
MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK BEN ZIEK
Over ziek zijn, zorgen, hulp krijgen
en Gods nabijheid
BIJBEL
Je hoeft het niet alleen te dragen.
Je mag hulp krijgen.
God is ook dichtbij als je ziek bent.
Jij bent meer dan je ziekte.
Hans Vermeulen

Als je ziek bent

Soms word je zomaar ziek. Je hebt koorts. Je bent verkouden. Je hebt pijn. Je moet naar de dokter. Meestal gaat het na een tijdje weer over. Maar soms duurt een ziekte langer. Dan verandert er veel. Je kunt minder. Je bent sneller moe. Je kunt misschien niet meer werken. Niet meer sporten. Niet meer naar buiten zoals je gewend bent. Soms moet je naar het ziekenhuis. Of krijg je behandelingen. Dan kun je denken: „Waarom gebeurt dit met mij?" Dat is geen rare vraag. Ziek zijn kan je bang maken. Maar ook verdrietig. Boos. Moe. Of onzeker. Je hoeft je gevoelens niet weg te stoppen.

Als je lichaam niet meewerkt

Je wilt iets doen. Maar je lichaam zegt: „Nee." Je wilt wandelen. Maar je bent te moe. Je wilt werken. Maar het lukt niet. Je wilt met anderen afspreken. Maar je hebt geen energie. Dat kan frustrerend zijn. Misschien was je altijd iemand die anderen hielp. En nu moet je zelf hulp vragen. Dat kan best moeilijk zijn. Toch is er niets verkeerd aan. Soms heb je hulp nodig. Dat maakt je niet zwak. Het betekent gewoon dat je ziek bent.



Je bent meer dan je ziekte

Als je lang ziek bent, kan het voelen alsof je ziekte alles bepaalt. Andere mensen vragen: „Hoe gaat het met je?" En je antwoord gaat bijna altijd over je ziekte. Je agenda staat vol met afspraken bij de dokter. Je praat over medicijnen. Over onderzoeken. Over pijn. Maar jij bent meer dan dat. Je bent niet alleen: „de zieke man" of „de zieke vrouw". Je bent een mens met een naam. Met herinneringen. Met mensen van wie je houdt. Met dromen. Met humor. Met vragen. Met geloof. Met dingen waar je goed in bent. Je ziekte is een deel van je leven. Maar je ziekte bepaalt niet wie jij bent.

Jezus ziet zieke mensen

In de Bijbel komen we veel zieke mensen tegen. Jezus loopt niet zomaar langs hen heen. Hij ziet hen. Hij luistert naar hen. Hij raakt mensen aan die door anderen werden vermeden. Hij helpt mensen. Een mooi voorbeeld is het verhaal van de verlamde man. (Lucas 5:17-26) Zijn vrienden willen hem bij Jezus brengen. Maar de menigte is zo groot dat ze niet naar binnen kunnen. Toch geven ze niet op. Ze brengen hun vriend naar Jezus. Wat een prachtig beeld. Soms kunnen anderen jou dragen als jij het zelf niet meer kunt.

De vrouw die al zo lang ziek was

In het evangelie lezen we over een vrouw die al twaalf jaar ziek is. Ze heeft veel geprobeerd. Maar ze wordt niet beter. Ze komt bij Jezus. Ze raakt Zijn kleding aan. Jezus merkt dat er iets gebeurt. Hij kijkt om zich heen. De vrouw vertelt wat er gebeurd is. Jezus zegt: *„Uw geloof heeft u gered. Ga in vrede." (Marcus 5:34)* Jezus ziet haar. Niet alleen haar ziekte. Hij ziet haar. Dat is belangrijk. Misschien voel jij je door je ziekte soms onzichtbaar. Maar voor God ben je nooit onzichtbaar. God ziet jou.

Je mag bidden om genezing

Als je ziek bent, mag je bidden: „God, maak mij beter." Dat is een eerlijk gebed. Je mag hopen dat een behandeling helpt. Je mag bidden om kracht. Je mag vragen om minder pijn. Je mag vragen om genezing. En je mag anderen vragen om voor jou te bidden. Daar hoef je je niet voor te schamen. De Bijbel laat zien dat mensen steeds weer met hun ziekte en pijn naar God gaan. Je mag God alles vertellen. Ook je angst. Ook je boosheid. Ook je verdriet.

Maar wat als ik niet beter word?

Dat is misschien wel de moeilijkste vraag. Want niet iedereen wordt beter. Sommige mensen blijven lang ziek. Sommige mensen krijgen een ernstige ziekte. En sommige mensen sterven. Daar mogen we eerlijk over zijn. De Bijbel belooft niet dat iedere zieke hier op aarde geneest. Dat kan heel pijnlijk zijn. Je mag dan verdriet hebben. Je mag vragen: „God, waarom?" Je hoeft geen mooi antwoord te bedenken. Soms is er geen eenvoudig antwoord. Maar één ding mogen we vasthouden: Ziekte betekent niet dat God je heeft verlaten.



Paulus had ook een probleem

Paulus vertelt in de Bijbel over iets waar hij veel last van heeft. Hij noemt het een doorn in zijn lichaam. Hij heeft God gevraagd om die weg te nemen. Maar dat gebeurt niet. Terwijl Paulus wel andere mensen in de naam van Jezus kon genezen. God zegt tegen Paulus: *„Mijn genade is genoeg voor jou." (2 Korintiërs 12:9)* Paulus leert daardoor iets bijzonders. Hij hoeft niet eerst sterk en gezond te zijn voordat God bij hem is. God is juist ook dichtbij in zijn zwakheid. Dat betekent niet dat ziekte fijn is. Ziekte blijft

moeilijk. Maar je hoeft niet te denken: „Omdat ik ziek ben, is God ver weg.” Ook in je zwakheid mag je op God vertrouwen.

Hulp krijgen

Soms willen we alles zelf blijven doen. „Ik red het wel.” Maar als je ziek bent, kan het nodig zijn om hulp te vragen. Laat iemand boodschappen doen. Laat iemand koken. Laat iemand meegaan naar de dokter. Laat iemand even bij je zitten. Laat iemand je helpen met praktische dingen. Dat kan moeilijk zijn. Misschien ben je gewend om zelf voor anderen te zorgen. Maar nu mag iemand anders voor jou zorgen. Hulp aannemen is geen zwakte. Het is soms juist een manier om elkaar lief te hebben.



Ook jij kunt iets blijven geven

Misschien kun je door je ziekte minder dan vroeger. Maar misschien kun je nog steeds iets betekenen. Een telefoontje. Een berichtje. Een gebed. Een glimlach. Een luisterend oor. Een kop koffie samen. Een kaartje voor iemand anders die ziek is. Misschien kun je niet meer zoveel doen. Maar dat betekent niet dat je niets meer te geven hebt. Ook een klein gebaar kan veel betekenen.

Je hoeft niet altijd sterk te zijn

Soms zeggen mensen: „Je moet positief blijven.” Dat kan goed bedoeld zijn. Maar soms ben je gewoon verdrietig. Soms ben je bang. Soms ben je boos. En soms ben je het allemaal even zat. Dat mag. Je hoeft niet iedere dag sterk te zijn. Je hoeft niet steeds te zeggen: „Het gaat goed.” Je mag ook zeggen: „Vandaag gaat het niet zo goed.” Vertel het aan iemand die je vertrouwt. En vertel het aan God. God schrikt niet van jouw verdriet. Je mag bij Hem komen zoals je bent.

Jezus kent ons lijden

Jezus weet wat pijn is. Hij weet wat verdriet is. Hij weet wat angst is. In de nacht voordat Hij sterft, is Jezus diep verdrietig. Hij bidt tot Zijn Vader. Hij vraagt of het lijden aan Hem voorbij mag gaan. Jezus weet dus wat het is om bang te zijn voor wat komt. Daarom mogen wij geloven: Jezus begrijpt ons. Niet omdat Hij iedere ziekte heeft

meegemaakt. Maar omdat Hij weet wat lijden, verdriet en angst betekenen. Je hoeft je verdriet niet uit te leggen voordat Jezus naar je wil luisteren.

God is dichtbij

Misschien voel je God heel duidelijk als je ziek bent. Maar misschien ook helemaal niet. Dat kan allebei. Soms voelt God dichtbij. Soms lijkt Hij ver weg. Je gevoelens vertellen niet altijd hoe dichtbij God werkelijk is. Je kunt bidden: „God, ik voel U niet. Maar ik hoop dat U er bent." Dat is ook een gebed. Misschien is het wel het eerlijkste gebed dat je op dat moment kunt bidden. God hoeft niet ver weg te zijn omdat jij je alleen voelt.



Hoop

Als christenen geloven we in hoop. Niet alleen de hoop: „Ik word weer beter." Dat mag je zeker hopen. Maar onze hoop is groter. We geloven dat God ons vasthoudt. Ook als ons lichaam zwak wordt. Ook als we niet begrijpen wat er gebeurt. Ook als het leven moeilijk wordt. En uiteindelijk geloven we in Gods nieuwe wereld. Daar is geen ziekte meer. Geen pijn. Geen verdriet. Dat geeft hoop. God heeft het laatste woord.

Vijf vragen om over na te denken

1. Wat vind jij het moeilijkst aan ziek zijn?
2. Vind je het gemakkelijk om hulp te vragen?
3. Waar zou je op dit moment voor willen bidden?
4. Wie helpt jou als het moeilijk gaat?
5. Wat betekent het voor jou dat je meer bent dan je ziekte?

Mijn ziekte bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Hier maak ik mij zorgen over.
Schrijf alles op wat in je hoofd zit. Je hoeft het niet netjes te formuleren.
Daarna schrijf je: Hier hoop ik op.
Misschien hoop je op genezing. Misschien op minder pijn. Misschien op kracht voor morgen. Misschien op iemand die naast je blijft staan.
Daarna kun je schrijven: Hier ben ik dankbaar voor.

Misschien is het iets kleins. Een telefoontje. Een bezoek. Een mooie dag. Een goede dokter. Een fijn gesprek. Breng daarna alles bij God.

Een gebed voor als je ziek bent

God, U weet dat ik ziek ben. U weet waar ik pijn heb.
U weet waar ik bang voor ben. Soms ben ik verdrietig.
Soms ben ik boos. Soms ben ik moe van alles. Help mij.
Als het kan, maak mij beter. Geef wijsheid aan de mensen
die voor mij zorgen. Geef mij kracht voor vandaag.
Help mij om hulp te durven vragen. En als ik niet beter word,
laat mij dan merken dat U dichtbij bent.
Dank U dat mijn ziekte niet bepaalt wie ik ben.
Dank U dat U mij kent en mij niet loslaat. Amen.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„Mijn genade is genoeg voor jou." (2 Korintiërs 12:9) Misschien word je beter. Misschien duurt het langer dan je hoopt. Misschien moet je leren leven met een ziekte. Wat er ook gebeurt: je hoeft het niet alleen te dragen. Er mogen mensen naast je staan. Je mag hulp vragen. Je mag bidden. Je mag huilen. Je mag hopen. En je mag geloven: God ziet mij. God kent mij. God laat mij niet los.

Even glimlachen en nadenken

