aan het leven van alledag in de tweede helft van het leven: terugkijken, loslaten, omgaan met kwetsbaarheid, zorgen om anderen, hoop voor de toekomst. Onderwerpen die dichtbij komen — en soms ook kwetsbaar zijn.

Dat vraagt geen perfecte leiding, maar een open houding. Luisteren is vaak belangrijker dan spreken. Doorvragen soms waardevoller dan uitleggen. En samen zoeken vaak rijker dan alleen antwoorden geven.

De Bijbelgedeelten die gekozen zijn, willen richting geven en verdieping brengen. Niet als sluitstuk, maar als bron. Als woorden die meereizen in het gesprek en soms onverwacht raken. Misschien helpt het om elke avond eenvoudig te beginnen: met een open houding, een gebed, en de verwachting dat God zelf aanwezig is in wat gedeeld wordt. Je hoeft het niet alleen te dragen.

Waar mensen samenkomen rondom Zijn Woord, daar wil Hij werken — vaak stil, soms onverwacht, maar altijd werkelijk. Moge dit boekje je helpen om gesprekken te begeleiden waarin ruimte is voor echtheid, voor geloof en voor onderlinge verbondenheid.

En misschien gebeurt er dan iets wat je niet kunt plannen, maar wel mag ontvangen: dat mensen zich gekend weten, en dat God dichtbij komt.

Hans Vermeulen

Avondlicht - Avond 1

Ouder worden in het licht van Gods trouw



Bijbelgedeelte: Psalm 92:13–16

Eventueel aanvullend: Jesaja 46:3–4

Waar gaat deze avond over?

Deze eerste avond zet de toon voor de hele reeks. Mensen moeten niet het gevoel krijgen dat zij naar een les komen waarin goede antwoorden worden verwacht. Avondlicht wil een plaats zijn waar verhalen gedeeld mogen worden. Waar mensen herkenning vinden bij elkaar. En waar ook luisteren een vorm van deelnemen is.

Het thema van deze eerste avond is breed en herkenbaar. Ouder worden kent mooie kanten. Er kan meer rust komen. Meer levenservaring. Misschien ook meer ruimte om na te denken over wat werkelijk belangrijk is.

Maar ouder worden kent ook een andere kant. Gezondheid kan minder vanzelfsprekend worden. Energie neemt soms af. Rollen veranderen. Mensen om ons heen vallen weg. Geef beide kanten ruimte.

Psalm 92 laat tegelijk een hoopvolle lijn zien. In Gods ogen is ouderdom niet een levensfase waarin een mens langzaam minder waard wordt. Ook in de ouderdom kan een leven vrucht dragen.

Het belangrijkste doel van deze avond is daarom niet dat alle vragen besproken worden, maar dat mensen aan het einde denken: hier mag ik terugkomen.

Zo kun je beginnen

Zorg dat de ruimte klaar is voordat de eerste deelnemers binnenkomen. Koffie en thee staan klaar. De stoelen staan zo dat mensen elkaar kunnen zien. Probeer zelf niet bezig te zijn met allerlei laatste dingen wanneer de deelnemers binnenkomen. Juist de eerste minuten zijn belangrijk. Begroet mensen persoonlijk. Wanneer deelnemers elkaar nog niet goed kennen, kun je beginnen met een korte voorstelronde. Houd die eenvoudig.

Vraag bijvoorbeeld: „**Wilt u uw naam noemen en één ding waar u op dit moment graag tijd aan besteedt?**”

Zo hoeft niemand meteen iets persoonlijks of moeilijks te vertellen.

Vertel iets over de naam Avondlicht

Je kunt kort zeggen:

„De avond heeft een bijzonder licht. Het felle licht van de middag wordt zachter en warmer. Zo willen we ook naar de tweede helft van het leven kijken. Niet alsof alles voorbij is, maar als een levensfase met een eigen kleur, eigen vragen en eigen waarde.

In deze avonden willen we samen kijken waar Gods licht zichtbaar blijft.

Vertel daarna kort hoe de avonden verlopen.

Leg uit dat er ruimte is voor gesprek, maar dat niemand verplicht is iets persoonlijks te vertellen.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: „U mag vertellen. U mag reageren. Maar u mag ook gewoon luisteren. We hoeven hier niet overal een antwoord op te hebben.” Dat kan veel spanning wegnemen.

Openingsgebed

Bid om openheid en vertrouwen. Vraag God om Zijn leiding in het gesprek en om een sfeer waarin mensen zich gezien en gehoord weten. Houd het eerste gebed eenvoudig en niet te lang.

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Als we ouder worden, verandert er veel. Er kan meer rust en levenservaring komen. Maar er kunnen ook zorgen zijn over gezondheid, verlies en een veranderende plaats in kerk of samenleving. Onze samenleving kijkt vaak naar wat iemand nog kan. Psalm 92 gebruikt een ander en verrassend beeld. Mensen die met God leven,

kunnen ook in de ouderdom nog vrucht dragen. Vanavond willen we samen ontdekken wat dat kan betekenen.”

Lees daarna Psalm 92:13–16.

Bijbelgedeelte – Psalm 92:13–16

13 De rechtvaardigen groeien op als een palm, als een ceder van de Libanon rijzen zij omhoog.

14 Ze staan geplant in het huis van de HEER, in de voorhoven van onze God groeien zij op.

15 Zij dragen nog vrucht als ze oud zijn en blijven krachtig en fris.

16 Zo getuigen zij dat de HEER recht doet, mijn rots, in wie geen onrecht is.

Eventueel kun je later in het gesprek ook Jesaja 46:3–4 lezen:

„Luister naar Mij, volk van Jakob en al wat er van Israël nog over is – van de moederschoot af door Mij gedragen, door Mij gekoesterd vanaf de geboorte.

Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde, tot in je grijsheid zal Ik je steunen. Wat Ik gedaan heb, zal Ik blijven doen, Ik zal je steunen en beschermen.”

De kern van de avond

Psalm 92 is een lofpsalm. Het is een lied voor de sabbat waarin Gods trouw wordt bezongen.

De psalm gebruikt twee bijzondere beelden: een palmboom en een ceder. Een ceder groeit niet in één dag. De boom heeft tijd nodig. Door de jaren heen wordt hij steviger en sterker. Dat beeld gebruikt de psalm voor mensen die met God leven. Er staat dat zij **geplant zijn in het huis van de HEER**. Dat woord *geplant* is belangrijk.

Een boom leeft niet alleen door wat boven de grond zichtbaar is. Onder de grond bevinden zich de wortels. Daar wordt water opgenomen. Daar vindt de boom stevigheid. Zo spreekt Psalm 92 over een leven met God. Het gaat niet om een leven zonder moeite. Ook een oude boom heeft stormen meegemaakt. Er kunnen takken zijn afgebroken. De stam draagt de sporen van de jaren. En toch kan de boom nog vrucht dragen.

Het meest opvallende vers is misschien wel: **„Zij dragen nog vrucht als ze oud zijn.”** Dat betekent niet dat ouderen geen lichamelijke beperkingen kennen. De psalm belooft niet dat iedereen tot op hoge leeftijd gezond en sterk blijft. Het gaat om geestelijke vrucht.

Een mens kan ook in de latere jaren van het leven van betekenis zijn. Misschien niet meer op dezelfde manier als vroeger. Vrucht dragen kan zichtbaar worden in trouw. In mildheid. In wijsheid. In gebed. In standvastigheid. In aandacht voor een ander.

Niet alle vrucht is spectaculair. Soms merkt iemand zelf nauwelijks wat zijn of haar leven voor anderen betekent. Onze samenleving koppelt waarde vaak aan nut, snelheid en zelfstandigheid. De Bijbel legt een ander accent: onze diepste waarde ligt in onze verbondenheid met God. Dat is een bevrijdende boodschap.

Onze waarde hangt niet af van hoeveel wij nog kunnen. Wij zijn gekend door God. En wie in Hem geworteld is, kan ook in de ouderdom vrucht dragen.



Breng het gesprek op gang

Begin niet meteen met de moeilijkste vraag.

Een eenvoudige startvraag is: „**Welk woord past voor u het best bij deze levensfase?**”

Geef mensen rustig de tijd om na te denken.

Je kunt daarna enkele van de volgende vragen gebruiken:

1. Wat raakt u in Psalm 92:13–16?
2. Wat vindt u mooi aan ouder worden?
3. Wat vindt u moeilijk of kwetsbaar aan ouder worden?
4. Wat betekent voor u de zin: „Zij dragen nog vrucht als ze oud zijn”?
5. Welke vormen van vrucht dragen ziet u bij oudere mensen?

Kies liever vier of vijf vragen dan dat je probeert alles te bespreken.

Een goed gesprek hoeft niet alle vragen af te werken.

Als het gesprek verder gaat

Wanneer de groep gemakkelijk praat en er voldoende veiligheid is, kun je verder vragen:

- Herkent u dat ouderen in onze samenleving soms minder gezien worden?
- Waar merkt u in uw eigen leven dat God ook nu nog werkt?
- Hoe kan de kerk ouderen beter zien, waarderen en betrekken?

Een verdiepende vraag kan zijn: „**Waar haalt u moed of vrede vandaan in deze levensfase?**”

Laat na zo'n vraag gerust even stilte vallen.

Een gespreksleider hoeft niet iedere stilte onmiddellijk op te vullen.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Sommige deelnemers zullen vooral de mooie kanten van ouder worden noemen. Meer rust. Meer tijd voor bezinning. Minder bewijsdrang. Dankbaarheid. Tijd voor gebed. Levenservaring.

Andere deelnemers ervaren vooral de moeilijke kanten. Afnemende gezondheid. Trager worden. Verlies van mensen. Eenzaamheid. Een wereld die snel verandert. Of het gevoel minder nodig te zijn.

Beide ervaringen mogen naast elkaar bestaan. Probeer niet te zoeken naar één gezamenlijk antwoord op de vraag hoe ouder worden is.

Er bestaat niet één manier van ouder worden.

Breng het gesprek wel steeds voorzichtig terug naar Psalm 92. Wat zou vrucht dragen kunnen betekenen wanneer iemand weinig energie heeft? Kan gebed vrucht zijn? Kan luisteren vrucht zijn? Kan trouw vrucht zijn?

Kan een mildere houding die door de jaren heen is gegroeid vrucht zijn?

Zo help je de groep om het Bijbelse beeld dichtbij het gewone leven te brengen.

Let hier als gespreksleider op

Ouder worden is voor de één een mooie levensfase en voor de ander een tijd van verlies, ziekte of eenzaamheid. Op deze eerste avond weet je nog niet wat mensen meedragen.

Vraag daarom niet te snel door wanneer iemand zichtbaar aarzelt.

Niet iedereen hoeft iets persoonlijks te vertellen.

Luisteren is ook deelnemen.

Let erop dat het gesprek niet alleen een uitwisseling van klachten wordt. Een gesprek over ouder worden kan gemakkelijk terechtkomen bij de gezondheidszorg, de politiek of „hoe alles vroeger beter was”.

Kap zo'n gesprek niet hard af. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: „Ik hoor dat dit u bezighoudt. Als we teruggaan naar Psalm 92: wat zou vrucht dragen juist in zo'n veranderende wereld kunnen betekenen?”

Zo breng je het gesprek terug zonder iemand terecht te wijzen. Probeer moeilijke ervaringen ook niet te snel positief te maken.

Een zin als: „*Gelukkig kunt u nog...*” kan goed bedoeld zijn. Maar iemand kan daardoor het gevoel krijgen dat verdriet er niet mag zijn.

Soms is het beter om eenvoudig te zeggen: „*Dat klinkt moeilijk.*” Of: „*Ik kan me voorstellen dat dit veel met u doet.*”

Geef verschillende stemmen ruimte. Wanneer één deelnemer veel spreekt, kun je vriendelijk zeggen: „Dank u. Ik ben benieuwd of iemand anders dit herkent of juist anders ervaart.”

Je hoeft als gespreksleider niet overal een antwoord op te geven. Soms is goed luisteren de belangrijkste bijdrage die je kunt leveren.

Andere werkvorm – Drie woorden

Geef iedere deelnemer een klein kaartje en een pen. Zeg: „Schrijf drie woorden op die voor u iets zeggen over deze levensfase. Dat mogen mooie woorden zijn, moeilijke woorden of allebei.”

Iemand kan bijvoorbeeld schrijven:

rust – verlies – dankbaarheid of: vrijheid – trager – kleinkinderen

Laat daarna iedereen één van de drie woorden kiezen om te delen. Niemand hoeft alle woorden toe te lichten.

Lees, nadat iedereen aan het woord is geweest, Psalm 92:15 nogmaals:

„Zij dragen nog vrucht als ze oud zijn.”

Vraag daarna: **„Welk woord zou u na het lezen van Psalm 92 misschien naast uw drie woorden willen zetten?”** Geef mensen opnieuw even tijd.

Er hoeft geen lang gesprek te volgen. Soms is één woord genoeg.

Gebedspunten

In het afsluitende gebed kun je God danken voor de jaren die Hij heeft gegeven en voor alles wat mensen in hun leven mochten ontvangen. Bid voor wie het ouder worden als moeilijk ervaart. Bid om kracht bij lichamelijke beperkingen, verdriet en verlies.

Dank God voor levenservaring, wijsheid en geloof dat door de jaren heen mocht groeien.

Vraag of God ook in deze levensfase vrucht wil geven.

En bid om een zegen over de groep en de volgende ontmoetingen.

Afsluiting

Je kunt Jesaja 46:4 lezen: **„Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde, tot in je grijsheid zal Ik je steunen. Wat Ik gedaan heb, zal Ik blijven doen, Ik zal je steunen en beschermen.”**

Sluit af met deze gedachte:

„Wij veranderen door de jaren heen. Ons lichaam verandert. Onze plaats in het leven kan veranderen. Maar God zegt: Ik blijf Dezelfde. En wie in Hem geworteld is, kan ook in de ouderdom vrucht dragen.”

De strip „Nog vrucht dragen” zou ik apart na „De kern van de avond” plaatsen. Daarna de vraag: *„Wat zegt Karel eigenlijk over zichzelf? En herkennen ouderen dit soms?”* Zo wordt de strip werkelijk een kleine extra gespreksvorm en niet alleen een cartoon.

Avondlicht - avond 2

Terugkijken op het leven – dankbaarheid, pijn en Gods trouw

Soms moet je iemand de tijd geven om terug te kijken.



Bijbelgedeelte: Deuteronomium 8:2

Eventueel aanvullend: Psalm 103:2 en Psalm 77:12–13

Waar gaat deze avond over?

Deze tweede avond gaat een laag dieper dan de eerste. In de eerste bijeenkomst stond het ouder worden als levensfase centraal. Nu komt het eigen levensverhaal dichterbij. Wie ouder wordt, heeft veel om op terug te kijken. Jaren van werken en zorgen. Mensen die belangrijk waren. Keuzes die zijn gemaakt. Mooie gebeurtenissen. Moeilijke perioden.

Sommige herinneringen maken dankbaar. Andere herinneringen doen nog steeds pijn.

En soms kijken we terug op gebeurtenissen waarvan we nog altijd niet goed weten wat we ermee moeten.

Deze avond wil ruimte geven aan het hele levensverhaal. Niet alleen aan de mooie bladzijden. Maar ook niet alleen aan wat moeilijk was. De Bijbel nodigt mensen uit om de weg te

gedenken. Om terug te kijken en te zoeken naar sporen van Gods trouw. Soms zijn die sporen duidelijk. Soms worden ze pas later zichtbaar. En soms blijven er vragen.

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers hun verleden verklaren. Het doel is dat zij hun levensweg voorzichtig in het licht van Gods trouw durven leggen.

Zo kun je beginnen: Omdat deze avond persoonlijker kan worden, is het goed om rustig te beginnen. Vraag niet meteen: „*Wat is het moeilijkste dat u in uw leven hebt meegemaakt?*” Zo'n vraag komt te snel en kan mensen overvallen. Begin liever met een gewone herinnering. Je kunt vragen:

„Als u aan vroeger denkt, welke geur, welk geluid of welke plek brengt u dan meteen terug naar een bepaalde tijd?”

Misschien noemt iemand de geur van vers brood. Een schoolbel. De werkplaats van vader. Een psalm die thuis werd gezongen. De zee. Een keuken. Een boerderij.

Laat enkele mensen kort vertellen.

Zo begint het gesprek bij herinneren, zonder dat het meteen zwaar wordt.

Openingsgebed

Dank God voor het leven dat Hij heeft gegeven. Bid om openheid en veiligheid. Vraag om wijsheid bij het luisteren naar elkaar. Je kunt ook bidden: „Heer, U kent onze hele levensweg. U kent wat ons dankbaar maakt en wat nog pijn doet. Help ons vanavond eerlijk te luisteren naar elkaar en naar Uw Woord.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Wanneer we jong zijn, kijken we vaak vooral vooruit. Wat ga ik doen? Waar zal ik wonen? Hoe zal mijn leven worden? Naarmate de jaren verstrijken, komt er steeds meer achter ons te liggen. Dan kijken we soms terug.

Niet alles wat we zien is hetzelfde. Er zijn herinneringen waar we om kunnen glimlachen. Er zijn momenten waarvoor we dankbaar zijn. Maar er kunnen ook gebeurtenissen zijn die nog steeds vragen oproepen.

In Deuteronomium 8 zegt Mozes tegen het volk Israël: ‘Denk aan de tocht.’ Niet alleen aan de mooie momenten. Aan de hele tocht. Vanavond willen we nadenken over wat het betekent om onze levensweg te gedenken.”

Lees daarna Deuteronomium 8:2.

„Denk aan de tocht die de HEER, uw God, u door de woestijn heeft laten maken, veertig jaar lang.” Wanneer je iets meer context wilt geven, kun je Deuteronomium 8:1–4 lezen.

Eventueel kun je later Psalm 77:12–13 lezen: „Ik denk terug aan de daden van de HEER, ja, ik denk aan uw wonderen van vroeger. Ik overdenk al uw werken en houd uw daden voor ogen.”

Of Psalm 103:2: „Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden.”

De kern van de avond

Mozes spreekt in Deuteronomium 8 tegen het volk Israël. Er ligt een lange reis achter hen. Veertig jaar woestijn. Dat waren geen veertig gemakkelijke jaren. Er was honger. Er was onzekerheid. Er was twijfel. Mensen kwamen in opstand. Er werden fouten gemaakt.

En toch zegt Mozes: „**Denk aan de tocht.**”

Hij zegt niet: *Denk alleen aan de mooie momenten.* Ook niet: *Vergeet zo snel mogelijk wat moeilijk was.* Hij zegt: denk aan **de weg**. De hele weg.

Herinneren is in de Bijbel meer dan nostalgisch terugdenken. Het is een geestelijke oefening. Door terug te kijken kan een mens soms ontdekken wat hij onderweg niet zag. Misschien herkent u dat. Op het moment zelf was er vooral zorg. Pas jaren later dacht u: *Wat bijzonder dat die persoon toen naast mij stond.* Of: *Ik wist niet hoe het verder moest, maar er kwam toch een weg.*

Soms wordt Gods trouw pas achteraf duidelijker. Maar wees hier als gespreksleider voorzichtig. Niet iedereen kan terugkijken en zeggen: *Nu begrijp ik waarom het gebeurde.*

De Bijbel vraagt dat ook niet. Er zijn gebeurtenissen die pijnlijk blijven. Er zijn verliezen waarvoor geen eenvoudige verklaring bestaat. Er zijn gebeden waarop iemand nog altijd geen antwoord heeft. **Gods trouw betekent niet dat wij achteraf alles kunnen verklaren.**

Dat is een belangrijke lijn voor deze avond. De vraag is daarom niet alleen: *Begrijp ik mijn levensweg?* De diepere vraag is: **Durf ik mijn hele levensweg bij God te brengen?** De mooie momenten. De dankbaarheid. Maar ook de vragen. De spijt. Het gemis.

Deuteronomium 8 laat zien dat God met Israël onderweg bleef. Het volk was niet altijd trouw. God wel. Daar ligt voor christenen ook een diepe lijn naar Jezus Christus. Onze hoop rust uiteindelijk niet op een volmaakt levensverhaal. Wij hoeven aan het einde van ons leven geen foutloos boek aan God te laten zien. In Christus ontmoeten wij Gods genade. Daarom mogen wij ook eerlijk terugkijken. Niet om onszelf vrij te pleiten. Niet om alles goed te praten. Maar omdat wij met ons hele leven bij Hem mogen komen.

Terugkijken in het geloof is niet zeggen: alles was goed. Het is durven vragen: waar hebt U mij gedragen, Heer – ook toen ik het niet zag?

Breng het gesprek op gang

Een mogelijke startvraag is: „**Als u uw levensweg tot nu toe in één woord zou samenvatten, welk woord komt dan bij u op?**”

Geef mensen tijd. Er kunnen heel verschillende woorden komen. *Bewogen. Gezegend. Zwaar. Verrassend. Dankbaar. Anders dan gedacht.*

Probeer woorden niet meteen uit te leggen of positief te maken. Vraag eventueel:

„**Wilt u iets vertellen over waarom u juist dat woord kiest?**”

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat raakt u in de woorden: „Denk aan de tocht”?
2. Als u terugkijkt, welke periode of gebeurtenis springt er dan uit?
3. Waar ziet u achteraf iets van Gods leiding of trouw?
4. Zijn er ook gebeurtenissen die moeilijk blijven of vragen oproepen?
5. Wat helpt u om dankbaar terug te kijken?

Kies niet alle vragen.

Bij deze avond is één echt verhaal vaak waardevoller dan vijf snel beantwoorde vragen.

Als het gesprek verder gaat

Wanneer er voldoende vertrouwen is, kun je vragen:

- Is het voor u gemakkelijk of moeilijk om te zien waar God aanwezig was?
- Wat betekent het om ook pijnlijke herinneringen bij God te brengen?
- Is er iets in uw leven waar u nu anders naar kijkt dan twintig of dertig jaar geleden?

Een verdiepende vraag is:

„Zijn er dingen die u nog steeds niet begrijpt, maar die u inmiddels wel anders vasthoudt?”

Dat is bewust iets anders dan vragen: „Hebt u het een plaats kunnen geven?”

Die uitdrukking kan de indruk wekken dat verwerking ooit helemaal klaar moet zijn.

Sommige dingen blijven gevoelig. Ook na vele jaren.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Dankbaarheid kan verbonden zijn met huwelijk, gezin, werk of vriendschap. Mensen kunnen vertellen over geloofsgroei, bijzondere ontmoetingen of momenten waarop onverwacht hulp kwam.

Maar er kunnen ook verhalen komen over verlies en rouw. Ziekte. Teleurstelling. Gemiste kansen. Gebroken relaties. Of schuld over iets wat iemand zelf heeft gedaan.

Sommige deelnemers vertellen gemakkelijk. Anderen spreken voorzichtig. En weer anderen zeggen bijna niets. Dat verschil is niet erg.

Let ook op dat deelnemers niet voor elkaar gaan verklaren waarom iets gebeurd is. Wanneer iemand vertelt over een moeilijke periode en een ander zegt: „Maar daar bent u vast sterker door geworden,” kun je voorzichtig reageren: „Dat zou kunnen. Maar misschien mogen we eerst even blijven bij wat het voor u betekende. Hoe kijkt u daar zelf op terug?”

Zo blijft het verhaal bij degene die het heeft meegemaakt.

Let hier als gespreksleider op

Deze avond kan onverwacht veel losmaken. Een vraag over vroeger kan iemand ineens bij het overlijden van een partner brengen. Of bij een kind met wie geen contact meer is. Bij oorlogservaringen. Bij ziekte. Bij schuld of spijt. Je hoeft dat niet op te lossen.

Luister eerst.

Bedank iemand wanneer hij of zij iets kwetsbaars deelt. Je kunt eenvoudig zeggen: „Dank u dat u dit met ons wilt delen.” Of: „Ik hoor dat dit nog steeds veel met u doet.”

Vermijd snelle verklaringen. Zeg liever niet: „*Het heeft vast een bedoeling gehad.*” Of: „*God heeft u daar zeker iets mee willen leren.*”

Wij weten dat vaak niet. En zulke zinnen kunnen pijn groter maken. Ook een Bijbeltekst hoeft niet onmiddellijk als antwoord op verdriet te worden gebruikt.

Laat het Woord klinken.

Maar geef een verhaal soms eerst gewoon ruimte. Let tegelijk op de balans van de avond. Wanneer het gesprek heel zwaar wordt, hoef je niet abrupt van onderwerp te veranderen. Je kunt rustig zeggen: „We hebben vanavond gehoord hoeveel een mens kan meedragen. Zijn er ook mensen die, als zij terugkijken, iets willen noemen waarvoor zij dankbaar zijn?” Dat is geen wegdrukken van verdriet. Het is ruimte maken voor **het hele levensverhaal**.

Eerlijk én hoopvol.

Andere werkvorm – De levensweg

Leg een lang lint of koord midden op tafel. Zeg: „Stel u voor dat dit lint een levensweg is. Het begin ligt hier. Het andere uiteinde is vandaag.” Leg daarnaast een aantal eenvoudige kaartjes of kleine papiertjes. Vraag iedere deelnemer één moment uit het eigen leven te kiezen dat belangrijk is geweest. Dat hoeft niet het belangrijkste moment te zijn. Het mag iets moois zijn. Iets moeilijks. Of een moment waarvan iemand pas later de betekenis zag.

Iedereen schrijft één of twee woorden op het kaartje. Daarna mag men het kaartje ergens langs het lint leggen. Wie wil, vertelt kort waarom het kaartje daar ligt.

Wie niet wil vertellen, mag het kaartje gewoon neerleggen.

Wanneer alle kaartjes liggen, kijk je samen naar de levenswegen die in gedachten zijn ontstaan. Lees daarna opnieuw: „**Denk aan de tocht...**”

Vraag: „**Wat doet het met u dat de Bijbel niet zegt: denk alleen aan de bestemming, maar: denk aan de tocht?**”

Ik vind deze werkvorm bijzonder geschikt voor hoofdstuk 2. Hij is eenvoudig en volwassen. Bovendien wordt Deuteronomium 8 letterlijk zichtbaar op tafel.

Gebedspunten

Vraag eventueel eerst of deelnemers iets uit het gesprek in het gebed willen laten terugkomen. Dank God voor Zijn trouw door de jaren heen. Dank voor mensen die op belangrijke momenten aanwezig waren. Dank voor ontvangen liefde, geloof en zegen. Bid voor wie verdriet of verlies meedraagt. Bid om vergeving waar schuld of spijt een rol speelt.

Vraag God om rust waar vragen blijven. Bid om vertrouwen voor de weg die nog voor ons ligt. Noem geen persoonlijke verhalen uit het gesprek in het gebed zonder dat duidelijk is dat iemand dat goed vindt. Wat in vertrouwen gedeeld is, moet veilig blijven.

Afsluiting

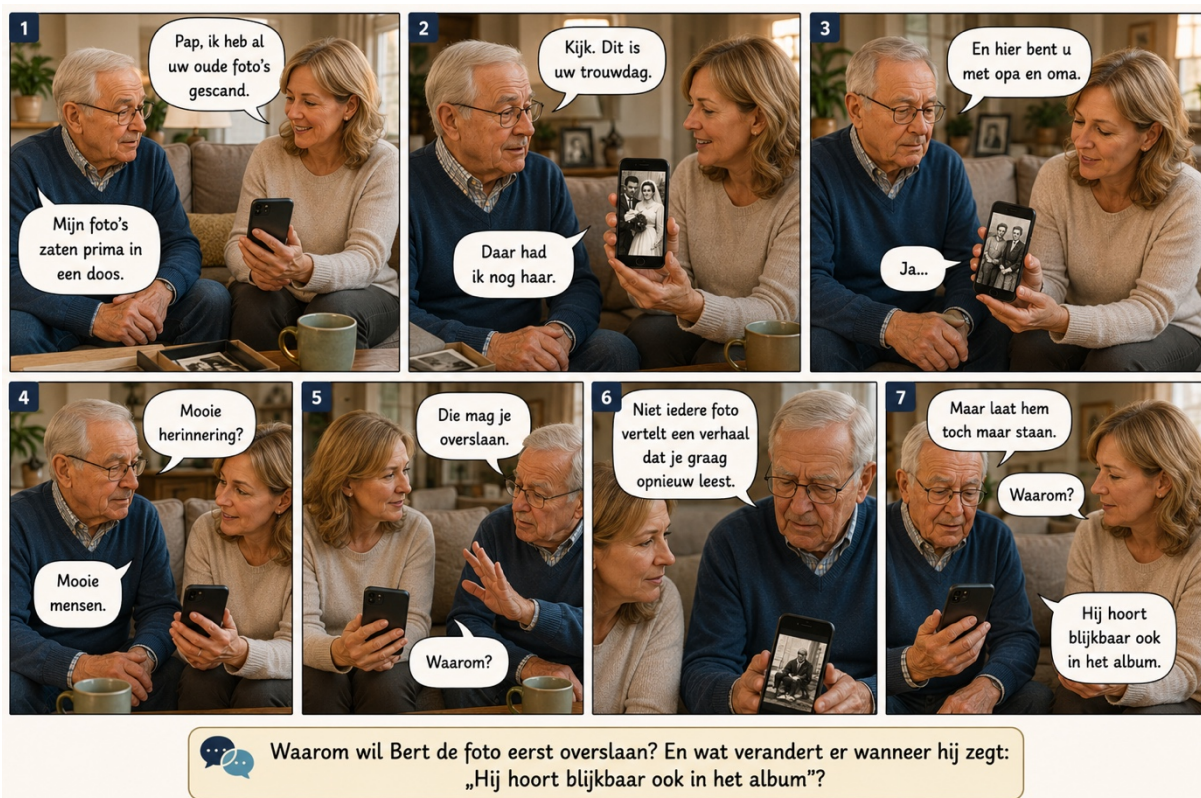
Lees Psalm 103:2: „Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden.”

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Als wij terugkijken, zien we niet alleen wat er gebeurd is. Soms ontdekken we ook sporen van Gods trouw. Soms heel duidelijk. Soms pas veel later. En soms blijven er vragen. Maar ook met die vragen mogen wij bij God komen. Hij kent de hele weg.”

Liedsuggesties

- Psalm 103, Psalm 77, *Groot is Uw trouw, o Heer*
- *Tel uw zegeningen*
- *U bent mijn schuilplaats, Heer*



„Gods trouw betekent niet dat wij achteraf alles kunnen verklaren”

Avondlicht - Avond 3

Loslaten en ontvangen



Bijbelgedeelte: Prediker 3:1 en 6

Eventueel aanvullend: Psalm 131 en Filippenzen 4:11–13

Waar gaat deze avond over?

Ouder worden betekent dat dingen veranderen. Soms langzaam. Zo langzaam dat we het bijna niet merken. Soms gebeurt het van de ene dag op de andere. Er zijn dingen die mensen in de tweede helft van hun leven moeten loslaten. Gezondheid. Energie. Werk of verantwoordelijkheden. Een rijbewijs. Een vertrouwde taak in de kerk. De vanzelfsprekendheid dat je alles zelf kunt. En soms mensen die je dierbaar zijn.

Loslaten klinkt als een rustig woord. Maar in werkelijkheid kan het pijn doen. Soms kiezen we zelf om iets los te laten. Soms wordt iets uit onze handen genomen terwijl we het nog graag hadden vastgehouden. Deze avond gaat daarom niet over de eenvoudige boodschap: *U moet leren loslaten*. Dat zou te gemakkelijk zijn.

We willen eerlijk spreken over wat loslaten met een mens doet. Maar daarnaast staat een tweede woord: **ontvangen**.

Veel mensen hebben een groot deel van hun leven gezorgd, gewerkt, gedragen en geregeld. Ontvangen kan dan verrassend moeilijk zijn. Hulp ontvangen. Tijd ontvangen. Rust ontvangen. Genade ontvangen.

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers leren om alles gemakkelijk los te laten. Het doel is dat zij ontdekken dat zij ook met lege of aarzelende handen bij God mogen komen.

Begin met een heel gewone vraag. „Wat hebt u thuis waarvan u eigenlijk weet dat het weg kan, maar dat u toch bewaart?” Dat kan van alles zijn. Een oude jas. Gereedschap dat nooit meer wordt gebruikt. Een servies. Een stapel tijdschriften. Dozen op zolder. Een telefoonnummer dat nog steeds in de telefoon staat.

Laat mensen gerust lachen. Waarschijnlijk ontstaan vanzelf verhalen. Vraag daarna: „**Waarom is iets wegdoen soms moeilijk, ook wanneer we weten dat we het niet meer nodig hebben?**”

De antwoorden kunnen verrassend snel dieper worden.

Omdat er herinneringen aan zitten.

Omdat het van iemand is geweest.

Omdat wegdoen definitief voelt.

Omdat we denken: *Misschien heb ik het nog nodig.*

Maak dan de overgang: „Blijkbaar gaat loslaten niet alleen over spullen. Soms houden we iets vast omdat het bij ons leven hoort. Vanavond gaat het over loslaten. Maar ook over ontvangen.”

Laat de openingsillustratie zien.

Een oudere vrouw staat in de hal van haar huis. Haar volwassen dochter houdt rustig een moderne autosleutel in haar open hand. De oudere vrouw kijkt naar de sleutel. Aan de kapstok hangt haar jas en door het raam is haar eigen auto zichtbaar. Op een klein kastje ligt haar rijbewijs. De dochter dringt niet aan. De moeder kijkt niet boos of verdrietig, maar zichtbaar aarzelend. Warm avondlicht valt door het raam.

Vraag: „Wat denkt u dat hier gebeurt?”

En daarna: „Wat moet deze vrouw misschien loslaten? En wat zou zij moeten leren ontvangen?”

Bij loslaten noemen mensen waarschijnlijk niet alleen *de auto*. Ze noemen vrijheid. Zelfstandigheid. Zelf bepalen wanneer je weggaat.

Misschien ook hulp. Afhankelijkheid. Vertrouwen.

Leg nog niets uit. Laat het beeld zijn werk doen.

Openingsgebed

Bid rustig en eenvoudig. Je kunt bijvoorbeeld bidden: „Heer, U kent ons leven. U weet wat wij graag vasthouden en U weet wat wij hebben moeten loslaten. Geef ons vanavond ruimte om eerlijk te spreken en goed naar elkaar te luisteren. Leer ons vertrouwen op U en open onze handen voor wat U wilt geven. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond spreken we over loslaten en ontvangen. Dat zijn twee woorden die veel met ouder worden te maken hebben. In iedere levensfase verandert er iets. Maar wanneer we ouder worden, merken we soms sterker dat niet alles blijft zoals het was. We moeten misschien kracht loslaten. Tempo. Een taak. Plannen. Gezondheid. Of een stuk zelfstandigheid.

De Bijbel doet niet alsof dat gemakkelijk is. Prediker zegt dat het leven verschillende tijden kent. Er is een tijd om te bewaren. En een tijd om weg te doen. Niet alles blijft in onze handen. Maar vanavond willen we ook nadenken over dat andere woord: ontvangen. Want misschien is ontvangen soms wel moeilijker dan geven.”

Lees daarna Prediker 3:1–6.

Bijbelgedeelte – Prediker 3:1–6

- 1** Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.
- 2** Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven, een tijd om te planten en een tijd om te rooien.
- 3** Er is een tijd om te doden en een tijd om te helen, een tijd om af te breken en een tijd om op te bouwen.
- 4** Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen.
- 5** Er is een tijd om te ontvlammen en een tijd om te verkillen, een tijd om te omhelzen en een tijd om af te weren.
- 6** Er is een tijd om te zoeken en een tijd om te verliezen, een tijd om te bewaren en een tijd om weg te gooien.

Later in de avond kun je **Psalm 131** lezen: „Nee, ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn ziel in mij.”

Of **Filippenzen 4:11–13**.

De kern van de avond

Prediker kijkt eerlijk naar het leven. Het leven kent verschillende tijden. Een tijd om te planten. En een tijd om te rooien. Een tijd om te huilen. En een tijd om te lachen. Een tijd om te zoeken. En een tijd om te verliezen.

Prediker zegt niet dat wij al die tijden zelf kiezen. Sommige veranderingen zoeken wij bewust. Andere veranderingen overkomen ons. Dat is misschien wel één van de moeilijke kanten van ouder worden. Je kunt besluiten om minder te gaan werken. Maar je kiest niet altijd voor

minder gezondheid. Je kunt besluiten een taak neer te leggen. Maar je kiest niet voor het overlijden van iemand van wie je houdt. Je kunt zelf kleiner gaan wonen. Maar soms komt dat moment eerder dan je had gewild. **Niet alles wat wij loslaten, laten wij vrijwillig los.**

Dat is belangrijk om hardop te zeggen. Daarom is loslaten niet hetzelfde als doen alsof iets niet belangrijk meer is. Loslaten is ook niet hetzelfde als opgeven. En het betekent zeker niet dat verdriet verkeerd is. Soms begint loslaten eenvoudig met erkennen: *Dit is veranderd. Dit kan ik niet meer zoals vroeger. Dit heb ik niet in mijn hand.*

Dat kan tijd kosten. **Loslaten is vaak geen besluit van één moment. Het is een weg die een mens soms meerdere keren moet gaan.**

Maar naast loslaten staat in deze avond het woord **ontvangen**. Dat woord lijkt gemakkelijker. Toch is dat lang niet altijd zo. Veel mensen zijn gewend om te geven. Om voor anderen te zorgen. Om zelf de auto te pakken. Om zelf de boodschappen te doen. Om zelf problemen op te lossen. Om te zeggen: *Laat maar, ik doe het wel.*

Dan kan het moeilijk zijn wanneer iemand anders zegt: *Ik rijd wel. Ik draag die tas. Ik kom u helpen.*



Waarom vindt Annie het zo moeilijk om hulp aan te nemen?
En wanneer wordt hulp ontvangen voor u moeilijk?

Hulp ontvangen kan voelen alsof je iets van je zelfstandigheid verliest. Maar ontvangen hoort diep bij het christelijk geloof. Wij leven uiteindelijk allemaal van wat wij ontvangen. Ons leven. Onze adem. Liefde. Vergeving. Genade.

Jezus kwam niet omdat mensen zichzelf konden redden. Hij kwam juist voor mensen die Hem nodig hebben. Dat maakt ontvangen geen teken van mislukking. **Genade begint waar een**

mens zijn lege handen niet langer hoeft te verbergen. Misschien kan juist in de tweede helft van het leven iets van die waarheid dieper worden.

Niet: *Ik moet alles zelf dragen.* Maar: *Ik mag gedragen worden.*

Niet: *Ik moet bewijzen dat ik het nog kan.* Maar: *Ik mag ontvangen.*

Psalm 131 gebruikt daarvoor een bijzonder beeld. Een kind op de arm van zijn moeder. Het kind hoeft zichzelf niet te dragen. Het wordt gedragen. Misschien is dat één van de moeilijkste én mooiste oefeningen van het geloof: **leren rusten in de armen van iemand die sterker is dan wij.**

Dit loslaten komt naar voren in het stripverhaaltje. Maar vooral de tweede laag is duidelijk: Annie verliest niet alleen appels. Ze verdedigt haar zelfstandigheid.

Breng het gesprek op gang Begin bijvoorbeeld met: „**Waar denkt u als eerste aan bij het woord loslaten?**”

Laat mensen spontaan reageren.

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat spreekt u aan in Prediker 3?
2. Wat hebt u in deze levensfase moeten loslaten?
3. Wat maakt loslaten moeilijk?
4. Is er voor u verschil tussen loslaten en opgeven?
5. Wat hebt u in deze levensfase leren ontvangen?
6. Hoe ervaart u het om hulp van anderen te ontvangen?
7. Wat helpt u om iets of iemand in Gods hand te leggen?

Kies vier of vijf vragen.

Vraag niet te snel: „Wat hebt u ervoor teruggekregen?” Die vraag kan pijnlijk zijn. Niet ieder verlies krijgt een zichtbaar tegenwicht.

Vraag liever: „**Wat heeft u geholpen om met die verandering verder te leven?**”

Als het gesprek verder gaat

Wanneer de groep open spreekt, kun je vragen: „**Is geven voor u gemakkelijker dan ontvangen?**” Of: „**Waarom kan hulp aannemen soms voelen alsof we minder worden?**”

Een verdiepende vraag is: „**Wat betekent het voor uw geloof dat wij van genade leven – dus van iets wat wij niet zelf verdienen of maken, maar ontvangen?**”

Hier kan een mooie verbinding met Christus ontstaan. Misschien zijn mensen hun hele leven gewend geweest om actief te geloven. De Bijbel te lezen. Bidden. Werken in de kerk. Voor anderen zorgen. Dat zijn kostbare dingen.

Maar onder alles ligt iets anders. Wij worden gered door Christus. Wij ontvangen genade. **Het christelijk geloof begint niet met wat wij God geven, maar met wat God ons in Christus geeft.** Dat maakt het thema ontvangen veel dieper dan alleen hulp aannemen bij de boodschappen.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Mensen kunnen spreken over lichamelijke kracht die afneemt. Niet meer autorijden. Minder ver kunnen lopen. Stoppen met werk. Een kerkelijke taak neerleggen. Niet meer vanzelfsprekend voor kinderen of kleinkinderen kunnen zorgen. Kleiner wonen. Een partner verliezen. Plannen moeten veranderen.

Ook afhankelijkheid kan veel emoties oproepen. Schaamte. Boosheid. Verdriet. Dankbaarheid. Soms alles tegelijk. Bij ontvangen kunnen mensen spreken over meer rust. Meer tijd voor gebed. Hulp van kinderen. Nieuwe verbondenheid. Dankbaarheid voor kleine dingen. Of een eenvoudiger geloof.

Maar leg deze woorden niet zelf te snel in de mond van deelnemers. **De kant van ontvangen mag zichtbaar worden, maar hoeft het verlies niet goed te maken.**

Die zin zou ik in het gespreksleidersboek uitlichten.

Let hier als gespreksleider op

Zeg nooit te snel:

„U moet het loslaten.” Vooral bij rouw, ziekte of verlies van zelfstandigheid kan dat hard aankomen. Loslaten is vaak geen knop die iemand omzet. Wanneer iemand zegt: *„Ik kan er nog steeds niet aan wennen dat ik niet meer mag autorijden,”* hoeft je niet meteen te vragen wat die persoon daarvoor heeft teruggekregen. Je kunt zeggen: *„Dat lijkt me een echt verlies.”* Of:

„U mist dus niet alleen de auto, maar vooral de vrijheid die erbij hoorde.” Zo help je iemand woorden te geven aan wat er werkelijk speelt.

Vermijd ook: *„Alles heeft een bedoeling.”*

Prediker 3 zegt dat het leven tijden en seizoenen kent. De tekst zegt niet dat wij van iedere gebeurtenis de bedoeling kunnen aanwijzen. Let ook op deelnemers die heel sterk benadrukken dat zij niemand nodig hebben. Maak daar geen strijd van. Soms zit achter: *„Ik red mezelf wel”* een diepe angst om afhankelijk te worden.

Humor kan helpen. Maar maak niemand belachelijk. En wanneer iemand vertelt dat hulp ontvangen moeilijk is, zeg dan niet: *„U moet gewoon leren aannemen.”* Je kunt beter vragen: **„Wat maakt ontvangen voor u moeilijk?”**

Daar zit meestal het echte gesprek.

Andere werkvorm – Twee handen

Voor hoofdstuk 3 zou ik een heel eenvoudige werkvorm gebruiken. Geef iedere deelnemer twee kleine kaartjes. Op het ene kaartje staat: **LOSLATEN**. Op het andere: **ONTVANGEN**. Vraag: *„Schrijf op het eerste kaartje één ding dat in deze levensfase veranderd is of dat u hebt moeten loslaten. U hoeft het straks niet voor te lezen.”*

Geef rustig tijd.

Zeg daarna: *„Kijk nu naar het kaartje ONTVANGEN. Schrijf daarop iets wat u op dit moment ontvangt. Dat mag heel klein zijn.”*

Misschien schrijft iemand: *hulp van mijn dochter, meer rust, een telefoontje, genade, de zon, een vriend, Gods geduld.*

Laat daarna alleen wie wil één kaartje delen.

Leg vervolgens in het midden van de tafel een open Bijbel bij Psalm 131.

Lees vers 2: „Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder...”

Vraag: „Welk kaartje vindt u moeilijker: loslaten of ontvangen?”

Gebedspunten

Bid voor moed wanneer iets niet vast te houden is. Bid voor mensen die verlies of afhankelijkheid moeilijk vinden. Vraag om geduld wanneer loslaten tijd kost. Dank God voor wat nog ontvangen mag worden. Bid om open handen voor hulp, liefde en zorg van anderen. Dank voor Gods genade. Bid om vertrouwen dat wij niet onszelf hoeven te dragen. Wanneer deelnemers persoonlijke situaties hebben gedeeld, wees terughoudend met details. Bid liever: „Heer, U kent wat vanavond genoemd is en wat niet hardop gezegd werd.” Dat kan juist bij dit thema heel passend zijn.

Afsluiting

Lees Psalm 131:2 nogmaals: „Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is mijn ziel in mij.”

Je kunt afsluiten met deze gedachte: „Loslaten is niet gemakkelijk. En niet alles wat wij verliezen, wordt vervangen door iets anders. Maar wij hoeven niet met sterke handen voor God te staan. Wij mogen met open handen komen. Wat wij niet meer kunnen dragen, mogen wij bij Hem brengen. En wat Hij geeft, mogen wij leren ontvangen.”

De kant van ontvangen mag zichtbaar worden, maar hoeft het verlies niet goed te maken.

Avondlicht Avond 4

Eenzaamheid, vriendschap en omzien naar elkaar

Bijbelgedeelte: Prediker 4:9–10

Eventueel aanvullend: Johannes 15:12–15 en Romeinen 12:10, 15

Waar gaat deze avond over?

Eenzaamheid is een onderwerp waar veel over gesproken wordt. En toch kan het moeilijk zijn om te zeggen: *Ik voel me eenzaam*. Misschien omdat het kwetsbaar klinkt. Misschien omdat iemand denkt: *Ik heb toch kinderen?* Of: *Ik kom toch in de kerk?* Of: *Andere mensen hebben het veel moeilijker*.

Maar eenzaamheid is niet altijd zichtbaar. Iemand kan alleen wonen en zich niet eenzaam voelen. En iemand kan veel mensen om zich heen hebben en zich toch diep alleen voelen. Juist daarom vraagt deze avond om zorgvuldigheid.

We willen niet alleen spreken **over eenzame mensen**. Dan blijft het onderwerp gemakkelijk op afstand. We willen nadenken over verbondenheid. Over vriendschap. Over gezien worden. Over de moed om soms zelf contact te zoeken. En over de vraag hoe wij als christenen naar elkaar kunnen omzien.

Prediker gebruikt een heel eenvoudig beeld: „Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind.” Soms heeft een mens iemand nodig die hem overeind helpt. Niet altijd letterlijk. Soms door te luisteren. Door te blijven. Door opnieuw te bellen.

Het doel van deze avond is niet om eenzaamheid op te lossen. Het doel is om eerlijk te spreken over verbondenheid en samen te ontdekken hoe nabijheid iets van Gods liefde zichtbaar kan maken.

Zo kun je beginnen

Begin niet met de vraag: „*Wie van u is weleens eenzaam?*” Die vraag is te direct. Mensen kunnen zich bekeken voelen. Vraag liever: „Wat maakt voor u een ontmoeting met iemand echt waardevol?” Misschien noemen deelnemers: *dat iemand luister, dat je jezelf kunt zijn, dat er gelachen wordt, dat iemand niet steeds op zijn telefoon kijkt, dat stilte niet ongemakkelijk is, dat iemand later nog weet wat je verteld hebt*.

Schrijf eventueel enkele woorden op. Vraag daarna: „**Wat valt u op aan de antwoorden?**”

Waarschijnlijk gaan veel antwoorden niet over **hoeveel mensen** iemand ontmoet. Ze gaan over aandacht. Tijd. Trouw. Echt contact.

Maak dan de overgang: „Blijkbaar is verbondenheid iets anders dan alleen mensen om ons heen hebben. Vanavond willen we nadenken over alleen zijn, eenzaamheid en de waarde van mensen die werkelijk naast ons staan.”



Hier zie je iets belangrijkers: je kunt midden tussen mensen alleen zijn. Vraag bij de illustratie: „Wie ziet u als eerste in deze afbeelding?”

En daarna:

„Wie zou hier iets kunnen veranderen?”

Dat tweede antwoord is interessant. Misschien zegt iemand: *de vrouw die hem ziet*. Een ander: *de man zelf*. Of: *de hele groep*. Alle drie kunnen waar zijn.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden: „Heer, U kent ieder mens. U weet wanneer wij ons verbonden voelen en wanneer wij ons alleen voelen. Geef ons vanavond openheid en wijsheid. Help ons om eerlijk te spreken, goed te luisteren en elkaar werkelijk te zien. Laat iets van Uw liefde zichtbaar worden in ons samenzijn. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond spreken we over een onderwerp dat veel voorkomt, maar waar mensen niet altijd gemakkelijk over praten: eenzaamheid. Eenzaamheid kan verschillende vormen hebben. Soms ontstaat zij door verlies. Soms doordat het leven kleiner wordt. Soms doordat contacten verdwijnen. En soms is het moeilijk om precies uit te leggen waarom iemand zich alleen voelt.

De Bijbel zegt dat twee beter zijn dan één. Dat betekent niet dat iedereen voortdurend mensen om zich heen moet hebben. Sommige mensen genieten juist van stilte en alleen zijn. Prediker wijst op iets anders. Een mens heeft mensen nodig die naast hem staan. Mensen die helpen wanneer hij valt. Mensen die nabij zijn.

Vanavond willen we nadenken over de vraag: wat maakt echte verbondenheid waardevol? En hoe kunnen wij naar elkaar omzien?" Lees daarna Prediker 4:7–12.

Bijbelgedeelte – Prediker 4:7–12

7 Ik vestigde mijn aandacht op nog iets anders onder de zon, en ook dat is leegte.

8 Iemand is helemaal alleen. Hij heeft zelfs geen zoon of broer, maar toch zwoegt hij almaar door en wordt zijn dorst naar rijkdom nooit gelest. Voor wie beult hij zich zo af en ontzegt hij zich de genoegens van het leven? Ook dat is enkel leegte en een trieste zaak.

9 Je kunt beter met zijn tweeën dan alleen zijn, want – dat is zeker – samen zwoegen loont.

10 Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind, maar wie alleen is en ten val komt is beklagenswaardig, want hij heeft niemand die hem op de been helpt.

11 Wanneer je bij elkaar slaapt, geef je warmte aan elkaar, maar hoe krijgt iemand die alleen slaapt het ooit warm?

12 En iemand die alleen is kan zich niet verdedigen wanneer hij aangevallen wordt, maar met zijn tweeën houdt je stand. Een koord dat uit drie strengen is gevlochten, is niet snel stuk te trekken.

Later in de avond kun je Johannes 15:12 lezen:

„Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben zoals Ik jullie heb liefgehad.”

Of Romeinen 12:15:

„Wees blij met wie zich verblijdt, heb verdriet met wie verdriet heeft.”

De kern van de avond

Prediker kijkt naar een mens die helemaal alleen is. Hij werkt. Hij zwoegt. Hij verzamelt. Maar dan klinkt een pijnlijke vraag: „*Voor wie beult hij zich zo af?*” Er is niemand met wie hij deelt. Niemand die naast hem staat. Daarna verandert het beeld.

Prediker zegt: „**Je kunt beter met zijn tweeën dan alleen zijn.**”

Waarom? Omdat de één de ander kan helpen wanneer hij valt. Omdat mensen elkaar warmte geven. Omdat je samen sterker staat. Dat zijn heel gewone beelden.

Prediker geeft geen ingewikkelde theorie over eenzaamheid. Hij laat zien wat verbondenheid doet. Een ander mens kan niet al onze problemen oplossen. Maar het maakt verschil wanneer iemand naast ons staat. Dat is belangrijk. Want soms spreken we over eenzaamheid alsof er een eenvoudige oplossing bestaat. *Ga naar een club. Bel iemand. Word vrijwilliger. Kom wat vaker naar de kerk.*

Dat kunnen goede ideeën zijn. Maar eenzaamheid kan dieper zitten.

Iemand kan zijn partner missen met wie hij vijftig jaar heeft geleefd. Geen koffieochtend vervangt die persoon. Iemand kan kinderen hebben met wie het contact moeilijk is. Een volle kerkbank neemt dat verdriet niet weg. Iemand kan tussen mensen zitten en denken: *Niemand weet hoe het werkelijk met mij gaat.*

Niet elke eenzaamheid verdwijnt wanneer er meer mensen in de kamer zijn.

Daarom is het belangrijk om onderscheid te maken tussen alleen zijn en eenzaam zijn. Alleen zijn is een situatie. Eenzaamheid is een ervaring.

Sommige mensen zijn graag alleen. Zij genieten van stilte. Van lezen. Van wandelen. Van een rustige avond thuis.

Andere mensen voelen juist gemis wanneer het stil wordt. En soms wisselt dat. Een mens kan vandaag genieten van alleen zijn en morgen verlangen naar iemand die even belt.

Prediker laat zien hoe kostbaar het is wanneer mensen werkelijk naast elkaar staan. In het Nieuwe Testament krijgt dat nog meer kleur. Jezus zegt: „**Heb elkaar lief zoals Ik jullie heb liefgehad.**”

Jezus keek naar mensen die anderen gemakkelijk voorbijliepen. Hij zag Zacheüs in de boom. Hij hoorde Bartimeüs terwijl anderen hem het zwijgen wilden opleggen. Hij sprak met de Samaritaanse vrouw. Hij ging zitten bij mensen. Hij bleef staan. Hij luisterde.

Christelijk omzien begint daarom niet bij een programma. Het begint bij **zien**. Wie zit er alleen? Wie is al een paar weken niet geweest? Wie zegt altijd: „*Het gaat goed hoor*” maar kijkt ondertussen weg?



Waarom zegt Henk eerst dat bezoek niet nodig is?
En wat doet Ria anders dan alleen een goedbedoeld aanbod doen?

Wij hoeven niet ieders eenzaamheid op te lossen. Dat kunnen wij ook niet. Maar wij kunnen wel iets van de liefde van Christus zichtbaar maken. Door aandacht. Door trouw. Door nabijheid.

Omzien naar elkaar betekent niet: ik maak uw leven heel. Het betekent: u hoeft dit moment niet alleen te dragen. Dat vind ik de belangrijkste geestelijke lijn van deze avond.

Denk nog eens aan de ontmoeting van Henk met Ria in de strip. Ik vind deze strip heel geschikt voor dit hoofdstuk. De humor is mild. Maar de tweede laag is belangrijk: „Laat maar weten als ik iets kan doen” is soms gemakkelijker gezegd dan ontvangen. Ria maakt haar aandacht concreet.

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „**Wat maakt voor u een ontmoeting met iemand echt waardevol?**”

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat raakt u in Prediker 4:9–10?
2. Wat is volgens u het verschil tussen alleen zijn en eenzaam zijn?
3. Waarom is eenzaamheid soms moeilijk om toe te geven?
4. Wat maakt een vriendschap waardevol in deze levensfase?
5. Waarom kan het moeilijk zijn om zelf contact te zoeken?
6. Hebt u ervaren dat een klein gebaar veel verschil kan maken?
7. Hoe kan een kerk een plaats zijn waar mensen zich werkelijk gezien weten?
8. Voor wie zouden wij zelf iets kunnen betekenen?

Kies vier of vijf vragen.

Let bij vraag 8 goed op. Laat de groep niet meteen namen noemen van vermeend eenzame gemeenteleden. Iemand kan dat als pijnlijk of stigmatiserend ervaren. Praat liever over **situaties en mogelijkheden**.

Als het gesprek verder gaat. Een verdiepende vraag kan zijn: „Wat is moeilijker: zeggen dat u iemand mist, of zelf iemand bellen?”

Of:

„Waarom zeggen mensen soms ‘het gaat goed’, terwijl ze eigenlijk hopen dat iemand nog één vraag stelt?”

Je kunt ook vragen:

„Wat is het verschil tussen bezoek krijgen en werkelijk gezien worden?”

Dat kan een heel mooi gesprek opleveren. Breng eventueel Johannes 15 in: „*Jezus zegt: heb elkaar lief zoals Ik jullie heb liefgehad*. Wat valt u op aan de manier waarop Jezus mensen zag?”

Zo voorkom je dat het gesprek alleen sociaal-maatschappelijk wordt. De kern is niet alleen: *Wij moeten aardiger zijn*. De diepere lijn is: **wij hebben zelf de liefde van Christus ontvangen en worden geroepen om iets van die liefde door te geven.**

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Mensen kunnen vertellen over het verlies van een partner. Over vrienden die overleden zijn. Over kinderen die ver weg wonen. Over minder mobiel zijn. Over het verdwijnen van contacten na pensionering. Over het gevoel dat iedereen druk is.

Sommige deelnemers zullen zeggen dat zij nauwelijks eenzaamheid kennen. Ook dat mag. Maak hen niet schuldig. Misschien hebben zij juist sterke vriendschappen of familie om zich heen. Vraag eventueel: „Wat helpt u om die contacten te onderhouden?” Daar kunnen anderen iets van leren.

Er kan ook kritiek op de kerk komen. *Niemand belt. Vroeger keken mensen meer naar elkaar om. De dominee komt nooit.* Luister naar wat daaronder zit. Soms is kritiek een vorm van teleurstelling.

Je kunt vragen: „**Wat had u op dat moment nodig gehad?**”

Dat brengt het gesprek dichterbij de ervaring. Later kun je voorzichtig vragen: „**En wat zouden wij als gemeenteleden zelf kunnen doen?**” Niet om de verantwoordelijkheid terug te kaatsen. Wel om te voorkomen dat omzien naar elkaar alleen een taak van de kerkenraad of predikant wordt.

Let hier als gespreksleider op

Vraag niemand rechtstreeks: „*Bent u eenzaam?*” tenzij iemand daar zelf duidelijk ruimte voor geeft. Iemand kan zich daardoor aangewezen voelen. Gebruik liever open vragen. „Hoe ervaart u de stilte thuis?” Of: „Zijn uw contacten veranderd in de loop van de jaren?”

Probeer eenzaamheid ook niet te snel op te lossen. Wanneer iemand zegt: „*Sinds mijn vrouw overleden is, zijn de avonden lang,*” zeg dan niet meteen: „*U zou eens naar de soos moeten gaan.*” Misschien heeft die persoon geen activiteit nodig. Misschien mist hij zijn vrouw. Je kunt eerst zeggen: „De avonden zijn dus het moeilijkst.”

En dan luisteren. Let erop dat deelnemers elkaar geen lijst met oplossingen gaan geven. Goedbedoelde adviezen kunnen iemand het gevoel geven dat hij zijn eenzaamheid verkeerd aanpakt. Humor mag. Lichtheid mag. Maar maak eenzaamheid nooit klein.

En bewaak ook dat het gesprek niet alleen over „die eenzame ouderen” gaat. Eenzaamheid kan in iedere stoel zitten. Ook bij iemand die veel praat. Ook bij iemand die getrouwd is. Ook bij een gespreksleider.

Wie over eenzaamheid spreekt, moet voorzichtig zijn met het woord ‘zij’.

Andere werkvorm – De lege stoel

Zet vóór de avond één lege stoel zichtbaar in de kring. Niet apart in een donkere hoek. Gewoon tussen de andere stoelen. Wanneer je bij de werkvorm komt, wijs je naar de stoel. Zeg: „Stel dat hier vanavond iemand zou zitten die zich al langere tijd weinig gezien voelt.”

Vraag vervolgens: „Wat zou deze persoon níét willen horen?”

Laat de groep reageren. Misschien: *U moet er zelf meer op uit. U hebt toch kinderen? Gelukkig bent u nog gezond. Bel maar als er iets is.*

Schrijf enkele antwoorden op.

Vraag daarna: „Wat zou deze persoon misschien wél helpen?”

Waarschijnlijk komen woorden als: *luisteren, blijven zitten, opnieuw bellen, iets concreets afspreken, de naam onthouden, vragen hoe het echt gaat.*

Lees daarna Prediker 4:10: „Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind.”

Vraag tot slot: „Wat is het verschil tussen iemand advies geven en naast iemand gaan staan?”

Gebedspunten

Bid voor mensen die zich alleen of vergeten voelen. Bid voor wie een partner, vriend of familielid mist. Vraag God om open ogen voor mensen die gemakkelijk onopgemerkt blijven. Bid om moed om zelf contact te zoeken wanneer dat moeilijk is. Dank God voor vriendschappen en mensen die trouw naast ons staan. Bid voor de gemeente. Niet alleen voor goede activiteiten. Maar voor echte aandacht.

Je kunt bidden: „Heer Jezus, U zag mensen die anderen voorbijliepen. Leer ons kijken met Uw ogen. Geef ons aandacht voor wie stil is, trouw voor wie ons nodig heeft en moed om soms gewoon naast iemand te gaan zitten.”

Afsluiting

Lees Romeinen 12:10 en 15: „Heb elkaar lief met de innige liefde van broeders en zusters.” En „Wees blij met wie zich verblijdt, heb verdriet met wie verdriet heeft.”

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Wij kunnen niet alle eenzaamheid wegnemen. Maar wij kunnen wel leren zien. Soms begint verbondenheid met iets heel kleins: een stoel aanschuiven, nog één vraag stellen, opnieuw bellen of gewoon blijven zitten. Jezus zag mensen. Wie door Hem geliefd is, mag leren om ook de ander te zien.”

Avondlicht - Avond 5

Thema: De kracht van gebed in de tweede helft van het leven

Bijbelgedeelte: Lucas 2:36–38

Eventueel aanvullend: 1 Thessalonicenzen 5:16–18 en Psalm 71:17–18

Waar gaat deze avond over?

Gebed hoort voor veel christenen al jarenlang bij het leven. Misschien leerde iemand als kind een eenvoudig avondgebed. Later kwamen er andere woorden. Gebeden voor een huwelijk. Voor kinderen. Voor werk. Voor gezondheid. Voor moeilijke keuzes.

En in de loop van de jaren kan ook het gebedsleven veranderen. Sommige mensen zeggen dat zij eenvoudiger zijn gaan bidden. Minder woorden. Meer stilte.

Anderen merken dat zij juist meer namen noemen. Kinderen. Kleinkinderen. Mensen uit de gemeente. De wereld.

Maar bidden kan ook moeilijker worden. De concentratie neemt misschien af. Gedachten dwalen weg. Er is vermoeidheid. Of iemand heeft jarenlang om iets gebeden en begrijpt nog steeds niet waarom het anders is gegaan. Deze avond gaat daarom niet over de vraag of iemand **goed genoeg bidt**.

We willen nadenken over wat gebed in deze levensfase betekent. Over woorden en stilte. Over voorbede. Over volhouden. En over leven in de nabijheid van God.

In Lucas 2 ontmoeten we Hanna. Een hoogbejaarde vrouw. Weduwe. Haar leven lijkt op het eerste gezicht klein geworden. Maar Lucas laat haar niet onopgemerkt voorbijgaan. Hij vertelt dat zij God diende met vasten en bidden. En juist zij herkent het kind Jezus.

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers méér gaan bidden uit schuldgevoel. Het doel is dat zij opnieuw ontdekken dat zij met alles wat in hun hart leeft bij God mogen komen.

Zo kun je beginnen

Begin met een eenvoudige en veilige vraag: „Zijn de woorden die u in uw gebed gebruikt in de loop van uw leven veranderd?” Laat mensen spontaan reageren. Misschien zegt iemand: *Vroeger bad ik veel langer. Of: Ik bid nu eenvoudiger. Of: Ik gebruik nog steeds dezelfde woorden. Of: Ik vind bidden juist moeilijker geworden.*

Probeer geen ontwikkeling als beter of geestelijker te beoordelen. Wanneer iemand zegt: „*Ik bid eigenlijk nog precies zoals vroeger,*” is dat niet minder waardevol dan iemand die zegt dat zijn gebed veel dieper is geworden.

Je kunt daarna vragen: „Waardoor zou een gebedsleven in de loop van de jaren kunnen veranderen?” Maak dan de overgang: „Vanavond ontmoeten we in de Bijbel een vrouw die een groot deel van haar leven met gebed heeft doorgebracht. Haar naam is Hanna.”



De illustratie hierboven laat een beeld zien wat veel senioren zullen herkennen. Nieuws komt tegenwoordig via een familie-app. Een kleinkind heeft een toets. Iemand moet naar het ziekenhuis. Een kind heeft zorgen op het werk. En soms wordt zo'n bericht een gebed.

Vraag bij de illustratie: „Wat denkt u dat deze vrouw met de namen in haar boekje doet?”

En daarna: „Kan een bericht op uw telefoon soms een gebed worden?”

Dat is een heel eigentijdse ingang naar het thema.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden: „Heer, U kent ons voordat wij iets zeggen. U weet wat ons bezighoudt en wie wij in ons hart meedragen. Dank U dat wij bij U mogen komen met woorden, met vragen en ook met stilte. Help ons vanavond eerlijk te spreken over gebed en te luisteren naar Uw Woord. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Veel dingen veranderen wanneer we ouder worden. Ons lichaam verandert. Onze mogelijkheden veranderen. Onze plaats in het leven kan veranderen. En soms verandert ook ons gebed. Misschien gebruiken we minder woorden dan vroeger. Misschien bidden we vaker voor anderen. Misschien zijn er ook vragen gekomen. In Lucas 2 ontmoeten we Hanna. Ze is op hoge leeftijd en al heel lang weduwe. Lucas vertelt maar een paar regels over haar. Toch krijgt zij een plaats in het verhaal van de geboorte van

Jezus. Zij leeft dicht bij God. Zij bidt. Zij wacht. En wanneer Jezus in de tempel wordt gebracht, ziet zij in dit kleine kind iets waar anderen gemakkelijk aan voorbij hadden kunnen gaan. Vanavond willen we nadenken over gebed. Niet als prestatie. Maar als leven voor Gods aangezicht.” Lees daarna Lucas 2:36–38.

Bijbelgedeelte – Lucas 2:36–38

36 Er was daar ook een profetes, Hanna, de dochter van Fanuel, uit de stam Aser. Ze was hoogbejaard; vanaf haar huwbare leeftijd had ze zeven jaar met haar man geleefd,

37 en ze was nu al vierentachtig jaar weduwe. Ze was altijd in de tempel, waar ze God dag en nacht diende met vasten en bidden.

38 Op dat moment kwam ze naar hen toe, bracht hulde aan God en sprak over het kind met allen die uitzagen naar de bevrijding van Jeruzalem.

Later in de avond kun je 1 Thessalonicenzen 5:16–18 lezen:

„Wees altijd verheugd, bid onophoudelijk, dank God onder alle omstandigheden.”

Of Psalm 71:17–18:

„God, U onderwees mij van jongs af aan, en steeds nog vertel ik Uw wonderen. Nu ik oud en grijs ben, verlaat mij niet, o God...”

De kern van de avond

Lucas vertelt maar drie verzen over Hanna. Toch weten we opvallend veel over haar. We weten haar naam. We weten wie haar vader was. We weten uit welke stam zij kwam. We weten dat zij maar zeven jaar getrouwd is geweest. En we weten dat zij daarna heel lang weduwe was. Lucas schrijft dat zij hoogbejaard was. Haar leven moet veel stilte hebben gekend. Misschien ook veel gemis.

Maar wanneer Lucas haar beschrijft, is het opvallend wat hij over haar zegt. Hij schrijft niet wat zij vroeger allemaal heeft gedaan. Hij vertelt niet welke positie zij had. Er staat: „Ze was altijd in de tempel, waar ze God dag en nacht diende met vasten en bidden.”

Hanna leeft in de nabijheid van God. Ze bidt. Ze wacht. En ze verwacht.

Dan komen Jozef en Maria met Jezus naar de tempel. Voor de meeste mensen is het waarschijnlijk een gewoon jong gezin. Een vader. Een moeder. Een baby.

Maar Hanna ziet meer. Zij brengt hulde aan God en begint over het kind te spreken. Een vrouw die jarenlang heeft gebeden, herkent Gods antwoord wanneer het klein en kwetsbaar voor haar staat.

Dat is een bijzondere lijn in deze Bijbeltekst. Gebed is niet alleen spreken. Gebed heeft ook te maken met leren kijken. Met verwachten. Met ons hart richten op God. Misschien verandert gebed daarom in de loop van een leven. Een kind kan heel concreet bidden. Een jong gezin bidt misschien vooral om kracht, gezondheid en leiding. Later komen er andere namen en zorgen bij. En soms worden de woorden minder.

Dat betekent niet automatisch dat het geloof minder wordt. Een oude man kan iedere avond alleen nog zeggen: „Heer, U weet het.” Dat kan een heel diep gebed zijn. De lengte van een gebed zegt niets over de diepte ervan.

Maar we moeten gebed ook niet romantiseren. Soms is bidden moeilijk. Iemand begint en dwaalt na twee minuten af. Een ander valt tijdens het avondgebed in slaap. Weer iemand denkt: *Ik heb hier zo lang om gebeden. Waarom is het niet gebeurd?* Juist dan kunnen vrome antwoorden pijn doen. De Bijbel kent zelf gebeden vol vragen.

- De Psalmen vragen: *Hoe lang nog, HEER?*
- Jezus bidt in Getsemane vanuit diepe angst.
- En aan het kruis roept Hij: „Mijn God, mijn God, waarom hebt U Mij verlaten?”

Daarom hoeven wij voor God geen mooi gebedsleven op te houden. Wij mogen eerlijk komen. Met geloof. Met twijfel. Met dankbaarheid. Met teleurstelling. Met woorden. En soms zonder woorden.

Paulus schrijft: „Bid onophoudelijk.” Dat betekent niet dat een mens vierentwintig uur per dag zinnen moet uitspreken. Het gaat om een leven dat steeds weer naar God terugkeert. Een naam die in gedachten komt. Een korte bede tijdens het wandelen. Een dankgebed bij het raam. Een zucht wanneer het nieuws binnenkomt. Een eenvoudig: „Heer, wees bij haar.”

Gebed kan door de jaren heen eenvoudiger worden. Niet omdat er minder te zeggen is. Misschien juist omdat een mens steeds meer ontdekt: God weet al wat ik probeer te zeggen. En toch nodigt Hij ons uit om te komen. Jezus zelf leert Zijn leerlingen bidden. Hij zegt niet: zoek eerst de juiste woorden. Hij zegt: „Wanneer jullie bidden, zeg dan: Vader...” Daar begint het christelijk gebed. Niet bij onze vaardigheid. Maar bij de Vader tot wie Jezus ons de weg heeft geopend. Wij bidden niet omdat wij goed kunnen bidden. Wij bidden omdat Jezus ons bij de Vader brengt. Dat zou ik als geestelijke kern van deze avond uitlichten.

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „Met welk woord zou u uw gebedsleven op dit moment omschrijven?” Er kunnen woorden komen als: *vertrouwd, eenvoudig, zoekend, regelmatig, moeilijk, stil, onrustig, dragend*. Vraag niet meteen waarom. Laat eerst verschillende woorden klinken. Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat spreekt u aan in het leven van Hanna?
2. Is uw manier van bidden in de loop van de jaren veranderd?
3. Wat betekent gebed voor u in deze levensfase?
4. Wat vindt u moeilijk in het gebed?
5. Hoe gaat u om met gebeden die anders zijn verhoord dan u had gehoopt?
6. Voor wie of wat bidt u op dit moment vaak?
7. Wat betekent voorbede voor u?
8. Kan stilte volgens u ook een vorm van gebed zijn?

Kies vier of vijf vragen.



Bij vraag 5 spreek ik bewust over „anders verhoord dan u had gehoopt” en niet over „onverhoorde gebeden” alsof wij precies kunnen vaststellen wat God wel of niet heeft gedaan. Maar corrigeer een deelnemer ook niet wanneer die zelf zegt: „Mijn gebed is niet verhoord.” Dat is zijn of haar ervaring.

Als het gesprek verder gaat.

Een verdiepende vraag kan zijn: „Bidt u nu voor andere dingen dan twintig of dertig jaar geleden?”

Of:

„Zijn er woorden in uw gebed die door de jaren heen belangrijker zijn geworden?”

Je kunt ook vragen:

„Wat doet u wanneer u wilt bidden, maar geen woorden hebt?”

Daar kunnen heel praktische antwoorden komen. Een psalm lezen. Het Onze Vader bidden. Een naam noemen. Stil zijn. Een gebed uit een dagboek gebruiken. Of helemaal niets kunnen. Laat die verschillen bestaan.

Breng eventueel Romeinen 8:26 ter sprake: „De Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen...”

Dat kan juist voor iemand die moeite heeft met concentratie of woorden een bevrijdende tekst zijn.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Mensen kunnen vertellen dat hun gebed eenvoudiger is geworden. Dat zij vaker voor kinderen en kleinkinderen bidden. Dat zij 's nachts bidden wanneer zij wakker liggen. Dat zij vaste gebeden gebruiken. Dat zij soms vooral danken.

Maar er kunnen ook moeilijke ervaringen komen. Jarenlang bidden voor een ziek kind. Bidden om herstel dat niet kwam. Bidden voor een huwelijk dat toch stukliep. Bidden voor kinderen die niets meer met het geloof willen. Teleurstelling. Boosheid op God. Of schaamte omdat iemand bijna niet meer bidt. Geef ook dat ruimte.

Een gesprek over gebed wordt pas veilig wanneer ook iemand mag zeggen: „Ik vind bidden moeilijk.” Dat zou ik uitlichten als gespreksleider.

Let hier als gespreksleider op

Maak van deze avond geen les over hoe mensen beter moeten bidden. Vermijd zinnen als: „U moet gewoon volhouden.” Of: „Misschien moet u meer tijd voor gebed maken.” Zelfs wanneer daar iets waars in kan zitten, is dit niet de eerste reactie op iemand die vertelt over moeite of teleurstelling. Vraag liever:

„Wat maakt bidden op dit moment moeilijk voor u?” Luister.

Wanneer iemand vertelt over een gebed dat niet is uitgekomen zoals gehoopt, probeer God niet te verdedigen. Zeg niet: „God heeft altijd een beter plan.” Of: „Misschien was dit toch het beste.” Wij weten dat niet. Je kunt zeggen: „U hebt daar lang om gebeden.” Of: „Ik hoor hoeveel verdriet daar nog zit.”

Dat is soms genoeg. Let ook op dat deelnemers elkaar niet gaan vergelijken. De één bidt iedere ochtend een uur. De ander zegt alleen voor het slapen: „Heer, dank U voor vandaag.”

Maak geen rangorde. Jezus waarschuwt zelf tegen gebed als vertoon. Het gaat niet om veel woorden. En ook niet om indrukwekkende ervaringen.

Voor gebed krijg je geen geestelijk rapportcijfer.

Wanneer er in de groep mensen zijn die moeite hebben met geheugen of concentratie, benoem dan gerust: „Ook wanneer woorden wegvallen, kent God u. Uw relatie met Hem hangt niet af van uw vermogen om een lang gebed te formuleren.” Dat lijkt mij juist voor Avondlicht een belangrijke pastorale zin.

Andere werkvorm – Een naam in het licht

Voor hoofdstuk 5 zou ik een rustige werkvorm kiezen. Zet een kleine elektrische kaars of warme tafellamp in het midden van de tafel. Leg daarnaast blanco kaartjes. Zeg:

„Misschien is er iemand die u op dit moment vaak in gedachten hebt. U hoeft niet te vertellen waarom.” Vraag iedere deelnemer, als hij of zij dat wil, **alleen een voornaam of een eerste letter** op een kaartje te schrijven. Laat de kaartjes rond het licht leggen. Niemand hoeft zijn kaartje toe te lichten.

Wanneer alle kaartjes liggen, zeg je: „Wij kennen niet alle verhalen achter deze namen. God wel.” Laat daarna een korte stilte vallen.

Bid vervolgens heel eenvoudig: „Heer, U kent deze mensen. Wij brengen hen bij U. Wees nabij. Amen.”

Lees daarna 1 Thessalonicenzen 5:17: „Bid onophoudelijk.”

Vraag: „Wat doet het met u dat een gebed soms niet meer hoeft te zijn dan iemand bij God brengen?”

Ik vind deze werkvorm beter dan een gebedslijst laten maken. Een lijst wordt snel een opdracht. Dit is een werkelijk gebedsmoment binnen de avond zelf.

Gebedspunten

Dank God dat wij tot Hem mogen komen.

Dank voor Jezus, die ons de Vader heeft leren kennen.

Bid voor mensen die moeite hebben met gebed.

Bid voor wie teleurgesteld of moe is.

Bid voor kinderen, kleinkinderen en familie.

Bid voor zieken en eenzamen.

Bid voor de gemeente en de wereld.

Vraag om vrede waar vragen blijven.

En dank God dat Hij ook kent wat wij niet onder woorden kunnen brengen.

Je kunt afsluiten met:

„Heer, soms hebben wij veel woorden en soms bijna geen. Dank U dat U ons hart kent. Leer ons leven in Uw nabijheid. Door Jezus Christus, onze Heer. Amen.”

Afsluiting

Lees Psalm 71:17–18: „God, U onderwees mij van jongs af aan, en steeds nog vertel ik Uw wonderen. Nu ik oud en grijs ben, verlaat mij niet, o God...”

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Gebed hoeft niet indrukwekkender te worden wanneer wij ouder worden. Misschien wordt het juist eenvoudiger. Een naam. Een zucht. Een dankwoord. Een stil moment voor God. Wij hoeven Hem niet met onze woorden te bereiken. In Jezus heeft God zelf de weg naar ons geopend. Daarom mogen wij blijven komen.”

Avondlicht avond 6

Zorgen om kinderen, kleinkinderen en volgende generaties

Bijbelgedeelte: Psalm 78:4–7

Eventueel aanvullend: Deuteronomium 6:6–7 en 3 Johannes 1:4

Waar gaat deze avond over?

Er zijn weinig mensen die zo dicht bij ons hart kunnen liggen als kinderen en kleinkinderen. De liefde voor hen verandert niet wanneer zij volwassen worden. Misschien verandert vooral de manier waarop wij die liefde kunnen laten zien. Toen kinderen klein waren, kon je veel regelen. Je bracht hen naar school. Je zorgde dat er eten was. Je trok een jas aan wanneer het koud was. Je waarschuwde voor gevaar. Je bepaalde soms eenvoudig: „*Nee, dat doen we niet.*”

Maar kinderen worden volwassen. Zij maken hun eigen keuzes. Zij kiezen werk. Een partner. Een woonplaats. Een manier van leven. En ook in het geloof gaan zij hun eigen weg. Dat kan veel vreugde geven. Maar ook zorg. Verdriet. Teleurstelling. Of machteloosheid.

Misschien is er afstand gekomen. Misschien gaat een kind niet meer naar de kerk. Misschien lijken kleinkinderen nauwelijks iets van het geloof mee te krijgen. Misschien zijn er zorgen die helemaal niet over geloof gaan, maar over gezondheid, relaties, werk of psychische problemen. Je zou zo graag iets doen. En soms kun je weinig doen.

Deze avond gaat over die spanning. Over liefhebben zonder alles te kunnen bepalen. Over geloof doorgeven zonder geloof af te kunnen dwingen. Over spreken en soms zwijgen. Over bidden. En over vertrouwen.

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers ontdekken hoe zij hun kinderen of kleinkinderen kunnen veranderen. Het doel is dat zij leren onderscheiden wat zij mogen doorgeven en wat zij aan God moeten toevertrouwen.

Zo kun je beginnen

Begin niet met: „*Wie van uw kinderen gaat niet meer naar de kerk?*” Dat is te direct en zet onmiddellijk een zware toon. Vraag liever: „**Wat hebt u van uw ouders of grootouders meegekregen dat nog steeds bij u hoort?**” Dat kan iets met geloof te maken hebben. Maar dat hoeft niet. Misschien noemt iemand: *altijd eerst groeten als je ergens binnenkomt. Zuinig zijn. Iedere zondag naar de kerk. Een psalm. Hard werken. Eten delen. Een bepaalde uitdrukking. Voor het eten bidden.*

Laat enkele verhalen ontstaan.

Vraag daarna: „**Hebben uw ouders of grootouders u dat bewust geleerd, of hebt u het vooral gezien?**”

Daar zit meteen de ingang naar het thema. Veel van wat wij doorgeven, geven wij niet door in een officieel gesprek. Mensen kijken naar hoe wij leven.

Maak dan de overgang: „Psalm 78 gaat over iets doorgeven aan een volgende generatie. Niet alleen regels. De psalm zegt: vertel wat God heeft gedaan.”



*De kracht van het beeld zit voor mij in wat opa **niet** doet. Hij houdt geen preek. Hij grijpt niet ieder gesprek aan om te vragen: „En hoe staat het met je geloof?” Hij luistert. Hij blijft verbonden.*

*Vraag bij de illustratie: „**Wat geeft deze opa op dit moment aan zijn kleinzoon?**”*

Waarschijnlijk komen woorden als: aandacht, belangstelling, tijd, verbondenheid.

Vraag daarna:

*„**Kan geloofsoverdracht soms beginnen zonder dat het woord God meteen valt?**”*

Dat lijkt mij een heel mooie ingang.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden: „Heer, U kent de mensen die ons dierbaar zijn. U kent onze dankbaarheid en onze zorgen. U weet wat wij graag zouden willen doorgeven en ook waar wij ons machteloos voelen. Geef ons vanavond openheid, wijsheid en mildheid. Leer ons luisteren naar elkaar en naar Uw Woord. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond spreken we over kinderen, kleinkinderen en de generaties na ons. Voor veel mensen ligt dat onderwerp dicht bij het hart. Er kan veel dankbaarheid zijn. Voor wie zij zijn. Voor wat zij doen. Voor de band die er is.

Maar er kunnen ook zorgen zijn. Misschien maken kinderen of kleinkinderen keuzes die wij moeilijk begrijpen. Misschien is er afstand. Misschien zou u hen zo graag iets van het geloof willen meegeven.

Psalm 78 zegt dat Gods grote daden aan de volgende generatie verteld mogen worden. Dat is een mooie opdracht. Maar wij weten ook: wij kunnen het geloof niet maken in het hart van een ander. Wij mogen vertellen. Voorleven. Liefhebben. Bidden.

En soms moeten wij leren dat een ander zijn eigen weg gaat. Vanavond willen we nadenken over de vraag: wat mogen wij doorgeven? En wat moeten wij leren toevertrouwen?"

Lees Psalm 78:4–7.

Bijbelgedeelte – Psalm 78:4–7

4 Wij willen het onze kinderen niet onthouden, wij zullen aan het komend geslacht vertellen van de roemrijke, krachtige daden van de HEER, van de wonderen die Hij heeft gedaan.

5 Hij stelde een richtlijn vast voor Jakob en kondigde in Israël een wet af. Onze voorouders gaf Hij de opdracht die aan hun kinderen te leren.

6 Zo zou het volgende geslacht ervan weten, en zij die nog geboren moesten worden, zouden het weer aan hun kinderen vertellen.

7 Dan zouden zij op God vertrouwen, Gods grote daden niet vergeten en zich richten naar Zijn geboden.

Later in de avond kun je Deuteronomium 6:6–7 lezen: „Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze uw kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat.”

Of 3 Johannes 1:4: „Niets verheugt mij meer dan te horen dat mijn kinderen de weg van de waarheid volgen.” De kern van de avond

Psalm 78 is een lange psalm.

De dichter kijkt terug op de geschiedenis van Israël. Hij vertelt over wat God heeft gedaan. Over Zijn macht. Zijn wonderen. Zijn leiding. Maar ook over de ontrouw van het volk. Dat is opvallend. De volgende generatie krijgt geen opgepoetst familieverhaal. Er wordt niet gezegd: *Onze voorouders deden alles goed*. Integendeel. Psalm 78 vertelt eerlijk over mensen die vergaten. Die twijfelden. Die ongehoorzaam waren.

En midden in dat eerlijke verhaal klinkt steeds opnieuw wat **God** deed. Dat is belangrijk voor geloofsoverdracht. Wij hoeven aan kinderen en kleinkinderen geen verhaal te vertellen waarin wij zelf altijd sterke gelovigen waren. Misschien is eerlijkheid soms veel geloofwaardiger.

„Ik heb ook getwijfeld.”

„Ik heb in die tijd veel gebeden en ik begreep God niet.”

„Ik heb een keuze gemaakt waar ik later spijt van had.”

„En toch heeft God mij niet losgelaten.”

Geloof doorgeven betekent niet dat wij een perfect geloofsleven laten zien. Het betekent dat wij vertellen waar wij zelf van genade hebben geleefd. Psalm 78 zegt: „*Wij zullen aan het komend geslacht vertellen van de roemrijke, krachtige daden van de HEER.*”

De nadruk ligt op wat God heeft gedaan. Niet op wat wij allemaal goed hebben gedaan. Dat kan bevrijdend zijn. Voor ouders. Voor grootouders. Ook voor gespreksleiders. Want wanneer kinderen een andere weg gaan, ontstaat gemakkelijk schuld. *Heb ik te weinig gebeden? Had ik meer over God moeten spreken? Ben ik te streng geweest? Of juist niet streng genoeg?* Soms zijn er dingen waarvan iemand achteraf eerlijk zegt: *Dat had ik anders willen doen.* Daar mag ruimte voor zijn. Schuld die werkelijk schuld is, hoeven wij niet weg te poetsen. Wij mogen haar bij Christus brengen. Bij Hem is vergeving.

Maar er is ook een andere vorm van schuldgevoel. De gedachte dat wij verantwoordelijk zijn voor iedere keuze die een volwassen kind maakt. Dat is een last die geen ouder kan dragen.

Wij zijn geroepen om lief te hebben en door te geven. Wij zijn niet de Heilige Geest in het leven van onze kinderen.

Die zin zou ik in dit hoofdstuk beslist uitlichten.

Wij kunnen spreken. Maar wij kunnen geen geloof maken.

Wij kunnen voorleven. Maar wij kunnen niet bepalen wat een ander met ons voorbeeld doet.

Wij kunnen bidden. Maar wij kunnen God niet voorschrijven hoe en wanneer Hij moet werken.

Psalm 78 zegt niet: *Zorg dat uw kinderen geloven.* Er staat: **Vertel.** Geef door wat God heeft gedaan. Dat is iets anders. In het deelnemersboek staat een mooie lijn: *wij zaaien, God laat groeien.* De tekst benadrukt ook dat doorgeven niet alleen gebeurt met woorden, maar door houding, liefde, trouw en echtheid. Dat is belangrijk.

Kinderen en kleinkinderen herinneren zich soms heel andere dingen dan wij verwachten. Misschien niet dat ene ernstige geloofsgesprek. Maar wel dat oma iedere avond namen noemde in haar gebed. Dat opa na een ruzie zei: „*Ik had dat niet zo moeten zeggen. Wil je me vergeven?*” Dat er altijd plaats was aan tafel. Dat de Bijbel niet alleen openlag wanneer er bezoek van de dominee kwam.

Dat geloof zichtbaar werd in trouw. In mildheid. In vergeving. In hoop.

Dat betekent niet dat woorden onbelangrijk zijn. Psalm 78 zegt juist: **vertel.** Maar misschien moeten wij soms opnieuw leren vertellen. Niet alleen zeggen: „*Je moet naar de kerk.*” Maar vertellen: „*Weet je waarom dat oude lied zoveel voor mij betekent?*”

Niet alleen: „*Je moet bidden.*” Maar: „*Toen jouw moeder ziek was, wist ik soms niet wat ik moest doen. Bidden was toen het enige wat ik nog kon.*”

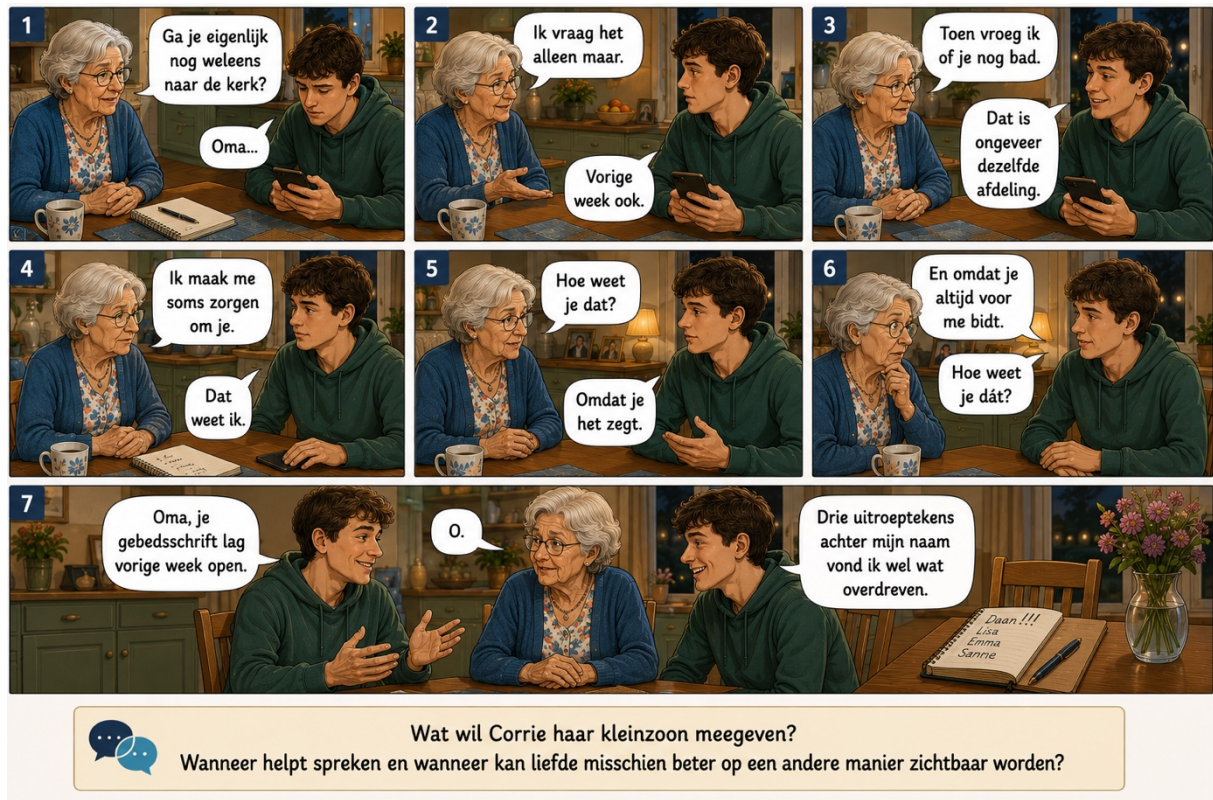
Een persoonlijk verhaal opent soms een deur waar een advies de deur juist sluit. En dan blijft de moeilijke werkelijkheid bestaan.

Sommige kinderen willen niets over geloof horen. Sommige kleinkinderen rollen met hun ogen. Soms is er nauwelijks contact. Soms is de verhouding zo kwetsbaar dat zwijgen wijzer is

dan opnieuw beginnen. Dan blijft er gebed. Niet als laatste noodgreep. Maar als toevertrouwen. Wij brengen bij God wat wij zelf niet kunnen dragen.

Toevertrouwen is niet ophouden met liefhebben. Het is erkennen dat onze liefde grenzen heeft en Gods zorg niet bij onze grenzen ophoudt.

Wij weten niet hoe een levensweg verdergaat. Ook niet hoe God werkt in een hart. Daarom hoeven wij niet te doen alsof alles goed komt zoals wij het voor ons zien. Maar wij mogen blijven hopen. Blijven liefhebben. En onze kinderen en kleinkinderen bij God brengen.



Ik vind deze strip voor hoofdstuk 6 sterker dan een grap over moderne jongeren en telefoons. Er zit humor in. Maar de tweede laag is heel duidelijk. Corrie praat misschien iets te veel. Toch weet Daan dat zij voor hem bidt. En opvallend genoeg heeft hij dat blijkbaar gezien.

Dat opent een gesprek over de vraag: **wat krijgen volgende generaties van ons geloof mee, ook wanneer wij denken dat zij niet luisteren?**

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „**Wat hebt u van een oudere generatie ontvangen waar u nog steeds uit leeft?**”

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat raakt u in Psalm 78:4–7?
2. Wat betekent geloof doorgeven volgens u?

3. Welke zorgen of verlangens hebt u voor kinderen, kleinkinderen of jongere generaties?
4. Wat is het verschil tussen betrokken zijn en willen sturen?
5. Wat zouden kinderen of kleinkinderen volgens u van uw geloof kunnen merken?
6. Wat vindt u moeilijk wanneer mensen die u liefhebt andere keuzes maken?
7. Welke rol kunnen grootouders en oudere gemeenteleden spelen voor jongeren?
8. Wat helpt u om zorgen aan God toe te vertrouwen?

Kies vier of vijf vragen.

Vraag niet aan het begin wie er nog naar de kerk gaat en wie niet.

Voor je het weet ontstaat er een onbedoelde inventarisatie van „geslaagde” en „mislukte” geloofsoverdracht. Dat is precies wat deze avond niet moet worden.

Als het gesprek verder gaat

Een verdiepende vraag kan zijn: *„Wat zouden uw kinderen of kleinkinderen later zeggen dat zij van uw geloof hebben gezien?”* Dat is iets anders dan: *„Wat hebt u hun geleerd?”*

Je vraagt naar wat zichtbaar was.

Je kunt ook vragen: *„Is er iets in de manier waarop u vroeger over geloof sprak dat u nu anders zou doen?”*

Daar kunnen eerlijke verhalen uit komen. Misschien zegt iemand: *Ik was te streng.* Of: *Ik sprak eigenlijk bijna nooit over mijn eigen geloof.* Of: *Ik dacht dat naar de kerk gaan genoeg was.*

Ga daar niet meteen een oordeel aan verbinden. Vraag: *„Wat hebt u door de jaren heen geleerd?”* Zo wordt terugkijken geen afrekening.

Een andere mooie vraag is: *„Wat is gemakkelijker: advies geven of iets vertellen over uw eigen geloofsweg?”*

Ik vermoed dat die vraag veel gesprek kan oproepen.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Er kan veel dankbaarheid zijn. Kinderen met wie een goede band bestaat. Kleinkinderen die graag bij opa of oma komen. Samen naar de kerk. Een kleinkind dat onverwacht een geloofsvraag stelt.

Maar er kan ook diep verdriet zijn. Kinderen die de kerk verlaten hebben. Een kleinkind dat niets van geloof wil weten. Een relatie waar ouders moeite mee hebben. Een scheiding. Psychische problemen. Verslaving. Geen contact. Of zorgen over de opvoeding van kleinkinderen.

Soms zullen deelnemers sterk oordelen over keuzes van jongere generaties. Probeer dan te luisteren naar wat onder het oordeel zit. Vaak is dat zorg. Je kunt zeggen: *„Ik hoor dat dit u diep bezighoudt. Waar bent u vooral bang voor?”*

Dat brengt het gesprek van een mening naar het hart. Er kunnen ook schuldgevoelens naar boven komen. Neem die serieus.

Zeg niet te snel: *„U hebt vast uw best gedaan.”* Misschien wil iemand juist iets erkennen.

Je kunt vragen: „Is dit vooral verdriet om wat er gebeurd is, of draagt u ook schuld mee over uw eigen aandeel?”

Dat onderscheid kan belangrijk zijn. Wanneer iemand werkelijk schuld benoemt, mag de lijn naar Christus open. Wij hoeven ons verleden niet te herschrijven. Wij mogen vergeving ontvangen. Maar voorkom dat ouders alle verantwoordelijkheid voor volwassen kinderen op zich nemen.

Liefde voelt zich vaak verantwoordelijk voor meer dan een mens werkelijk kan dragen.

Ook die zin zou ik uitlichten.

Let hier als gespreksleider op

Dit hoofdstuk vraagt veel pastorale fijngevoeligheid. Laat de avond niet veranderen in een discussie over „de jeugd van tegenwoordig”. Zodra het gesprek vooral gaat over telefoons, kleding, kerkmuziek of hoe jongeren zich gedragen, kun je rustig vragen: „Als we onder die ergernis kijken: waar maakt u zich werkelijk zorgen over?”

Vaak komt dan het echte onderwerp naar boven. Geloof. Verbondenheid. Toekomst. De angst dat iets kostbaars verloren gaat.

Geef geen opvoedadviezen. De kinderen over wie gesproken wordt zijn vaak al veertig, vijftig of zestig jaar oud. De vraag is niet meer: *Hoe voed ik mijn kind op?* De vraag is: *Hoe blijf ik liefhebben wanneer mijn volwassen kind zijn eigen weg gaat?*

Vermijd ook zinnen als: „U moet het gewoon loslaten.” Of: „U moet het bij God laten.”

Toevertrouwen is vaak iets wat iemand iedere dag opnieuw doet. Soms zelfs ieder uur. Wees voorzichtig met succesverhalen. Wanneer iemand zegt: „Mijn zoon ging twintig jaar niet naar de kerk en nu is hij ouderling,” kan dat heel bemoedigend zijn. Maar laat daar niet de boodschap uit ontstaan: *Als u maar lang genoeg bidt, gebeurt bij uw kind hetzelfde.* Dat weten wij niet.

Je kunt zeggen: „Wat bijzonder dat u dat hebt meegemaakt. En tegelijk weten we dat niet ieder verhaal zo loopt.” Dat houdt de avond eerlijk.

Bied hoop, maar beloof geen uitkomst die de Bijbel ons niet heeft beloofd.

Andere werkvorm – Wat wil ik doorgeven?

Geef iedere deelnemer twee kleine kaartjes. Op het eerste staat: **DIT HEB IK ONTVANGEN**

Op het tweede: **DIT WIL IK DOORGEVEN**

Bij hoofdstuk 3 ging het over Loslaten en ontvangen. Hier gaan we een stapje verder: ontvangen en doorgeven

Zeg: „Denk aan iemand uit een oudere generatie. Dat kan een ouder of grootouder zijn, maar ook een leraar, predikant, buurvrouw of iemand uit de kerk. Schrijf op het eerste kaartje één ding dat u van die persoon hebt ontvangen en dat nog steeds bij u hoort.”

Geef tijd.

Zeg daarna: „Kijk nu naar het tweede kaartje. Wat hoopt u dat een jongere generatie iets van u ontvangt?” Dat kan zijn: *vertrouwen, gebed, gastvrijheid, liefde voor de Bijbel, humor, trouw, Vergeving, hoop.*

Laat wie wil één of beide kaartjes voorlezen. Vraag daarna:

„Wat valt u op? Worden de belangrijkste dingen meestal doorgegeven in één groot gesprek, of groeien ze door de jaren heen?”

Lees vervolgens Psalm 78:4: *„Wij zullen aan het komend geslacht vertellen van de roemrijke, krachtige daden van de HEER.”*

Vraag tot slot: *„Welk verhaal over Gods trouw zou u eigenlijk nog eens willen vertellen?”*

Ik vind dit een heel passende werkvorm voor hoofdstuk 6. Niet zwaar. Geen namen van kinderen die „afgehaakt” zijn. Maar het gesprek komt vanzelf bij geloofsoverdracht.

Gebedspunten

Dank God voor kinderen, kleinkinderen en jongere generaties.

Dank voor vreugde, verbondenheid en mooie momenten.

Bid voor zorgen die ouders en grootouders meedragen.

Bid voor kinderen en kleinkinderen die andere wegen gaan.

Bid voor families waarin afstand of spanning is.

Vraag om wijsheid om te weten wanneer te spreken en wanneer te luisteren.

Bid om een geloof dat zichtbaar wordt in liefde, trouw en echtheid.

Vraag om vergeving voor wat wij zelf verkeerd hebben gedaan.

Dank voor de genade van Christus.

En bid om vertrouwen waar wij de uitkomst niet in handen hebben.

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer, U kent de namen die wij vanavond niet allemaal hardop hebben genoemd. U kent onze liefde, onze zorgen en onze vragen. Geef ons wijsheid om lief te hebben zonder te beheersen, om te spreken zonder te dwingen en om te bidden zonder U voor te schrijven hoe U moet werken. Wij leggen wie ons dierbaar zijn in Uw handen. Door Jezus Christus, onze Heer. Amen.”

Afsluiting

Lees Psalm 78:6–7 nogmaals: *„Zo zou het volgende geslacht ervan weten, en zij die nog geboren moesten worden, zouden het weer aan hun kinderen vertellen. Dan zouden zij op God vertrouwen en Gods grote daden niet vergeten.”*

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Wij kunnen geloof niet doorgeven alsof het een erfstuk is dat wij in iemands handen leggen. Maar wij mogen vertellen wat God heeft gedaan. Wij mogen voorleven waar wij zelf van leven. Wij mogen liefhebben en bidden. En wie ons dierbaar zijn, mogen wij toevertrouwen aan de God die hun levensweg beter kent dan wij.”

Avondlicht Avond 7

Thema: Ziekte, kwetsbaarheid en vertrouwen

Bijbelgedeelte: Jesaja 46:3–4

Eventueel aanvullend: 2 Korinthe 12:7–10 en Psalm 73:25–26

Waar gaat deze avond over?

Kwetsbaarheid hoort bij het menselijk leven. Toch denken we daar niet iedere dag over na. Zolang het lichaam doet wat wij vragen, vinden we dat vaak vanzelfsprekend. We staan op. We lopen. We fietsen. We rijden auto. We doen boodschappen. We onthouden afspraken. We regelen ons eigen leven.

Pas wanneer iets minder vanzelfsprekend wordt, merken we hoeveel vertrouwen we hadden in ons lichaam en onze mogelijkheden. Een knie werkt niet meer mee. De trap wordt zwaarder. Het gehoor neemt af. Een naam wil niet te binnen schieten.

Na een drukke dag duurt het langer voordat de energie terug is. Of er komt een diagnose die het leven ineens een andere kleur geeft.

Kwetsbaarheid kan ook zichtbaar worden bij iemand van wie wij houden. Een partner. Een broer of zus. Een vriend. Iemand die altijd sterk was en nu hulp nodig heeft. Deze avond gaat over ziekte en kwetsbaarheid. Maar ook over de angst voor wat misschien nog komt. Over afhankelijk worden. Over vertrouwen wanneer wij minder in eigen hand hebben.

En over de woorden van God in Jesaja 46: „*Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde, tot in je grijsheid zal Ik je steunen.*”

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers leren om zonder angst naar ziekte of achteruitgang te kijken. Het doel is dat zij ontdekken dat Gods trouw niet kleiner wordt wanneer hun eigen kracht afneemt.

Zo kun je beginnen

Begin niet meteen met de vraag: „*Waar bent u bang voor als u ouder wordt?*” Dat kan op deze avond te direct zijn. Vraag liever: „*Wat doet u tegenwoordig anders dan tien of twintig jaar geleden omdat uw lichaam daarom vraagt?*”

De vraag mag luchtig beginnen. Misschien zegt iemand: *Ik neem de lift. Ik ga eerder naar bed. Ik doe 's morgens één ding en 's middags nog één. Ik heb eindelijk een elektrische fiets. Ik lees met een grotere letter. Ik zet alles in mijn telefoon, anders vergeet ik het.*

Er mag gelachen worden. Vraag daarna: „*Was het gemakkelijk om u daaraan aan te passen?*”

Dan kan het gesprek vanzelf iets dieper worden. Sommige aanpassingen zijn praktisch. Andere raken aan zelfstandigheid.

Maak de overgang: „Soms past een mens zich gemakkelijk aan. En soms voelt een hulpmiddel of verandering als een bewijs dat iets niet meer is zoals vroeger. Vanavond spreken we over kwetsbaarheid en vertrouwen.”



De kern van het beeld is niet: Deze vrouw is ziek.

De vraag is: Wat doet kwetsbaarheid met de manier waarop een mens naar zichzelf kijkt?

Vraag bij de illustratie: „Waar denkt deze vrouw volgens u aan?”

En daarna: „Kan ziekte veranderen hoe iemand naar zichzelf kijkt?”

Dat lijkt mij een sterke ingang.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden: „Heer, U kent ons lichaam en ons leven. U weet waar wij sterk zijn en waar wij kwetsbaar zijn. U kent onze zorgen en ook onze angst voor wat misschien nog komt. Geef ons vanavond rust en openheid. Help ons eerlijk te spreken en zorgvuldig naar elkaar te luisteren. Laat Uw Woord ons richting en hoop geven. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond spreken we over kwetsbaarheid, ziekte en vertrouwen. Dat is een onderwerp dat dichtbij kan komen. Misschien omdat u zelf met ziekte

te maken hebt. Misschien omdat iemand van wie u houdt kwetsbaar is geworden. Of misschien omdat u zich soms afvraagt wat de komende jaren zullen brengen.

In Jesaja 46 zegt God iets bijzonders. Hij zegt niet: u zult altijd sterk blijven. Hij zegt ook niet: er zal niets moeilijks gebeuren. Hij zegt: *‘Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde.’* En: *‘Ik zal je steunen.’*

Ons leven verandert. Ons lichaam verandert. Onze mogelijkheden kunnen veranderen. Maar God zegt: Ik verander niet. Vanavond willen we nadenken over de vraag wat dat betekent wanneer onze eigen kracht minder vanzelfsprekend wordt.” Lees Jesaja 46:3–4.

Bijbelgedeelte – Jesaja 46:3–4

3 Luister naar Mij, volk van Jakob en al wat er van Israël nog over is, van de moederschoot af door Mij gedragen, door Mij gekoesterd vanaf de geboorte:

4 Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde, tot in je grijsheid zal Ik je steunen. Wat Ik gedaan heb, zal Ik blijven doen, Ik zal je steunen en beschermen.

Later in de avond kun je **2 Korinthe 12:8–9** lezen:

„Ik heb de Heer driemaal gesmeekt mij ervan te bevrijden, maar Hij zei: ‘Je hebt niet meer dan Mijn genade nodig, want kracht wordt zichtbaar in zwakheid.’”

Of **Psalm 73:25–26**:

„Wie buiten U heb ik in de hemel? Naast U wens ik geen ander op aarde. Al bezwijkt mijn hart en vergaat mijn lichaam, de rots van mijn bestaan, al wat ik heb, is God, nu en altijd.”

De kern van de avond

Jesaja 46 begint met een opvallend beeld. De goden van Babel worden gedragen. Beelden worden op dieren geladen. Ze moeten worden opgetild. Ze moeten worden vervoerd. Mensen moeten ervoor zorgen dat hun goden op de goede plaats komen. Dan spreekt de God van Israël. Hij zegt eigenlijk: **Ik ben anders.** Jullie hoeven Mij niet te dragen. **Ik draag jullie.** En God zegt dat niet alleen tegen jonge en sterke mensen. Hij zegt: „**Van de moederschoot af door Mij gedragen.**” En daarna: „**Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde.**”

Het hele leven staat tussen die twee woorden. Vanaf het begin. Tot in de ouderdom. God zegt: *Ik heb gedragen. Ik draag. Ik zal dragen.*

Dat is de grote lijn van deze Bijbeltekst. Wij denken vaak dat wij onszelf dragen. Dat is begrijpelijk. We werken. We zorgen. We nemen beslissingen. We lossen problemen op. We plannen. We organiseren.

En wanneer dat jarenlang goed gaat, kan het voelen alsof ons leven op onze eigen kracht rust. Pas wanneer die kracht minder wordt, merken we hoe kwetsbaar we zijn. Dat kan confronterend zijn. Een rollator is dan niet alleen een hulpmiddel. Voor iemand kan hij zeggen: *Ik loop niet meer zoals vroeger.*

Een medicijndoosje is niet alleen praktisch. Het kan iedere ochtend opnieuw zeggen: *Mijn lichaam heeft hulp nodig.*

Niet meer autorijden betekent niet alleen dat de auto blijft staan. Het kan betekenen: *Ik kan niet meer gaan wanneer ik wil.*

Achter een praktische verandering kan een veel groter verlies schuilgaan.

Dat is belangrijk voor de gespreksleider om te beseffen. Vraag daarom niet te snel: „*Maar bent u niet blij dat zo'n hulpmiddel er is?*” Natuurlijk kan iemand dankbaar zijn. En tegelijk verdriet hebben. Beide kunnen naast elkaar bestaan. Jesaja 46 zegt niet dat kwetsbaarheid gemakkelijk is. God zegt iets anders:

Wanneer jullie kracht verandert, verander ik niet.

Dat is de belofte. Maar ook daar moeten we voorzichtig mee omgaan. Sommige mensen ervaren God heel dichtbij tijdens ziekte. Zij zeggen: „*Ik heb nog nooit zo sterk geweten dat Hij bij mij was.*” Dat is kostbaar.

Andere mensen ervaren juist stilte. Zij bidden. Zij lezen. Zij wachten. En toch voelen zij weinig. Ook dat komt voor.

Gods nabijheid hangt niet af van de mate waarin wij die nabijheid ervaren.

Dat is misschien juist in een periode van ziekte belangrijk. Ons gevoel kan veranderen. Onze concentratie kan veranderen. Zelfs ons geheugen kan veranderen. Maar God zegt: „**Ik blijf dezelfde.**” Niet: *Jij zult altijd hetzelfde blijven.* Maar: **Ik blijf dezelfde.**

Daar ligt het vertrouwen. In 2 Korinthe 12 vertelt Paulus over een „doorn in het vlees”. We weten niet precies wat hij bedoelt. Wel weten we dat Paulus ervan af wil. Hij bidt. Niet één keer. Drie keer. En Gods antwoord is niet de genezing waarop Paulus hoopt. God zegt: „Je hebt niet meer dan Mijn genade nodig, want kracht wordt zichtbaar in zwakheid.”

Deze tekst moet voorzichtig gebruikt worden. Zeg nooit tegen een zieke: „*God wil u blijkbaar leren om zwak te zijn.*” Dat zegt Paulus niet. Paulus heeft zelf geworsteld. Zelf gebeden. Zelf verlangd naar bevrijding. Pas daarna vertelt hij wat hij heeft ontvangen. Genade. Niet een verklaring.

God geeft Paulus geen antwoord op de vraag waarom de doorn er is. Hij belooft hem genoeg genade voor de weg die hij moet gaan.

Dat is een belangrijke geestelijke lijn voor deze avond.

Wij krijgen niet altijd een verklaring. Soms krijgen wij kracht voor vandaag. Hulp voor deze week. Een mens naast ons. Een moment van vrede. Een Bijbelwoord dat blijft hangen. Of alleen de belofte: *Ik draag je.*

Vertrouwen betekent dan niet: *Ik ben nergens bang voor.* Vertrouwen kan ook klinken als: *Heer, ik ben bang. Maar ik wil niet zonder U gaan.* Dat is geen klein geloof. Dat is geloof midden in kwetsbaarheid. En hier komt Christus dichtbij.

Jezus heeft menselijke kwetsbaarheid niet op afstand bekeken. Hij werd moe. Hij kende pijn.

Hij hilde. Hij werd verwond. In Getsemane kende Hij diepe angst. En aan het kruis ging Hij de weg van lijden en dood.

Wij vertrouwen daarom niet op een God die zegt: *Wees sterk.*

Wij vertrouwen op Christus die zelf de weg van menselijke zwakheid is gegaan.

Jezus staat niet aan de veilige kant van ons lijden. Hij is de lijdende wereld binnengekomen.

En door Zijn opstanding weten wij: kwetsbaarheid en dood krijgen niet het laatste woord. Dat neemt de pijn van vandaag niet weg. Maar het geeft wel hoop.



Ik vind deze strip goed bij hoofdstuk 7 passen. Hij heeft meer humor dan het hoofdstuk zelf. Dat is nodig. En de tweede laag is duidelijk: het knopje is klein, maar voor Gerard betekent erop drukken erkennen dat hij iemand nodig kan hebben.

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „**Wat betekent het woord kwetsbaarheid voor u?**”

Laat verschillende antwoorden klinken.

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat raakt u in Jesaja 46:3–4?
2. Welke veranderingen in uw lichaam of mogelijkheden vindt u gemakkelijk te aanvaarden en welke moeilijker?
3. Wat maakt afhankelijk worden soms zo moeilijk?
4. Wat betekent voor u de belofte: „Ik zal je dragen”?

5. Hebt u tijden gekend waarin u Gods nabijheid sterk ervoer?
6. En kent u ook tijden waarin God ver weg leek?
7. Wat helpt u wanneer u onzeker bent over ziekte of de toekomst?
8. Hoe kunnen mensen elkaar helpen zonder iemands zelfstandigheid onnodig over te nemen?

Kies vier of vijf vragen.

Ik zou vraag 5 en 6 bewust **naast elkaar** zetten. Anders krijgen vooral de verhalen over sterk ervaren Godsvertrouwen ruimte.

Deze avond moet ook veilig zijn voor iemand die zegt: „Ik bid wel, maar ik voel op dit moment weinig.”

Als het gesprek verder gaat

Een verdiepende vraag kan zijn: „Wat is voor u moeilijker: hulp nodig hebben of toegeven dat u hulp nodig hebt?”

Dat sluit mooi aan bij de strip. Je kunt ook vragen: „Wanneer voelt hulp als zorg en wanneer voelt hulp alsof iemand iets van u overneemt?” Dat kan een heel praktisch gesprek opleveren.

Veel ouderen hebben ervaring met kinderen die goedbedoeld zeggen: „Mam, dat moet je niet meer doen.” Of: „Pap, wij regelen dat wel.” Soms is dat nodig. Soms voelt het alsof iemand ineens niet meer als volwassen mens wordt behandeld.

Een andere verdiepende vraag is: „Wat verandert er aan vertrouwen wanneer u minder controle hebt?” Breng dan Jesaja 46 terug.

Wij zijn volgens die tekst niet pas afhankelijk van God wanneer wij oud worden. God zegt: „Van de moederschoot af door Mij gedragen.”

Misschien ontdekten wij onze afhankelijkheid vroeger alleen minder.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Mensen kunnen vertellen over ziekte. Operaties. Chronische pijn. Minder energie. Slechter horen of zien. Moeite met lopen. Zorgen over geheugen. Angst voor dementie. Angst om te vallen. Niet meer autorijden. Afhankelijk worden van kinderen. Er kunnen ook verhalen komen over een zieke partner. Mantelzorg. Machteloosheid. Of verdriet omdat iemand die altijd sterk was zo veranderd is.

Sommige deelnemers zullen zeggen: „Ik ben nergens bang voor. God zorgt.” Respecteer dat. Maar maak die ervaring niet tot norm voor de groep. Een ander kan oprecht geloven en toch bang zijn.

Angst is niet automatisch het bewijs van een gebrek aan vertrouwen.

Ook die zin zou ik uitlichten.

Er kan kritiek komen op zorginstellingen of gezondheidszorg. Soms zit daar een concrete pijnlijke ervaring achter. Vraag: „Wat maakte dat voor u zo moeilijk?”

Zo kom je van een algemene discussie weer bij het persoonlijke verhaal.

Let hier als gespreksleider op

Dit hoofdstuk kan heel dichtbij komen. Misschien zit er iemand in de groep die kort geleden een ernstige diagnose heeft gekregen. Of iemand wacht op een uitslag. Misschien is er angst voor dementie omdat een ouder dat heeft gehad. Je weet niet altijd wat mensen meedragen. Forceer daarom niets. Wanneer iemand stil wordt, hoeft de stilte niet onmiddellijk gevuld te worden. Zeg niet: „*U moet gewoon vertrouwen.*”

Vertrouwen is geen knop, die je aan en uit kan zetten. En angst verdwijnt niet altijd door een Bijbeltekst te citeren. **Laat de Bijbel wel spreken.** Maar gebruik Gods Woord niet om iemand het zwijgen op te leggen. Zeg ook niet te snel: „*God geeft kracht naar kruis.*” Of: „*U krijgt nooit meer te dragen dan u aankunt.*”

Die laatste zin wordt vaak als Bijbelse waarheid gebruikt, maar staat zo niet in de Bijbel. Je kunt beter zeggen: „Ik hoor dat u zich afvraagt hoe u dit zou moeten dragen.” En daarna: „Misschien mogen we juist daarom de woorden uit Jesaja horen: niet ú zegt dat u sterk genoeg bent. God zegt dat Hij draagt.” Dat is een belangrijk verschil.

Let ook op goedbedoelde medische adviezen van deelnemers. Wanneer iemand over een ziekte vertelt, kan de groep gemakkelijk beginnen met: „*Mijn buurvrouw had dat ook en die gebruikte...*” Breng het gesprek vriendelijk terug: „Misschien is het goed om medische adviezen bij artsen te laten. Vanavond gaat het vooral om wat kwetsbaarheid met ons doet en wat vertrouwen daarin betekent.” Dat voorkomt veel zijwegen.

Andere werkvorm – Wat draag ik zelf?

Leg op tafel een **stevige tas met enkele zware boeken erin**. Vraag één deelnemer die dat lichamelijk gemakkelijk kan om de tas even vast te houden. Ga ondertussen rustig verder met praten. Na ongeveer een halve minuut vraag je:

„Wat gebeurt er als u deze tas steeds langer moet vasthouden?”

Waarschijnlijk zegt de deelnemer: *Hij wordt zwaarder.*

Vraag: „**Zijn de boeken zwaarder geworden?**” Nee.

De kracht om ze te dragen neemt af. Zet de tas neer.

Lees daarna Jesaja 46:4:

„Wat Ik gedaan heb, zal Ik blijven doen, Ik zal je steunen en beschermen.”

Vraag: „*Wat is het verschil tussen zeggen: ‘Ik moet sterk genoeg blijven om mijn leven te dragen’ en horen dat God zegt: ‘Ik zal je dragen’?*”

Laat het gesprek ontstaan.

Belangrijk: maak van de werkvorm geen toneelstukje waarbij een kwetsbare deelnemer een zware tas moet tillen. Kies iemand van wie je zeker weet dat dit gemakkelijk gaat, of houd de tas als gespreksleider zelf vast. Ik vind dit voor hoofdstuk 7 een **heel sterke en eenvoudige werkvorm**.

Het beeld blijft hangen. De last verandert niet. Onze kracht kan wel veranderen.

En precies daar klinkt Jesaja 46.

Gebedspunten

Bid voor mensen die met ziekte leven.

Bid voor wie wacht op een onderzoek of uitslag.

Bid voor mensen met pijn of lichamelijke beperkingen.

Bid voor wie bang is om zelfstandigheid te verliezen.

Bid voor mensen die zorgen hebben over hun geheugen.

Bid voor mantelzorgers en familieleden.

Vraag God om hulp om ondersteuning te ontvangen wanneer dat nodig is.

Dank voor artsen, verpleegkundigen en mensen die zorg geven.

Bid om vertrouwen waar de toekomst onzeker is.

En dank God voor Zijn belofte dat Zijn trouw niet verandert.

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer, onze kracht is niet iedere dag hetzelfde. Soms voelen wij ons sterk en soms kwetsbaar. U kent ook de zorgen die wij niet hardop zeggen. Dank U dat Uw trouw niet verandert met onze gezondheid, onze energie of ons gevoel. Leer ons leven uit Uw belofte: Ik zal je dragen. Door Jezus Christus, onze Heer. Amen.”

Afsluiting

Lees Psalm 73:25–26:

„Wie buiten U heb ik in de hemel? Naast U wens ik geen ander op aarde. Al bezwijkt mijn hart en vergaat mijn lichaam, de rots van mijn bestaan, al wat ik heb, is God, nu en altijd.”

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Wij weten niet precies wat de komende jaren brengen. Misschien blijven wij lang gezond. Misschien wordt ons leven kwetsbaarder. God belooft niet dat onze kracht altijd hetzelfde blijft. Hij zegt iets anders: Ík blijf dezelfde. Vanaf het begin van uw leven tot in uw grijsheid. U hoeft Mij niet te dragen. Ik draag u.”

Avondlicht – Avond 8

Je plaats in kerk en samenleving na je pensioen

Bijbelgedeelte: Titus 2:1–5

Eventueel aanvullend: 1 Korinthe 12:4–7 en Psalm 92:13–16

Waar gaat deze avond over?

Er komt een moment waarop werk stopt. Voor de één is dat een duidelijk moment. De laatste werkdag. Een afscheidsreceptie. Bloemen. Een toespraak. Misschien een horloge. En daarna begint het pensioen.

Voor een ander gaat het geleidelijker. Minder werken. Stoppen met een eigen bedrijf. Een kerkelijke taak neerleggen. Niet meer iedere week op de kleinkinderen passen. Of merken dat anderen verantwoordelijkheden overnemen die jarenlang vanzelfsprekend bij jou hoorden. Dat kan ruimte geven. Meer tijd. Minder haast. Geen wekker. Tijd voor familie. Voor een hobby. Voor reizen. Voor vrijwilligerswerk. Of gewoon voor een rustige ochtend met koffie.

Maar er kan ook iets anders gebeuren. De agenda wordt leger. Mensen bellen minder. Niemand vraagt meer om advies. De telefoon die vroeger de hele dag ging, blijft stil. En soms komt een vraag op die een mens niet gemakkelijk hardop zegt: **Ben ik nog nodig?**

Onze samenleving legt veel nadruk op werken. Op presteren. Op actief blijven. Zelfs over ouderen wordt vaak gezegd: „*Hij is nog heel actief.*” Dat is meestal als compliment bedoeld. Maar wat zeggen we dan onbedoeld over iemand die niet meer actief *kán* zijn? Deze avond gaat daarom niet alleen over vrijwilligerswerk of een nieuwe taak zoeken. We willen dieper kijken.

Waar ligt de waarde van een mens?

Wat betekent het om van betekenis te zijn?

Welke plaats hebben ouderen in de gemeente?

En kan een mens ook van betekenis zijn wanneer hij minder doet dan vroeger?

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers na afloop allemaal een nieuwe taak hebben gevonden. Het doel is dat zij ontdekken dat hun waarde niet afhangt van hun productiviteit en dat betekenis in iedere levensfase een andere vorm kan krijgen.

Zo kun je beginnen

Begin met een herkenbare vraag: „*Wat was het eerste waar u na uw pensioen of na het stoppen met werk níét meer aan hoeft te denken?*”

Waarschijnlijk komen er luchtige antwoorden. De wekker. Files. Vergaderingen. Werkkleding. De broodtrommel. Maandagmorgen. Misschien zegt iemand: Mijn baas.

Daar mag gerust om gelachen worden. Vraag daarna:

„*En wat miste u onverwacht wél?*”

Dan verandert het gesprek vaak vanzelf.

Collega's. Structuur. Ergens verwacht worden. Het gevoel dat iemand je nodig had. Een reden om op tijd op te staan.

Maak daarna de overgang: „Werk geeft meer dan inkomen. Het kan ook structuur, contacten en betekenis geven. Wanneer dat wegvalt, kan er ruimte ontstaan. Maar soms ook een vraag: wat is mijn plaats nu?”



De oudere man krijgt geen officiële taak. Hij staat niet op een rooster. Maar op dat moment is hij van betekenis voor één jong mens. Vraag bij de illustratie: „*Wie is hier volgens u van betekenis?*” Waarschijnlijk noemen mensen eerst de jongeren die druk bezig zijn.

Vraag daarna: „*En wat gebeurt er op de voorgrond?*” Dan komt de tweede laag.

Betekenis staat niet altijd op een rooster. Dat zou ik als openingszin bij de illustratie kunnen gebruiken.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer, U kent ons leven en U weet hoe onze plaats in de loop van de jaren verandert. Dank U voor wat wij mochten doen en ontvangen. U kent ook onze vragen wanneer taken wegvallen

of mogelijkheden minder worden. Geef ons vanavond openheid en wijsheid. Leer ons kijken met Uw ogen naar onszelf en naar elkaar. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond spreken we over onze plaats in de kerk en in de samenleving. Voor veel mensen verandert die plaats wanneer het werk stopt. Er komt tijd. Soms rust. Soms vrijheid.

Maar misschien ook leegte. Werk was vaak meer dan werk. Mensen kenden onze naam. Er werd iets van ons verwacht. We hadden verantwoordelijkheden.

En dan kan de vraag komen: ‘Waar ben ik nu nog van betekenis?’

In Titus 2 spreekt Paulus heel bewust over oudere mannen en oudere vrouwen. Opvallend genoeg geeft hij hun geen lange lijst met taken. Hij spreekt over hun manier van leven. Over geloof. Liefde. Volharding. Wijsheid.

Blijkbaar kan een mens door de manier waarop hij leeft iets betekenen voor anderen. Vanavond willen we nadenken over de vraag: waar ligt onze waarde? En welke plaats kunnen wij in deze levensfase hebben?” Lees Titus 2:1–5.

Bijbelgedeelte – Titus 2:1–5

1 Maar jij moet verkondigen wat overeenkomt met de heilzame leer.

2 Oudere mannen moeten sober, waardig en bezonnen zijn, en gezond in het geloof, de liefde en de volharding.

3 Ook oudere vrouwen moeten zich ingetogen gedragen, ze mogen niet kwaadspreken of verslaafd zijn aan wijn. Ze moeten goede raad weten te geven,

4 en de jonge vrouwen voorhouden dat ze hun man en kinderen moeten liefhebben,

5 dat ze ingetogen, kuis, zorgzaam in het huishouden en vriendelijk moeten zijn, en dat ze het gezag van hun man moeten erkennen. Dan wordt het woord van God in ere gehouden.

Later in de avond kun je 1 Korinthe 12:4–7 lezen:

„Er zijn verschillende gaven, maar er is één Geest; er zijn verschillende dienende taken, maar er is één Heer.”

Of Psalm 92:15–16:

„Zij dragen nog vrucht als ze oud zijn en blijven krachtig en fris. Zo getuigen zij dat de HEER recht doet, mijn rots, in wie geen onrecht is.”

De kern van de avond

Paulus schrijft aan Titus. Titus heeft een taak op Kreta. Hij moet gemeenten helpen om gezond te leven vanuit het evangelie. En dan spreekt Paulus heel bewust over verschillende groepen mensen. Oudere mannen. Oudere vrouwen. Jonge vrouwen. Jonge mannen. Slaven. Iedere groep wordt gezien. Ook de ouderen. Dat is opvallend. Paulus zegt niet: *Hun actieve tijd ligt achter hen*. Hij zegt ook niet: *Laat de jongeren het nu maar overnemen*.

Oudere mannen en vrouwen hebben een plaats in de gemeente. Maar let op wat Paulus noemt. Bij oudere mannen: soberheid. Waardigheid. Bezonnenheid. Geloof. Liefde.

Volharding. Bij oudere vrouwen spreekt hij over hun manier van leven en over het goede dat zij aan anderen kunnen doorgeven.

Paulus begint niet bij taken. Hij begint bij gevormde mensen.

Dat vind ik de grote lijn van deze tekst. Een mens kan jarenlang denken: *Ik ben wat ik doe.* Ik ben timmerman. Ik ben verpleegkundige. Ik ben directeur. Ik ben boer. Ik ben onderwijzer. Ik ben moeder die voor de kinderen zorgt. Ik ben ouderling. Ik ben voorzitter. Ik regel de rommelmarkt.

En dan stopt die taak. Wie ben je dan? Dat kan een echte vraag worden. Want taken geven niet alleen werk. Ze geven soms ook identiteit. Wanneer iemand op een verjaardag vroeg: „Wat doet u?” wist je wat je moest antwoorden.

Na het pensioen kan iemand zeggen: „Ik doe niets meer.” Maar meestal bedoelt hij: *Ik heb geen betaald werk meer.* Dat is iets anders.

Toch zit in die zin iets van onze cultuur. Wij meten een leven gemakkelijk aan activiteit. Hoeveel doet iemand nog? Kan hij nog autorijden? Past zij nog op de kleinkinderen? Doet hij vrijwilligerswerk? Zit zij nog in commissies? Zelfs het woord **nog** verradt soms hoe wij kijken. „Hij fietst nog.” „Zij kookt nog zelf.” „Hij doet nog veel in de kerk.”

Maar Titus 2 stelt een andere vraag. Niet eerst: **Wat doet u nog?** Maar: **Wat is er door de jaren heen in u gegroeid?** Geloof. Liefde. Volharding. Bezonnenheid. Misschien ook geduld. Mildheid. Het vermogen om niet bij ieder probleem in paniek te raken. Weten dat een moeilijke tijd niet altijd het einde van het verhaal is. Kunnen luisteren zonder meteen een oplossing te geven.

Dat zijn dingen die vaak niet op een vrijwilligersformulier staan. Toch zijn ze kostbaar.

De kerk heeft niet alleen mensen nodig die taken uitvoeren. De kerk heeft ook mensen nodig bij wie je kunt zien hoe geloof een leven lang meegaat.

Dat betekent niet dat iedere oudere automatisch wijs is. De jaren maken ons niet vanzelf mild. Iemand kan ook verbitterd raken. Of star. Of steeds meer overtuigd dat vroeger alles beter was.

Titus 2 romantiseert ouderdom niet. Paulus spreekt ouderen juist aan. Blijf groeien. Blijf gezond in geloof. In liefde. In volharding. Dat is belangrijk.

Levenservaring is niet hetzelfde als wijsheid. Wijsheid ontstaat wanneer wat wij hebben meegemaakt ons leert leven voor Gods aangezicht.

Daar ligt ook een verbinding met Jezus. Jezus zegt tegen Zijn leerlingen: „Blijf in Mij.” Hij zegt niet: *Zorg dat jullie indrukwekkend blijven.* De vrucht groeit vanuit de verbondenheid met Hem. Onze betekenis in Gods Koninkrijk begint daarom niet bij de vraag: *Welke taak kan ik nog doen?* Maar bij: **Leef ik uit Christus?**

Vanuit die verbondenheid kan er veel ontstaan. Misschien vrijwilligerswerk. Een taak in de kerk. Een jongere begeleiden. Een zieke bezoeken. Maar misschien iets veel stillers.

Iemand die iedere zondag naast dezelfde verwarde man gaat zitten omdat die dan rustig wordt. Een oudere vrouw die een jong gemeentelid iedere maand een kaart stuurt. Een opa

die werkelijk luistert. Een gemeentelid dat niet meer in een commissie zit, maar na de dienst altijd ziet wie alleen staat. Een man die heeft geleerd om te zeggen: „Ik weet het antwoord ook niet. Maar ik wil wel naar je luisteren.”

Betekenis hoeft niet groot te zijn om werkelijk te zijn.

En soms komt er een levensfase waarin zelfs zulke dingen moeilijk worden. Dan moeten we niet alsnog een verborgen prestatie maatstaf invoeren. Alsof iemand ten minste moet bidden, bellen of een voorbeeld zijn om waardevol te blijven. Een mens die niets meer kan doen, blijft door God gekend en geliefd. Onze waarde rust uiteindelijk niet in onze bijdrage aan Gods Koninkrijk. Onze waarde rust in Gods liefde.

In Christus worden wij niet aangenomen omdat wij bruikbaar zijn. Wij worden uit genade aangenomen.

Wij zijn geen gereedschap in Gods hand dat wordt weggegooid wanneer het niet meer gebruikt kan worden. Wij zijn mensen die Hij liefheeft.

Vanuit die liefde mogen wij dienen waar dat kan. En ontvangen waar dat nodig is.

Stripverhaal – Ik sta niet op het rooster



Waarom denkt Arie dat hij niets meer doet?
Welke vormen van betekenis blijven gemakkelijk onzichtbaar?

*Ik vind deze strip precies passen bij hoofdstuk 8. Hij heeft een glimlach. Maar hij legt ook een probleem bloot. **Wij herkennen vooral officiële taken als inzet.** Arie staat nergens op een rooster. Toch heeft hij blijkbaar aandacht voor mensen. En ik vind zijn laatste zin mooi bij zijn karakter. Zodra de kerk er een functieomschrijving van maakt, is de spontaniteit weg.*

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „*Wat miste u onverwacht toen werk of een vaste verantwoordelijkheid wegviel?*”

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat valt u op in Titus 2:1–5?
2. Welke rol speelde werk of een taak in uw gevoel van eigenwaarde?
3. Herkent u de vraag: *ben ik nog nodig?*
4. Wat betekent „van betekenis zijn” voor u?
5. Welke eigenschappen zijn door de jaren heen in u gegroeid?
6. Wat kunnen jongere mensen van ouderen ontvangen?
7. En wat kunnen ouderen van jongere mensen ontvangen?
8. Welke vormen van betekenis blijven in een kerk gemakkelijk onzichtbaar?
9. Wat betekent het voor u dat uw waarde niet afhangt van wat u nog kunt doen?

Kies vier of vijf vragen.

Ik zou vraag 7 beslist gebruiken.

Anders kan Titus 2 ongemerkt een avond worden over **wat wijze ouderen allemaal aan jongeren kunnen leren**.

Generaties hebben elkaar nodig. Ouderen hebben niet alleen iets te geven. Zij mogen ook ontvangen.

Als het gesprek verder gaat

Een verdiepende vraag kan zijn: „*Wanneer voelde u zich voor het laatst werkelijk nodig?*”

Dat kan mooie antwoorden geven. Misschien was het niet tijdens een grote taak.

Misschien vroeg een kleinkind om advies. Belde iemand. Moest er op een hond gepast worden. Of zei iemand: „*Ik wilde het juist aan u vertellen.*”

Je kunt ook vragen: „*Wat is het verschil tussen nodig zijn en geliefd zijn?*”

Dat is een diepere vraag. Iemand kan nodig zijn vanwege zijn functie. Maar wat gebeurt er wanneer die functie verdwijnt? De christelijke gemeente zou een plaats moeten zijn waar een mens niet eerst nuttig hoeft te zijn om erbij te horen.

Een andere vraag: „*Vindt u het gemakkelijker om iets te doen voor de kerk of om eenvoudig aanwezig te zijn?*” Sommige mensen zijn hun hele leven gewend geweest aan taken. Zonder taak voelen zij zich bijna schuldig. Daar kan een belangrijk gesprek ontstaan.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Er kunnen positieve verhalen komen. Eindelijk tijd. Vrijheid. Reizen. Meer aandacht voor familie. Vrijwilligerswerk. Meer tijd voor Bijbellezen en gebed.

Maar ook verlies. Collega's verdwijnen uit beeld. De agenda wordt leeg. Een leidinggevende functie valt weg. Mensen vragen niet meer om advies. De kerk heeft inmiddels jongere mensen gevonden. Iemand kan zeggen: „*Ze hebben mij niet meer nodig.*”

Corrigeer dat niet onmiddellijk. Zeg niet: „*Natuurlijk wel!*”

Vraag: „*Wanneer bent u dat gevoel gaan krijgen?*”

Misschien ligt daar een concrete ervaring. Een taak die zonder gesprek werd overgenomen. Een commissie die werd vernieuwd. Een jongere predikant die nooit advies vraagt. Of eenvoudig de stilte na pensionering.

Er kan ook boosheid op jongere generaties ontstaan. *Ze luisteren niet. Ze denken dat ze alles weten. Vroeger...*

Vraag dan: „*Wat zou u graag willen dat een jonger iemand van uw ervaring begrijpt?*”

Dat is vaak vruchtbaarder dan een discussie over generaties.

Let ook op mensen die juist jarenlang te veel hebben gedaan. Voor hen kan pensioen een bevrijding zijn. Zij hoeven niet opnieuw te horen: *God heeft vast nog een taak voor u.* Misschien is rust op dit moment precies wat nodig is.

Niet iedere lege plek in een kerkelijk rooster is een roeping van de oudste aanwezige.

Die zin zou ik beslist in het gespreksleidersboek zetten.

Let hier als gespreksleider op

Dit hoofdstuk heeft één groot gevaar: dat de avond eindigt met een lijst vrijwilligersvacatures. Doe dat niet. Waarschuw terecht tegen te veel nadruk op „doen”, mensen het gevoel geven dat zij iets móéten en het gesprek te praktisch willen maken.

Wanneer iemand zegt: „*Ik heb mijn hele leven genoeg gedaan,*” mag dat er zijn.

Vraag niet meteen: „*Maar zou u misschien één uurtje per week...*”

Dan bevestig je precies de gedachte die het hoofdstuk probeert te corrigeren: dat waarde bewezen moet worden door activiteit.

Vermijd ook de zin: „*U hebt zoveel levenservaring.*” als algemeen compliment. Niet iedere deelnemer ervaart zijn levenservaring als iets waardevols. Sommigen kijken terug met spijt.

Of voelen zich onzeker.

Vraag liever: „*Wat hebt u door de jaren heen geleerd dat u vroeger nog niet wist?*” Dat is concreter.

Maak van ouderen ook geen geestelijke helden. Titus 2 zegt niet dat oudere mensen vanzelf voorbeelden zijn. Paulus roept hen op tot een leven van geloof, liefde en volharding. Dat blijft een weg van genade en groei. En wees voorzichtig met mensen die door ziekte weinig meer kunnen. Zeg niet: „*Maar u kunt altijd nog bidden.*” De bedoeling is goed. En het is waarschijnlijk nog waar ook. Maar zelfs bidden kan moeilijk worden door dementie, depressie, pijn of vermoeidheid.

Zeg liever: „*Uw waarde voor God begint niet bij wat u voor Hem kunt doen.*” Dat is volgens mij de pastorale kern van deze avond.

Andere werkvorm – Niet op het rooster

Geef iedere deelnemer een klein kaartje.

Bovenaan staat: **IETS KLEINS DAT IEMAND OOI VOOR MIJ DEED**

Zeg: „Denk aan iets kleins dat iemand ooit voor u heeft gedaan en dat u nog steeds weet. Geen groot cadeau of bijzondere prestatie. Juist iets kleins.” Geef rustig tijd. Misschien schrijft iemand: *Hij kwam naast me zitten. Zij stuurde ieder jaar een kaart. Hij luisterde. Zij bracht soep. Hij kende mijn naam. Zij vroeg de week erna hoe het ging.*

Laat wie wil zijn voorbeeld vertellen.

Vraag daarna: „Stond dit waarschijnlijk op het rooster van die persoon?”

Waarschijnlijk niet.

Lees dan Titus 2:2: „*Oudere mannen moeten sober, waardig en bezonnen zijn, en gezond in het geloof, de liefde en de volharding.*”

Vraag: „*Welke dingen van betekenis zijn moeilijk in een taakomschrijving te zetten?*”

Laat woorden noemen. Aandacht. Trouw. Rust. Luisteren. Geduld. Aanwezigheid. Humor. Mildheid.

Sluit af met: „*Misschien is een deel van onze betekenis voor anderen juist nooit op een rooster terechtgekomen.*”

Deze werkvorm is beter dan een gaven-inventarisatie. Een gavenlijst zou opnieuw de vraag oproepen: *wat kan ik inzetten?* Deze werkvorm laat mensen ontdekken hoeveel kleine, onzichtbare dingen een leven kunnen vormen.

Gebedspunten

Dank God voor werk, taken en verantwoordelijkheden die er zijn geweest.

Dank voor rust en nieuwe ruimte in een andere levensfase.

Bid voor mensen die na pensioen of het wegvallen van taken zoeken naar hun plaats.

Bid voor wie zich niet meer nodig of gezien voelt.

Dank voor ouderen in de gemeente.

Bid om geloof, liefde en volharding.

Vraag om openheid tussen generaties.

Bid dat jong en oud elkaar leren zien en ontvangen.

Bid voor mensen die weinig meer kunnen.

Dank God dat hun waarde niet afhangt van hun mogelijkheden.

En vraag om een leven dat verbonden blijft met Christus.

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer, wij leven in een wereld waarin veel wordt gemeten aan wat mensen doen. Dank U dat U ons anders ziet. U kent ons bij naam. Leer ons leven uit Uw liefde. Geef ons wijsheid om te dienen waar dat kan, rust wanneer wij mogen loslaten en open ogen voor de kleine momenten waarop wij iets voor een ander kunnen betekenen. Houd ons dicht bij Christus. Amen.”

Afsluiting

Lees Psalm 92:13–16:

„De rechtvaardigen groeien op als een palm, als een ceder van de Libanon rijzen zij omhoog. Ze staan geplant in het huis van de HEER, in de voorhoven van onze God groeien zij op. Zij dragen nog vrucht als ze oud zijn en blijven krachtig en fris. Zo getuigen zij dat de HEER recht doet, mijn rots, in wie geen onrecht is.”

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Misschien staat uw naam niet meer op zoveel roosters als vroeger. Misschien is uw agenda leger geworden. Maar God meet een leven niet aan afspraken, functies of productiviteit. Blijf dicht bij Christus. Waar geloof, liefde en volharding groeien, kan een leven vrucht dragen. Soms zichtbaar. Soms heel stil. En soms zonder dat wij zelf weten wat een klein gebaar voor een ander heeft betekend.”

Avondlicht – Avond 9

Hoop, eeuwig leven en het levenseinde

Bijbelgedeelte: Johannes 14:1–3

Eventueel aanvullend: 1 Korinthe 15:51–57 en Psalm 23:4

Waar gaat deze avond over?

Er zijn onderwerpen waar we gemakkelijk over spreken. Over het weer. De kinderen. De kerk. Een vakantie. De gezondheid, zolang het niet te ernstig wordt. Maar over het levenseinde spreken we vaak moeilijker. Misschien omdat het dichtbij komt. Misschien omdat we niet goed weten wat we moeten zeggen. Of omdat we bang zijn dat een gesprek over sterven meteen zwaar en somber wordt. Toch denken veel mensen er weleens over na.

Soms heel praktisch. *Hebben mijn kinderen eigenlijk mijn wensen op papier? Waar liggen de belangrijke papieren? Weten ze welk lied ik mooi vind?*

Maar er kunnen ook andere vragen zijn. *Hoe zal het gaan? Zal ik bang zijn? Zal ik moeten lijden? Hoe is het om afscheid te nemen?*

En misschien ook: *Wat wacht mij daarna?*

Niet iedereen denkt daar hetzelfde over. De één zegt: „Ik ben er rustig onder.” Een ander zegt: „Ik geloof, maar ik vind sterven toch spannend.” En soms leven beide gevoelens in één mens. Vertrouwen en angst. Hoop en vragen. Verlangen naar God en verdriet om mensen die je moet achterlaten.

Deze avond gaat daarom niet over **hoe een christen zich hoort te voelen wanneer hij aan de dood denkt**. We willen eerlijk spreken. Luisteren. Vragen laten bestaan. En vooral horen wat Jezus zegt tegen leerlingen die zelf onrustig zijn. „Wees niet ongerust, maar vertrouw op God en op Mij.”

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers na afloop geen angst meer hebben voor sterven. Het doel is dat zij midden in hun vragen opnieuw horen Wie hun toekomst in handen heeft.

Zo kun je beginnen

Begin niet meteen met: „Bent u bang voor de dood?” Dat is te direct. Ik zou beginnen met een heel gewone vraag: „Praatte men vroeger bij u thuis gemakkelijk over sterven en begraven?”

Dat kan verrassende verhalen geven. Misschien zegt iemand: *Helemaal niet*. Of: *Mijn moeder had haar begrafenis al jaren geregeld*. Of: *Wij woonden naast een begraafplaats*. Of: *Als kind moest je gewoon mee naar een begrafenis*. Of: *Mijn vader zei altijd dat we die map moesten pakken als hij doodging, maar niemand wist welke map*.

Er mag ook gelachen worden.

Vraag daarna: „Is het voor u nu gemakkelijker om over het levenseinde te spreken dan vroeger?” Dan wordt het gesprek vanzelf persoonlijker zonder dat iemand onmiddellijk zijn diepste angst hoeft te vertellen.

Maak daarna de overgang: „Vanavond luisteren we naar woorden die Jezus sprak tegen mensen die wisten dat er iets ingrijpends ging gebeuren. Zijn leerlingen waren niet rustig. Juist tegen hen zegt Jezus: vertrouw op God en op Mij.”



De illustratie gaat niet direct over dood. Ze gaat over een herkenbaar moment: er zijn dingen waarover je misschien eens moet praten. Vraag bij de illustratie: „Waar zouden deze twee mensen met elkaar over praten?”

En daarna: „Waarom stellen mensen zulke gesprekken soms lang uit?”

Dat lijkt mij een heel natuurlijke opening.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer, U kent ons leven van het begin tot het einde. U kent onze dankbaarheid, onze vragen en ook onze angst. Geef ons vanavond rust en openheid. Help ons eerlijk te spreken en zorgvuldig naar elkaar te luisteren. En laat de woorden van Jezus ons hart raken. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond spreken we over hoop, eeuwig leven en het levenseinde. Dat is een onderwerp waar we niet altijd gemakkelijk over praten. Misschien denkt u er regelmatig over na. Misschien bijna nooit. Misschien voelt u rust. Misschien zijn er vragen. Of misschien wisselt dat per dag.

In Johannes 14 spreekt Jezus tegen Zijn leerlingen. Zij zijn onrustig. Jezus heeft gesproken over weggaan. Er hangt afscheid in de lucht. En dan zegt Jezus niet: ‘Jullie hoeven nergens bang voor te zijn.’ Hij zegt: ‘Vertrouw op God en op Mij.’

Daarna spreekt Hij over het huis van Zijn Vader. Over een plaats die wordt klaargemaakt. En Hij zegt: ‘Dan zullen jullie zijn waar Ik ben.’ Vanavond willen we nadenken over onze toekomst. Niet omdat wij alles weten over wat komt. Maar omdat Jezus zegt dat onze toekomst bij Hem ligt.” Lees Johannes 14:1–3.

Bijbelgedeelte – Johannes 14:1–3

1 Wees niet ongerust, maar vertrouw op God en op Mij.

2 In het huis van Mijn Vader zijn veel kamers; zou Ik anders gezegd hebben dat Ik een plaats voor jullie gereed zal maken?

3 Wanneer Ik een plaats voor jullie gereedgemaakt heb, kom Ik terug. Dan zal Ik jullie met Me meenemen, en dan zullen jullie zijn waar Ik ben.

Later in de avond kun je 1 Korinthe 15:54–57 lezen:

„De dood is opgeslokt en overwonnen. Dood, waar is je overwinning? Dood, waar is je angel? [...] Maar laten we God danken, die ons door Jezus Christus, onze Heer, de overwinning geeft.”

Of Psalm 23:4:

„Al gaat mijn weg door een donker dal, ik vrees geen gevaar, want U bent bij mij, Uw stok en Uw staf, zij geven mij moed.”

De kern van de avond

Johannes 14 begint met onrust. Dat is belangrijk. Jezus spreekt deze woorden niet op een rustige middag wanneer alles goed gaat. Hij zit met Zijn leerlingen aan tafel. Het is de laatste avond voor Zijn kruisiging. Jezus heeft gezegd dat Hij weggaat. Petrus heeft gevraagd: „*Waar gaat U heen?*” De leerlingen begrijpen niet wat er gebeurt. Hun vertrouwde leven staat op het punt uiteen te vallen. En dan zegt Jezus: „**Wees niet ongerust.**” Die woorden kunnen streng klinken. Alsof Jezus zegt: *Doe niet zo zenuwachtig*. Maar direct daarna zegt Hij: „**Vertrouw op God en op Mij.**”

Jezus ontkent hun onrust niet. Hij geeft hun iets om zich aan vast te houden. Of beter gezegd: **Hij geeft hun iemand om zich aan vast te houden.** Zichzelf. Dat is de eerste belangrijke lijn van deze avond. Christelijk vertrouwen betekent niet dat een mens nergens bang voor is. Sommige mensen spreken heel rustig over hun dood. Dat kan oprecht zijn.

Anderen geloven even oprecht en vinden sterven toch spannend. Misschien niet eens de dood zelf. Maar het sterven. Pijn. Benauwdheid. Afhankelijkheid. Het moment van afscheid. Wat er met een partner gebeurt die achterblijft.

Of de gedachte: *Hoe zal het werkelijk zijn?*

Angst voor sterven en geloof in Christus sluiten elkaar niet automatisch uit.

Ook Jezus kende in Gethsemane diepe angst. Hij zei: „*Ik voel me dodelijk bedroefd.*” Hij bad dat de beker aan Hem voorbij mocht gaan. De Bijbel schaamt zich niet voor menselijke angst. Daarom hoeven wij dat als gespreksleider ook niet te doen. Dan spreekt Jezus over het huis van Zijn Vader. „**In het huis van Mijn Vader zijn veel kamers.**”

Door de eeuwen heen hebben mensen geprobeerd zich daar een voorstelling van te maken. Hoe ziet de hemel eruit? Herkennen we elkaar? Hoe oud zijn we? Wat doen we daar? Zijn er dieren? Kunnen we zingen? En soms worden daar heel stellige antwoorden op gegeven.

Ik zou daar tijdens deze avond voorzichtig mee zijn.

De Bijbel geeft beelden. Een stad. Een tuin. Een feestmaal. Een huis. Licht.

Maar wij krijgen geen plattegrond van de hemel.

Jezus vertelt Zijn leerlingen niet hoe iedere kamer eruitziet. Hij vertelt hun Wie ervoor zorgt dat er plaats voor hen is. „Ik ga een plaats voor jullie gereedmaken.”

Jezus gaat. Via het kruis. Door de dood. Naar de opstanding. Hij opent de weg naar de Vader. Daarom ligt onze hoop niet in een algemeen idee dat „er vast iets is na de dood”. Onze hoop ligt in Christus. Paulus zegt in 1 Korinthe 15: „God geeft ons door Jezus Christus, onze Heer, de overwinning.” Dat is de christelijke hoop.

Niet: *De dood valt wel mee*. De dood is in de Bijbel een vijand. Afscheid doet pijn. Een graf is geen mooie afronding van het leven. Jezus hilde bij het graf van Lazarus.

Het evangelie maakt de dood niet mooi. Het zegt dat Christus de dood heeft overwonnen.

Dat verschil vind ik belangrijk. Soms gebruiken christenen zinnen als: „*Voor hem was het een feestdag.*” Of: „*Zij is alleen maar verhuisd.*” Ik begrijp de bedoeling. Maar voor een weduwe die 's avonds alleen thuiskomt, voelt het misschien helemaal niet als een feestdag. Er mag verdriet zijn.

Paulus zegt niet dat christenen niet treuren. Hij schrijft dat wij niet treuren **zoals mensen zonder hoop**.

Er is verdriet. Maar het verdriet staat niet alleen. Er staat hoop naast. En dan zegt Jezus in Johannes 14 misschien wel de belangrijkste woorden van het gedeelte: „**Dan zullen jullie zijn waar Ik ben.**” Dat is de bestemming. Bij Christus.

Niet alleen een mooiere wereld. Niet alleen geen pijn meer. Niet alleen hereniging met geliefden. Hoe kostbaar die hoop ook kan zijn. De diepste christelijke hoop is: **bij Jezus zijn**.

Paulus schrijft: „*Ik verlang ernaar te sterven en bij Christus te zijn.*”

Waarom? Omdat Christus voor hem het leven is. Daarom zou ik in dit hoofdstuk voorzichtig zijn met alleen het woord **thuiskomen**.

Dat woord is prachtig. Maar vraag altijd: **Thuis bij Wie?** Bij de Vader. Bij Christus.

Dat maakt de christelijke hoop anders dan een vaag verlangen naar rust. En tegelijk heeft deze hoop betekenis voor vandaag. Wie weet dat zijn leven bij Jezus geborgen is, hoeft vandaag niet voortdurend met de dood bezig te zijn. Christelijke hoop is niet de hele dag naar de uitgang kijken. Het is leven met een open toekomst. Misschien zelfs bewuster leven. Een gesprek niet langer uitstellen. Iemand vergeven. Een wens uitspreken. Dankbaar zijn voor vandaag. Een map maken met belangrijke papieren. Of eindelijk tegen de kinderen zeggen welk lied je bij je begrafenis mooi zou vinden. Wie weet waar zijn toekomst ligt, mag juist aandachtig in het heden leven.

Stripverhaal – De map voor later



Ik vind deze strip heel passend bij hoofdstuk 9. Hij maakt geen grap **over de dood**. De humor zit in Koos. In zijn nuchterheid. En de laatste zin opent precies het gesprek: kan iets onder ogen zien juist voorkomen dat het voortdurend in je hoofd blijft rondgaan?

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „Is spreken over het levenseinde in de loop van uw leven gemakkelijker of moeilijker geworden?”

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat raakt u in Johannes 14:1–3?
2. Wat betekent het voor u dat Jezus zegt: „Dan zullen jullie zijn waar Ik ben”?
3. Waar denkt u aan bij het woord eeuwig leven?
4. Zijn er dingen rond het sterven waar u tegenop ziet?

5. Wat geeft u rust wanneer u aan het levenseinde denkt?
6. Is er verschil tussen bang zijn voor de dood en bang zijn voor het sterven?
7. Hoe heeft het geloof uw kijk op de dood veranderd?
8. Helpt het om praktische wensen rond het levenseinde te bespreken?
9. Wat betekent christelijke hoop voor de manier waarop u vandaag leeft?

Kies vier of vijf vragen.

Ik zou vraag 6 beslist gebruiken. In gesprekken worden **dood** en **sterven** vaak door elkaar gehaald. Iemand kan zeggen: „Ik ben niet bang voor de dood.” En vijf minuten later vertellen dat hij bang is voor pijn of benauwdheid. Dat is geen tegenspraak.

Als het gesprek verder gaat

Een verdiepende vraag kan zijn: „Wat vindt u eigenlijk de mooiste zin in Johannes 14:1–3?”

Misschien kiest iemand: „Wees niet ongerust.” Een ander: „Veel kamers.” Een ander: „Ik kom terug.” Of: „Waar Ik ben.”

Vraag: „Waarom juist **die** woorden?”

Daar kunnen heel persoonlijke geloofsverhalen uit ontstaan.

Je kunt ook vragen: „Welke voorstelling van de hemel hebt u in de loop van uw leven gehad?”

Dat kan verrassend zijn. Kinderbeelden. Een hemel vol wolken. Een gouden stad. Geliefden terugzien. Een groot koor.

Luister daar mild naar. Maak er geen theologische quiz van.

Breng het uiteindelijk terug naar wat Jezus zelf zegt: „Dan zullen jullie zijn waar Ik ben.”

Een andere vraag: „Zijn er dingen die u juist *nú* wilt doen omdat het leven niet eindeloos is?”

Daarmee voorkom je dat de hele avond alleen over sterven gaat. Hoop raakt ook het leven van vandaag.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Er kan rust zijn. Een deelnemer kan zeggen: „Ik ben klaar om te gaan.” Dat hoeft niet somber te zijn. Vraag eventueel: „Wat geeft u die rust?”

Er kan ook angst zijn. Voor pijn. Voor benauwdheid. Voor dementie. Voor afhankelijkheid. Voor alleen sterven. Voor het onbekende.

Neem dat serieus.

Er kan verlangen zijn. Iemand mist een overleden partner en zegt: „Voor mij hoeft het niet meer zo lang.” Luister zorgvuldig.

Niet ieder verlangen naar de dood betekent hetzelfde. Soms is het geloofstaal. Soms diepe eenzaamheid. Soms uitputting.

Vraag rustig: „Wat maakt dat u dat zo zegt?”

Ga niet meteen troosten.

Er kunnen vragen komen over crematie en begraven. Over euthanasie. Over palliatieve sedatie. Over de hemel. Over herkenning na de dood. Over mensen die niet geloofden.

Dit hoofdstuk kan gemakkelijk allerlei grote onderwerpen tegelijk openen.

Je hoeft niet op alles ter plekke een volledig antwoord te geven. Je kunt zeggen:
„Dat is een belangrijke vraag. Ik wil daar niet te snel iets over zeggen.” Dat is beter dan een onzeker antwoord met veel stelligheid.

Let hier als gespreksleider op

Bagatelliseer angst niet en kom niet te snel met vrome woorden en forceer geen persoonlijke verhalen. En **maak van geloofsvertrouwen geen examen.**

Wanneer iemand zegt: „Ik ben niet bang voor de dood,” is dat mooi. Maar zeg daarna niet tegen de groep: „Zo mogen wij er dus allemaal in staan.”

Want degene naast hem denkt misschien: *Dan schiet mijn geloof tekort.*

Zeg ook niet: „Als je zeker weet dat je naar de hemel gaat, hoef je toch niet bang te zijn?”

Dat is theologisch te eenvoudig en pastoraal hard.

Een mens kan Christus vertrouwen en toch angst voelen voor het onbekende of voor het stervensproces. Vermijd ook te veel details over de hemel die de Bijbel niet geeft.

Zinnen als: „Daar herkennen we iedereen meteen.” „Daar wachten onze geliefden op ons.” „Daar ziet iedereen eruit als dertig.” kunnen troostend bedoeld zijn.

Maar wij weten dat niet zo precies. Blijf dicht bij de woorden van Jezus. „**Dan zullen jullie zijn waar Ik ben.**” Dat is al groot genoeg.

Wees ook alert wanneer iemand zegt: „Voor mij hoeft het niet meer.” Maak er niet automatisch een geestelijk verlangen naar de hemel van.

Vraag door. Misschien is iemand ernstig eenzaam of wanhopig. Als zulke woorden sterk of zorgwekkend klinken, spreek de deelnemer na de bijeenkomst persoonlijk en zorgvuldig.

Luisteren is op zo'n moment belangrijker dan een Bijbeltekst zoeken die het gevoel moet corrigeren.

Andere werkvorm – Eén zin om mee te nemen

Voor dit hoofdstuk zou ik geen voorwerp, kaartjesronde of zware symbolische werkvorm gebruiken. Leg Johannes 14:1–3 groot afgedrukt op tafel of geef iedere deelnemer de tekst op een blad. Lees de drie verzen langzaam. Laat daarna een halve minuut stilte vallen. Zeg: „Lees de woorden nog een keer voor uzelf. Kies één zin of een paar woorden die u vanavond zou willen meenemen.”

Iedere deelnemer mag één zin noemen. Zonder uitleg. Bijvoorbeeld:

„Vertrouw op Mij.”

„Het huis van Mijn Vader.”

„Er zijn veel kamers.”

„Ik kom terug.”

„Ik zal jullie meenemen.”

„Waar Ik ben.”

Schrijf de gekozen woorden eventueel op een groot vel.

Wanneer iedereen die wil, iets heeft genoemd, vraag je: „Wat valt u op aan de woorden die wij samen gekozen hebben?”

Pas daarna mag er gesprek ontstaan.

Ik vind deze werkvorm voor hoofdstuk 9 sterker dan een praktische checklist over uitvaartwensen. De avond gaat uiteindelijk niet over het organiseren van de dood.

De avond gaat over de woorden van Jezus die een mens mee mag nemen naar zijn toekomst.

Gebedspunten

Dank God voor het leven.

Dank voor de hoop die Christus geeft.

Bid voor mensen die bang zijn voor sterven.

Bid voor zieken en mensen die weten dat hun levenseinde dichtbij is.

Bid voor wie een geliefde mist.

Bid voor mensen die alleen zijn en levensmoe worden.

Vraag om wijsheid om tijdig met familie te spreken over belangrijke wensen.

Bid om rust waar vragen blijven.

Dank voor Jezus, die de weg door dood en graf is gegaan.

En bid om een levende hoop die ook het leven van vandaag kleurt.

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer Jezus, U kent onze vragen over leven en sterven. U weet wat ons rust geeft en waar wij bang voor zijn. Dank U dat U niet alleen woorden over de toekomst hebt gesproken, maar zelf door de dood bent gegaan. Houd ons dicht bij U. Leer ons leven met hoop. En wanneer onze weg door het donkere dal gaat, laat ons dan vasthouden aan Uw belofte: waar Ik ben, daar zullen jullie zijn. Amen.”

Afsluiting

Lees Johannes 14:3 nog één keer: „*Dan zal Ik jullie met Me meenemen, en dan zullen jullie zijn waar Ik ben.*”

Je kunt afsluiten met deze gedachte:

„Wij weten niet precies hoe onze laatste levensfase zal verlopen. Wij weten niet op welke dag ons leven eindigt. En de Bijbel vertelt ons niet ieder detail over de hemel. Maar Jezus geeft Zijn leerlingen iets anders. Hij geeft hun Zijn belofte. Ik maak plaats. Ik kom terug. Ik neem jullie mee. Jullie zullen zijn waar Ik ben. Onze hoop ligt daarom niet in alles wat wij over de toekomst weten. Onze hoop ligt in Hem die daar op ons wacht.”

Avondlicht – Avond 10

Wijsheid doorgeven – nalatenschap in geloof

Bijbelgedeelte: 2 Timotheüs 4:6–8

Eventueel aanvullend: Psalm 71:17–18 en 2 Timotheüs 4:16–18

Waar gaat deze avond over?

Dit is de laatste avond van Avondlicht. Tien avonden lang hebben we gesproken over ouder worden. Over terugkijken. Over loslaten. Over eenzaamheid en verbondenheid. Over gebed. Over kinderen en kleinkinderen. Over kwetsbaarheid. Over onze plaats in kerk en samenleving. En over hoop en eeuwig leven.

Op een laatste avond komt bijna vanzelf de vraag: **Wat neem ik mee?**

Dat geldt voor een gespreksgroep. Maar misschien ook voor het leven. Wanneer een mens ouder wordt, kan hij anders naar zijn levensweg gaan kijken. Dingen die vroeger heel belangrijk leken, worden soms kleiner. Een functie. Een conflict. Een succes. Een teleurstelling.

En andere dingen blijken juist veel groter dan je toen besepte. Een mens die bleef. Een gebed dat je door een moeilijke tijd droeg. Een Bijbeltekst die steeds terugkwam. Een fout waarvoor vergeving kwam. Een klein gebaar dat je nooit bent vergeten. Een kind dat jaren later zei: „*Weet je nog wat u toen tegen mij zei?*” En jij wist het zelf allang niet meer.

Deze avond gaat over wat blijft. Over wat wij hebben ontvangen. Over wat wij misschien hebben doorgegeven zonder dat wij het zelf beseften. Over de sporen die een mensenleven achterlaat.

Maar ook over iets anders. Wanneer wij terugkijken, zien wij niet alleen wat goed ging. We zien ook gemiste kansen. Verkeerde keuzes. Woorden die we liever terug zouden nemen. Tijden waarin ons geloof klein was. Misschien zelfs jaren waarin God ver weg leek.

Daarom mag deze slotavond geen beoordeling van een mensenleven worden. Geen geestelijke eindbalans. Geen vraag: *Heb ik het goed genoeg gedaan?*

We luisteren naar Paulus. Een oude man aan het einde van zijn levensweg. Hij kijkt terug. Maar hij kijkt ook vooruit. En midden in zijn woorden klinkt geloof.

Het doel van deze avond is niet dat deelnemers een mooie samenvatting van hun leven maken. Het doel is dat zij ontdekken wat werkelijk van waarde is gebleken en opnieuw zien dat hun levensverhaal gedragen wordt door de trouw van Christus.

Zo kun je beginnen

Ik zou deze laatste avond beginnen met een eenvoudige terugblik. Vraag: „*Als u aan de afgelopen Avondlicht-avonden denkt: welk onderwerp is u het meest bijgebleven?*”

Noem eventueel de thema's nog kort. Ouder worden. Terugkijken. Loslaten. Eenzaamheid. Gebed. Kinderen en kleinkinderen. Kwetsbaarheid. Betekenis. Het levenseinde.

Laat mensen eenvoudig iets noemen. Geen lange uitleg nodig.

Vraag daarna: „Weet u nog een zin, een verhaal of een beeld dat is blijven hangen?”

Misschien noemt iemand de rollator. De lege agenda. De map *Voor later*. Een strip. Een Bijbeltekst. Of iets wat een andere deelnemer heeft verteld.

Maak daarna de overgang: „Het is opvallend wat een mens onthoudt. Niet altijd de langste uitleg. Soms één zin. Eén beeld. Eén verhaal. Vanavond denken we na over wat van een mensenleven blijft en wat wij zelf hebben ontvangen en doorgegeven.”



De kracht van het beeld zit voor mij in de blik van de oudere vrouw. Zij kijkt niet naar haar spullen. Zij kijkt naar haar (klein)dochter. Vraag bij de illustratie: „Wat wordt hier eigenlijk doorgegeven?”

Waarschijnlijk zeggen mensen eerst: *Een kaart. Herinneringen. Familieverhalen.*

Vraag daarna: „Kun je ook iets doorgeven wat niet in de doos zit?”

Daar begint hoofdstuk 10.

De belangrijkste nalatenschap past vaak niet in een doos.

Dat zou ik als uitgelichte zin gebruiken.

Openingsgebed

Je kunt bijvoorbeeld bidden: „Heer, dank U voor deze avonden waarin wij samen mochten spreken, luisteren en lezen in Uw Woord. U kent onze levensweg. U weet wat ons dankbaar

maakt en waar wij met verdriet op terugkijken. Help ons vanavond eerlijk en mild te kijken. Laat ons zien wat werkelijk van waarde is. En richt onze ogen opnieuw op Jezus Christus, die trouw blijft. Amen.”

Inleiding op het thema

Je kunt ongeveer het volgende zeggen: „Vanavond is de laatste avond van Avondlicht. We hebben veel onderwerpen besproken. Onderwerpen die dicht bij ons leven komen. Vanavond kijken we terug. Niet om cijfers te geven aan ons leven. Niet om te bepalen wie het goed heeft gedaan. Maar om ons af te vragen: Wat is werkelijk belangrijk gebleken? Wat hebben wij ontvangen? Wat hebben wij misschien doorgegeven?

Paulus schrijft aan Timotheüs aan het einde van zijn leven. Hij weet dat zijn levensweg bijna voltooid is. En dan schrijft hij: *‘Ik heb de goede strijd gestreden, de wedloop volbracht, het geloof behouden.’* Dat zijn sterke woorden. Maar Paulus zegt niet dat zijn leven volmaakt was. Wij kennen zijn verhaal. Wij weten van zijn verleden. Wij weten van strijd. Van tegenstand. Van een doorn in zijn vlees. Van momenten waarop mensen hem in de steek lieten.

En toch kijkt Paulus terug met vertrouwen. Vanavond willen we luisteren naar zijn woorden en nadenken over wat blijft wanneer wij terugkijken op onze eigen levensweg.” Lees 2 Timotheüs 4:6–8.

Bijbelgedeelte – 2 Timotheüs 4:6–8

6 Mijn leven wordt al als een offer uitgegoten, het moment waarop ik heenga nadert.

7 Maar ik heb de goede strijd gestreden, de wedloop volbracht, het geloof behouden.

8 Nu wacht mij de krans van de gerechtigheid die de Heer, de rechtvaardige rechter, aan mij zal geven op de grote dag; en niet alleen aan mij, maar aan allen die naar Zijn komst hebben uitgezien.

Later in de avond kun je **Psalm 71:17–18** lezen:

„God, U onderwees mij van jongs af aan, en steeds nog vertel ik Uw wonderen. Nu ik oud en grijs ben, verlaat mij niet, o God, zodat ik het nageslacht, elk nieuw kind, kan verhalen van de macht van Uw arm.”

Of **2 Timotheüs 4:16–17**:

„Bij mijn eerste verdediging heeft niemand mij bijgestaan, ze hebben me allemaal in de steek gelaten. Moge het hun niet worden aangerekend. Maar de Heer heeft me terzijde gestaan en me kracht gegeven.”

De kern van de avond

Paulus weet dat zijn levenseinde dichtbij is. Hij schrijft: „*Het moment waarop ik heenga nadert.*” Dat is geen vaag vermoeden. Paulus kijkt zijn einde onder ogen. En dan gebruikt hij twee beelden. Een strijd. En een wedloop.

„*Ik heb de goede strijd gestreden.*” „*Ik heb de wedloop volbracht.*”

Wanneer wij die woorden lezen, kunnen ze bijna klinken als de woorden van een winnaar. Iemand die na een indrukwekkend leven zegt: *Zo. Ik heb het goed gedaan.* Maar dan zouden we Paulus verkeerd lezen. Paulus kende zijn eigen verleden. Hij had christenen vervolgd. Hij noemt zichzelf elders de minste van de apostelen. Hij kende zwakheid. Hij kende angst. Hij kende teleurstelling. Hij had ruzie gehad met Barnabas. Hij had mensen zien afhaken. Hij had gebeden om bevrijding van zijn „doorn in het vlees” en die bevrijding niet gekregen. Paulus kijkt niet terug op een glad levensverhaal.

Een volbrachte wedloop is niet hetzelfde als een foutloze wedloop.

Dat vind ik een belangrijke zin voor deze avond.

Wie ouder wordt en terugkijkt, ziet zelden alleen mooie dingen. Misschien denk je: *Daar had ik meer tijd moeten nemen. Dat gesprek had ik eerder moeten voeren. Ik ben te streng geweest. Ik heb jarenlang vooral gewerkt. Ik had meer moeten genieten. Ik had eerder hulp moeten zoeken. Ik heb mensen pijn gedaan.*

Een mens kan hard worden voor zijn jongere zelf. Wij kijken met de kennis van vandaag naar de mens die wij dertig of vijftig jaar geleden waren. Maar die mens wist nog niet wat wij nu weten. Dat praat verkeerde keuzes niet goed. Soms is er werkelijke schuld. Die mag benoemd worden.

Maar een christen hoeft zijn schuld niet eindeloos als bewijsstuk tegen zichzelf te bewaren. Daarom is Christus zo belangrijk in deze slotavond. Paulus' levensverhaal is alleen te begrijpen vanuit genade. De man die de gemeente vervolgde, werd een apostel van Christus. Niet omdat Paulus zijn verleden kon herstellen. Maar omdat Christus hem riep. Vergaf. En gebruikte.

Onze nalatenschap begint niet bij een volmaakt leven. Zij begint bij genade.

Dat betekent ook dat wij voorzichtig moeten zijn met de woorden: „*Wat wilt u nalaten?*”

Het klinkt al snel alsof wij ons eigen monument moeten ontwerpen. Alsof we moeten bepalen hoe mensen later over ons spreken. Maar veel van wat wij werkelijk doorgeven, hebben wij helemaal niet gepland. Misschien herinneren kinderen zich niet de woorden die wij belangrijk vonden. Misschien herinneren zij zich iets anders.

Dat vader altijd even stil werd voordat hij bad. Dat moeder na een ruzie terugkwam en zei: „*Ik had dat niet zo moeten zeggen.*” Dat oma nooit iemand liet vertrekken zonder te vragen hoe het werkelijk ging. Dat opa een oude Bijbel had vol onderstrepingen. Dat iemand jarenlang trouw op dezelfde plaats in de kerk zat. Dat er gelachen werd. Dat er vergeven werd.

Dat er in een moeilijke tijd toch werd gezegd: „*We begrijpen het niet. Maar we willen God niet loslaten.*”

Een mens geeft vaak meer door met de manier waarop hij leeft dan met de lessen die hij bewust probeert te geven. Daarom past Psalm 71 zo mooi bij deze avond.

De dichter zegt: „*Steeds nog vertel ik Uw wonderen.*”

Let op wat hij wil doorgeven. Niet zijn eigen indrukwekkende levensverhaal. Hij wil vertellen over Gods daden. „*Zodat ik het nageslacht kan verhalen van de macht van Uw arm.*”

Dat is geestelijke nalatenschap.

Niet: *Kijk eens wat ik heb bereikt.* Maar: *Kijk eens wat God heeft gedaan.*

Misschien is dat wel de mooiste vraag van deze avond: *Als u één verhaal over Gods trouw zou mogen doorgeven, welk verhaal zou dat zijn?*

Niet een theologische uitleg. Een verhaal.

Toen mijn man overleed...

Toen ons kind ziek was...

Toen ik mijn werk verloor...

Toen ik dacht dat ik niet verder kon...

Toen ik jarenlang niets van God voelde...

En toch...

Daar worden Gods daden zichtbaar.

Maar dan moeten we ook eerlijk naar Paulus blijven luisteren. Want enkele verzen later schrijft hij: *„Bij mijn eerste verdediging heeft niemand mij bijgestaan.”*

Dat is pijnlijk. Paulus eindigt zijn leven niet omringd door een volle zaal mensen die hem bedanken voor zijn betekenis. Hij schrijft: *„Ze hebben me allemaal in de steek gelaten.”*

En dan: *„Maar de Heer heeft me terzijde gestaan.”*

Daar ligt voor mij de diepste lijn van hoofdstuk 10.

Paulus zegt: *Ik heb het geloof behouden.* Maar hij kan ook zeggen: *De Heer stond mij terzijde.*

Die twee horen bij elkaar.

Wij houden vast. En ontdekken achteraf soms dat wij zelf werden vastgehouden. Misschien zegt iemand: *„Ik weet niet of mijn geloof altijd zo sterk is geweest.”*

Dan hoeven wij niet te antwoorden: *„Maar u bent toch trouw gebleven?”*

Misschien kan iemand veel eerlijker zeggen: *„Er waren jaren dat ik nauwelijks wist hoe ik verder moest.”* En toch is hij hier. Nog steeds luisterend naar Gods Woord. Nog steeds biddend, misschien met weinig woorden. Nog steeds verlangend naar Christus.

Soms is „het geloof behouden” vooral ontdekken dat Christus u niet heeft losgelaten.

Dat zou ik als de geestelijke kern van deze slotavond nemen.

En dan kijkt Paulus vooruit. *„Nu wacht mij de krans van de gerechtigheid.”*

Zijn laatste hoop ligt niet in zijn nalatenschap. Niet in hoeveel gemeenten hij heeft gesticht.

Niet in hoeveel brieven hij heeft geschreven. Paulus kijkt naar de Heer. Naar Christus. Naar Zijn komst. Daar eindigt zijn blik. En daar mag Avondlicht ook eindigen.

Wij hebben tien avonden over ons leven gesproken. Maar het laatste woord gaat niet over ons leven. Het laatste woord is Christus. Hij was er. Hij is er. En Hij komt.



Stripverhaal – Wat wil je hebben?

De strip begint bijna als een gewone erfenisgrap. Het servies. De klok. De scheve molen. Maar dan komt de draai. Thomas wil niet zomaar een Bijbel. Hij wil **háár Bijbel**. Omdat haar geloofssporen erin staan. En de laatste zin houdt het luchtig.

Breng het gesprek op gang

Begin bijvoorbeeld met: „Welke levensles hebt u pas later geleerd en had u vroeger graag eerder begrepen?”

Gebruik daarna enkele van deze vragen:

1. Wat raakt u in 2 Timotheüs 4:6–8?
2. Wat denkt u dat Paulus bedoelt met „het geloof behouden”?
3. Als u terugkijkt, wat is werkelijk belangrijk gebleken?
4. Welke mensen hebben sporen in uw leven achtergelaten?
5. Wat hebt u van hen ontvangen?
6. Wat zou u zelf graag willen doorgeven?
7. Welk verhaal over Gods trouw zou u aan een volgende generatie willen vertellen?
8. Herkent u de gedachte dat wij soms pas achteraf zien dat God ons heeft vastgehouden?
9. Welke Avondlicht-avond of gedachte neemt u mee?

Kies vier of vijf vragen.

Voor deze slotavond zou ik **vraag 7 beslist gebruiken**. „Welk verhaal over Gods trouw zou u willen doorgeven?”

Dat brengt het gesprek precies waar het moet zijn. Niet alleen bij levenswijsheid. Bij God.

Als het gesprek verder gaat

Een verdiepende vraag kan zijn: „*Wat hoopt u dat mensen later van uw geloof hebben gezien?*”

Let op het woord **gezien**. Niet: *Wat hebt u hun geleerd?* Misschien zegt iemand:

Dat ik bleef bidden.

Dat God voor mij belangrijk was.

Dat ik kon vergeven.

Dat ik ook twijfelde.

Dat ik niet alles begreep.

Dat laatste kan heel waardevol zijn. Een geloof dat nooit vragen lijkt te hebben, kan voor een jongere onbereikbaar worden.

Je kunt ook vragen: „*Is uw geloof eenvoudiger of ingewikkelder geworden door de jaren heen?*” Ik verwacht daar prachtige antwoorden op. Misschien zegt iemand:

Eenvoudiger. Vroeger wist ik veel meer zeker.

Een ander: *Dieper. Ik heb geleerd dat vertrouwen iets anders is dan begrijpen.*

Of: *Ik bid minder woorden.*

Breng eventueel de Avondlicht-avonden terug. Wat is veranderd? Niet per se in gedrag. Misschien in kijken. In taal. In mildheid.

Wat kan er in het gesprek naar boven komen?

Er kan dankbaarheid zijn. Voor ouders. Grootouders. Een predikant. Een zondagsschooljuf. Een vriend. Een echtgenoot. Mensen die geloof hebben voorgeleefd.

Er kan ook pijn zijn. Iemand kan zeggen: „*Ik heb mijn kinderen weinig over mijn geloof verteld.*”

Of: „*Ik was vroeger veel te streng.*” Of: „*Ik weet niet wat mijn kleinkinderen later van mij zullen onthouden.*”

Ga dat niet meteen gladstrijken. Zeg niet automatisch: „*Ze hebben vast veel van u geleerd.*”

Misschien weet je dat helemaal niet.

Vraag liever: „**Als u daar nu aan denkt, is er iets wat u nog zou willen zeggen of doen?**”

Misschien is iemand nog in leven. Misschien kan er nog een gesprek komen. Een brief. Een kaart. Een verhaal. Maar maak daar geen opdracht van.

Soms is een relatie ingewikkeld. Soms is zwijgen wijs. Er kunnen deelnemers zijn die zeggen:

„*Ik heb niet zoveel bijzonders meegemaakt.*”

Vraag dan: „*Wie heeft u geleerd te bidden?*”

Of: „*Is er een Bijbeltekst die met u is meegereisd?*”

Of: „*Wanneer hebt u gemerkt dat geloof u hielp, houvast gaf?*”

Vaak blijkt een „gewoon leven” vol verhalen te zitten.

Gods trouw heeft geen spectaculair levensverhaal nodig om zichtbaar te worden.

Let hier als gespreksleider op

Het gesprek moet niet leiden tot een beoordeling van het leven, tot vergelijken en tot te veel nadruk leggen op wat anders had gemoeten. En maak van “nalatenschap” geen geestelijke prestatiedruk.

Zinnen als: „Iedereen laat iets na.” of: „Uw leven heeft grote invloed gehad,” kunnen mooi bedoeld zijn. Maar ze zijn soms te gemakkelijk. Misschien denkt iemand: *Op wie dan?* Of: *Mijn kinderen komen niet meer in de kerk.* Of: *Ik heb vooral fouten gemaakt.*

Blijf daarom dicht bij genade. Paulus' verhaal begon niet met een indrukwekkende nalatenschap. Het begon met een ontmoeting met Christus.

Zeg ook niet te snel: „Het gaat niet om perfectie, maar om trouw.” Zoals ik aan het begin zei: ook trouw kan als maatstaf gaan klinken. Ik zou zeggen:

„Wij mogen eerlijk terugkijken. En juist in een onvolmaakt levensverhaal zoeken naar de sporen van Gods trouw.”

Dat is zachter. En volgens mij ook Bijbelser.

Laat de laatste avond niet te vol worden. Geen lange evaluatie. Geen tien vragen. Geen verplicht rondje waarin iedereen een diep levensinzicht moet formuleren. Sommige mensen hebben tijd nodig. En sommige mensen nemen iets mee wat zij pas thuis onder woorden kunnen brengen.

Een goede slotavond hoeft niet alles af te ronden. Zij mag iets meegeven dat verder reist.

Andere werkvorm – De zin die ik doorgeef

Voor deze slotavond zou ik iedere deelnemer een **mooi stevig kaartje** geven.

Geen werkblad. Geen lijst. Eén kaartje. Bovenaan staat: **EÉN ZIN DIE IK WIL DOORGEVEN**

Zeg: „Stel dat iemand die jonger is dan u één zin van u zou bewaren. Een kind. Een kleinkind. Een jong gemeentelid. Of iemand anders. Welke zin zou u dan willen meegeven?”

Dat hoeft geen zelfbedachte zin te zijn. Het mag een Bijbeltekst zijn. Een geloofszin. Een levensles. Een gebed. Bijvoorbeeld: *God is trouw. Je hoeft niet alles te begrijpen om te kunnen vertrouwen. Blijf bidden. Wees niet te snel met oordelen. Vergeven maakt ruimte. Jezus laat je niet los. Geniet ook van gewone dagen.*

Geef ruim tijd. Wie wil, leest zijn zin voor. **Geen uitleg verplicht.**

Leg daarna de kaartjes eventueel open op tafel.

Lees Psalm 71:18: „Nu ik oud en grijs ben, verlaat mij niet, o God, zodat ik het nageslacht, elk nieuw kind, kan verhalen van de macht van Uw arm.”

Vraag dan: „Als we al deze zinnen samen zien, wat hebben wij dan eigenlijk ontvangen?” Ik denk dat dit een prachtig slotmoment kan worden. En ik zou de kaartjes **niet innemen**. Iedereen neemt zijn eigen zin mee naar huis. Misschien komt hij in een Bijbel. Op een kast. Of wordt hij werkelijk ooit aan iemand gegeven.

Gebedspunten

Dank God voor de tien Avondlicht-avonden.

Dank voor wat gedeeld mocht worden.

Dank voor mensen die ons geloof hebben voorgeleefd.

Dank voor Gods trouw door de jaren heen.

Bid om vergeving voor wat verkeerd ging.

Bid om mildheid wanneer wij terugkijken op ons eigen leven.

Vraag om geloof om Christus te blijven volgen.

Bid voor kinderen, kleinkinderen en volgende generaties.

Vraag om wijsheid om te vertellen wat God heeft gedaan.

Bid dat ons leven, ook in kleine dingen, iets van Christus mag laten zien.

En dank Jezus dat Hij ons niet loslaat.

Je kunt bijvoorbeeld bidden:

„Heer Jezus, wij kijken terug op jaren waarin veel is gebeurd. U kent onze dankbaarheid en onze spijt. U kent de momenten waarop wij sterk geloofden en de tijden waarin ons geloof klein was. Dank U dat Uw trouw groter is dan onze trouw. Dank U dat U mensen niet loslaat. Help ons om te vertellen wat U hebt gedaan. En laat wat wij doorgeven niet vooral over onszelf gaan, maar wijzen naar U. Amen.”

Afsluiting

Ik zou deze laatste Avondlicht-avond afsluiten met 2 Timotheüs 4:17: „*Maar de Heer heeft me terzijde gestaan en me kracht gegeven.*”

En daarna deze gedachte:

„Tien avonden lang hebben wij gesproken over onze levensweg. Over wat veranderde. Over wat pijn deed. Over wat wij moesten loslaten. Over mensen die ons dierbaar zijn. Over kwetsbaarheid en over hoop. Misschien kunnen wij aan het einde niet zeggen dat wij alles begrijpen. Misschien kunnen wij zelfs niet zeggen dat ons geloof altijd sterk is geweest. Maar misschien mogen wij, wanneer wij terugkijken, wel sporen zien van Iemand die met ons meeging. De Heer stond mij terzijde, schrijft Paulus. Dat is misschien de mooiste nalatenschap die wij kunnen doorgeven: niet het verhaal dat wij alles goed hebben gedaan, maar het verhaal dat Christus trouw is gebleven.”

Nawoord

U hoeft niet alle antwoorden te hebben

Misschien hebt u voorafgaand aan de eerste Avondlicht-avond in dit boek gebladerd. U las de vragen. U bekeek de Bijbelgedeelten. U dacht na over de werkvorm. En misschien vroeg u zich af: *Hoe zal het gesprek verlopen? Zullen de mensen iets zeggen? Wat doe ik als het stilvalt? En wat als iemand iets vertelt waarop ik geen antwoord weet?*

Nu zijn de avonden voorbij. Waarschijnlijk verliepen ze anders dan u vooraf had gedacht. Sommige vragen brachten meteen een gesprek op gang. Andere vragen deden bijna niets. Een onderwerp waarvan u dacht dat het veel zou losmaken, bleef misschien aan de oppervlakte. En ineens vertelde iemand bij een heel gewone vraag iets wat jarenlang niet was uitgesproken. Zo gaan gesprekken. Ze laten zich niet volledig plannen. En dat is misschien maar goed ook.

Een gespreksleider kan een avond voorbereiden. U kunt koffie zetten. Stoelen klaarzetten. Een Bijbelgedeelte kiezen. Een vraag stellen. U kunt luisteren. Samenvatten. Soms voorzichtig doorvragen. Maar u kunt niet bepalen wat er in het hart van een ander gebeurt.

Een goed gesprek is niet maakbaar.

Misschien hebt u tijdens deze avonden soms gedacht: *Had ik daar niet iets anders moeten zeggen? Ik had beter moeten doorvragen. Ik heb dat gesprek te snel afgebroken. Die stilte had ik langer moeten laten duren.* Iedere gespreksleider kent zulke gedachten. Maar mensen onthouden vaak andere dingen dan wij denken. Misschien herinnert iemand zich niet uw uitleg. Maar wel dat u zijn naam kende.

Misschien is een vraag uit dit boek allang vergeten. Maar niet het verhaal dat iemand uit de groep vertelde.

Misschien weet niemand meer precies welk Bijbelgedeelte op avond vier centraal stond.

Maar één zin is blijven hangen. Of één gebed.

Of het moment waarop iemand zei: „*Dat herken ik.*”

U hoeft niet alle antwoorden te hebben.

Dat was ook niet uw taak. Bij Avondlicht ging het niet om tien lessen waarin de juiste antwoorden moesten worden geleerd. We spraken over ouder worden. Over herinneringen. Over loslaten. Over eenzaamheid. Over gebed. Over kinderen en kleinkinderen. Over ziekte en kwetsbaarheid. Over onze plaats in kerk en samenleving. Over sterven en hoop. En over wat een mens doorgeeft. Dat zijn geen onderwerpen die in één avond worden opgelost. Soms is luisteren genoeg. Soms is een vraag belangrijker dan een antwoord. Soms mag een stilte blijven staan.

En soms is het goed om samen de Bijbel opnieuw open te doen en eenvoudig te vragen: *Wat staat hier eigenlijk? Wat zegt dit over God? En wat betekent dit voor ons leven?*

Misschien hebt u tijdens deze avonden ook iets van de deelnemers ontvangen. Een verhaal.

Een herinnering. Een andere kijk op een Bijbeltekst. Een eerlijk antwoord. Of een geloof dat door veel jaren heen eenvoudiger en dieper is geworden.

Een gespreksleider staat niet buiten de kring. Ook u bent een mens onderweg. Ook u hebt vragen. Ook u moet dingen loslaten. Ook u leeft van genade.

Dat is misschien wel een van de belangrijkste dingen om te onthouden. **U hoefde niet boven de groep te staan. U mocht naast de mensen zitten.** En midden in die kring lag steeds opnieuw de Bijbel open. Niet omdat wij voor iedere levensvraag een eenvoudig antwoord hebben. Maar omdat wij geloven dat God spreekt.

Omdat Christus mensen blijft ontmoeten. Ook wanneer het leven verandert. Ook wanneer kracht minder wordt. Ook wanneer vragen blijven. Misschien kijkt u na deze laatste avond terug en denkt u: *Het had beter gekund.* Dat kan.

Een volgende keer doet u sommige dingen misschien anders. Maar kijk ook naar wat u niet zelf hebt gemaakt. Naar een gesprek dat onverwacht ontstond. Naar iemand die langzaam meer durfde te vertellen. Naar mensen die naar elkaar begonnen te luisteren. Naar een gebed waarin een naam werd genoemd. Naar een Bijbelwoord dat iemand mee naar huis nam. **Niet alles wat groeit, is meteen zichtbaar.**

Paulus schreef:

„Ik heb geplant, Apollos heeft water gegeven, maar God heeft doen groeien.” 1 Korinthe 3:6
Dat geldt ook voor een gespreksgroep. U hebt misschien een vraag gesteld. Iemand anders vertelde een verhaal. Een ander luisterde. Er werd gebeden. En wat God daarmee doet, ligt niet in onze handen. Daarom mag u dit boek nu sluiten. Niet met de vraag: *Heb ik het goed genoeg gedaan?* Maar met dankbaarheid voor wat u mocht doen.

U hebt ruimte gemaakt. U hebt mensen bij elkaar gebracht. U hebt geluisterd. U hebt Gods Woord geopend. En misschien hebt u af en toe gewoon de koffie bijgeschonken terwijl iemand eindelijk zijn verhaal vertelde. Ook dat kan heilige grond zijn.

Dank u dat u met mensen bent opgetrokken.

Dank u dat u tijd hebt gegeven.

Dank u dat u wilde luisteren.

En boven alles: dank aan God, die mensen vasthoudt – in iedere levensfase.

Ook de gespreksleider.