

Omega - Gespreksgroep voor senioren (gespreksleiders versie)



“Ook in de ouderdom zullen zij nog vrucht dragen”

Psalm 92: 15

Samengesteld door

Hans Vermeulen

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Omega Avond 1 - Oud worden met genade en waardigheid	4
Omega Avond 2 - Terugkijken op het leven – dankbaarheid, pijn en Gods trouw	9
Omega Avond 3 - Loslaten en ontvangen	13
Omega Avond 4 - Eenzaamheid, vriendschap en omzien naar elkaar	18
Omega Avond 5 - Thema: De kracht van gebed in de tweede helft van het leven	23
Omega avond 6 - Zorgen om kinderen, kleinkinderen en volgende generaties	27
Omega Avond 7 - Thema: Ziekte, kwetsbaarheid en vertrouwen	32
Omega Avond 8 - Je plaats in kerk en samenleving na je pensioen	36
Omega Avond 9 - Hoop, eeuwig leven en het levenseinde	41
Omega Avond 10 - Wijsheid doorgeven – nalatenschap in geloof	46

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

Omega Avond 1 - Oud worden met genade en waardigheid



Bijbelgedeelte: Psalm 92:13–16

Eventueel extra tekst: Jesaja 46:4

Doelgroep: senioren 65+

Doel van de avond: kennismaken, vertrouwen opbouwen en het gesprek openen over ouder worden in het licht van Gods Woord.

1. Doel van deze bijeenkomst

Deze eerste avond zet de toon voor de hele reeks. Het is daarom belangrijk dat mensen zich welkom, gezien en veilig voelen. Het thema is breed en herkenbaar, waardoor iedereen op zijn of haar eigen manier kan meedoen.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * deelnemers laten kennismaken met elkaar en met Omega; * een open en warme sfeer neerzetten; * ouderen laten ervaren dat de Bijbel positief en hoopvol spreekt over ouderdom; * ruimte geven aan zowel dankbaarheid als moeite; * laten zien dat ouderdom in Gods Koninkrijk niet nutteloos is, maar vruchtbaar kan zijn.

2. Mogelijke opening

Welkom

Vertel kort wat Omega is: een gespreksgroep voor senioren over geloof, levenservaring en thema's die horen bij deze levensfase.

Korte introductie van de naam

Je kunt zeggen: "De naam Omega verwijst naar de laatste letter van het Griekse alfabet. Daarmee bedoelen we niet: het is voorbij, maar wel: dit is een levensfase met eigen betekenis, rijpheid en diepgang."

Openingsgebed

Bid om: openheid; vertrouwen; herkenning; Gods leiding in het gesprek; een zegen over de groep.

3. Suggestie voor de inleiding

Hieronder staat een korte inleiding die je bijna letterlijk kunt gebruiken.

Korte inleiding

"Als we ouder worden, verandert er veel. Soms zijn dat mooie veranderingen: meer rust, meer tijd, meer levenswijsheid. Maar er kunnen ook moeilijke kanten zijn: zorgen over gezondheid, verlies van energie, verandering van rol, het wegvallen van mensen om ons heen. Onze samenleving kijkt vaak vooral naar wat iemand nog kan. Daardoor kunnen ouderen het gevoel krijgen dat zij minder meetellen.

De Bijbel spreekt anders. In Psalm 92 lezen we dat mensen die met God leven, ook in de ouderdom nog vrucht dragen. Dat is een heel hoopvolle gedachte. Niet omdat alles gemakkelijk is, maar omdat God trouw blijft. Vrucht dragen kan op veel manieren: door gebed, wijsheid, trouw, liefde, rust, bemoediging en geloof. Vanavond willen we daar samen over nadenken: wat betekent het om ouder te worden met genade en waardigheid?"

4. Kern van de avond

De hoofdgedachte is: **In Gods ogen is ouderdom niet alleen een fase van afname, maar ook van rijping, vrucht en geestelijke betekenis.**

Veel mensen ervaren in het ouder worden verlies van: gezondheid, energie, rol, tempo, vanzelfsprekendheden. Dat mag benoemd worden. Tegelijk is dat niet het hele verhaal. Psalm 92 laat zien dat wie in Gods nabijheid leeft, ook in de ouderdom nog vrucht draagt. Die vrucht hoeft niet spectaculair of zichtbaar groot te zijn. Ze kan juist blijken in trouw, mildheid, wijsheid, gebed, standvastigheid en geloof.

Bijbelgedeelte: Psalm 92:13–16
Eventueel aanvullend: Jesaja 46:4

Psalm 92

- 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.

Jesaja 46

- 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.

5. Achtergrond bij de Bijbeltekst

Psalm 92 is een lofpsalm, een lied voor de sabbat. Het is een psalm die Gods trouw bezingt. In dat kader wordt ook gesproken over de rechtvaardige: iemand die geworteld is in God.

De beelden van de **palmboom** en de **ceder** wijzen op stevigheid, duurzaamheid en bloei. De rechtvaardige is niet oppervlakkig, maar geworteld. Het gaat niet om een leven zonder moeite, maar om een leven dat gevoed wordt door Gods nabijheid.

Het meest opvallende in deze tekst is vers 15:

“In de ouderdom zullen zij nog vruchten dragen, zij zullen fris en groen zijn.”

Dat betekent niet dat ouderen geen beperkingen hebben. Het is geestelijke taal. De psalm zegt dat een mens ook in de laatste levensfase nog levend, betekenisvol en vruchtbaar kan zijn. Niet dankzij eigen kracht, maar doordat hij of zij “geplant” is in Gods huis.

Belangrijke geestelijke lijn

De wereld koppelt waarde vaak aan nut, snelheid en zelfstandigheid.
De Bijbel koppelt waarde aan verbondenheid met God.

Dat is voor ouderen een bevrijdende boodschap.

6. Pastorale gevoeligheid

Bij dit onderwerp kunnen gevoelige zaken meekomen: * lichamelijke achteruitgang; * het wegvallen van partner of vrienden; * gevoelens van nutteloosheid; * minder meetellen in kerk of samenleving; * moeite met afhankelijk worden; * onzekerheid over de toekomst.

Probeer daar rustig en respectvol mee om te gaan. Niet iedereen zal iets persoonlijks willen delen, zeker niet op de eerste avond. Dat is prima. Laat merken dat luisteren ook deelnemen is.

Let op: * dwing niemand om persoonlijke ervaringen te delen; * corrigeer niet te snel; * ga niet meteen oplossingen aandragen; * geef ruimte aan verschillende belevingen; bewaak dat één persoon niet het hele gesprek overneemt.

7. Gespreksvragen

Kies liever 4 of 5 vragen dan allemaal. Bij een eerste avond is minder vaak beter.

Mogelijke startvraag: Welk woord past voor u het best bij deze levensfase?

Deze vraag is laagdrempelig en helpt iedereen om iets te zeggen.

Gespreksvragen

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. Herkent u dat ouderen in onze samenleving soms minder gezien worden?
5. Wat betekent voor u de zin: “In de ouderdom zullen zij nog vruchten dragen”?
6. Welke vormen van vrucht dragen ziet u bij ouderen?
7. Waar merkt u in uw eigen leven dat God ook nu nog werkt?
8. Hoe kan de kerk ouderen meer zien, waarderen en inschakelen?

Verdiepingsvraag: Waar haalt u moed of vrede vandaan in deze levensfase?

8. Mogelijke richtingen in het gesprek

Hier zijn enkele lijnen die in het gesprek naar voren kunnen komen:

Mooie kanten van ouder worden: * meer rust; * meer tijd voor bezinning; * minder bewijsdrang; * grotere dankbaarheid; * meer ruimte voor gebed; 6) levenservaring.

Moeilijke kanten van ouder worden: * afnemende gezondheid; * trager worden; * verlieservaringen; * een veranderende wereld; * eenzaamheid; * gevoel minder nodig te zijn.

Geestelijke vrucht in de ouderdom: * standvastigheid; * gebed voor kinderen, kerk en wereld; * geloof dat gelouterd is; * bemoediging van jongere generaties; * beschikbaarheid; * wijsheid in spreken en zwijgen.

9. Valkuilen voor de leider

Vermijd dat het gesprek: * alleen gaat over klachten; * te snel in algemene maatschappijkritiek blijft hangen; * verandert in een reeks meningen zonder verbinding met geloof; * te zwaar wordt zonder hoop; * te luchtig blijft zonder diepgang.

Probeer juist: * erkenning te geven aan moeite; * de Bijbelse bemoediging telkens mee te laten klinken; * het gesprek dicht bij het leven te houden; * verschillende stemmen aan bod te laten komen.

10. Gebedspunten

Je kunt de groep eerst vragen zelf punten te noemen. Vul zo nodig aan met: * dank voor Gods trouw in alle levensjaren; * dank voor levenservaring, wijsheid en ontvangen zegen; * gebed om vrede met het ouder worden; * gebed voor wie moeite heeft met verlies of beperkingen; * gebed om ook nu vrucht te dragen voor God; * gebed voor ouderen die zich vergeten of alleen voelen; * gebed dat de kerk een plaats van waardigheid en omzien zal zijn.

11. Mogelijke afsluiting

Je kunt afsluiten met Jesaja 46:4: **“Tot uw ouderdom toe ben Ik Dezelfde, ja, tot uw grijsheid toe zal Ik u dragen.”**

Korte afsluitende woorden

“Wij hoeven onze waarde niet te bewijzen. Wij mogen leven van Gods trouw. Ook in de ouderdom laat Hij niet los wat Zijn hand begon. Dat geeft rust, waardigheid en hoop.”

12. Liedsuggesties

Kies vooral iets bekends in de eigen gemeente of traditie.

Passende mogelijkheden:

- Psalm 92
- Psalm 71
- Blijf mij nabij
- De Heer is mijn Herder
- Grote God, wij loven U
- Veilig in Jezus' armen

Omega Avond 2 - Terugkijken op het leven – dankbaarheid, pijn en Gods trouw



Bijbelgedeelte: Deuteronomium 8:2

Eventueel extra tekst: Psalm 103:2 / Psalm 77:12–13

Doel van de avond: deelnemers helpen om hun levensweg te overdenken in het licht van Gods trouw, met ruimte voor dankbaarheid én pijn.

1. Doel van deze bijeenkomst

Deze avond gaat een laag dieper dan de eerste. Waar avond 1 algemeen was, wordt het nu persoonlijker: het eigen levensverhaal komt in beeld.

Wat je wilt bereiken: * ruimte geven aan levensverhalen; * helpen om Gods leiding te herkennen in het verleden; * erkennen dat er ook pijn, vragen en gemis zijn; * deelnemers bemoedigen dat God ook in moeilijke perioden aanwezig was; * voorzichtig werken aan geestelijke verwerking en dankbaarheid.

2. Kern van de avond

De hoofdgedachte:

Als we terugkijken op ons leven, zien we een weg met hoogte- en dieptepunten. De Bijbel nodigt ons uit om die weg te “gedenken” – niet alleen met ons verstand, maar ook met ons hart. Daarbij ontdekken we dat God trouw is geweest, ook waar wij Hem toen misschien niet zagen.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

In Deuteronomium 8 spreekt Mozes tot het volk Israël vlak voordat zij het beloofde land binnengaan. Hij zegt: **“Gedenk dan heel de weg...”**

Het volk moet terugkijken op veertig jaar woestijn. Dat was geen makkelijke tijd: * er was tekort; * er was onzekerheid; * er waren momenten van twijfel en opstand.

Toch zegt Mozes: kijk terug, want God was daar. Hij leidde, Hij voedde, Hij vormde.

Belangrijke lijnen: * terugkijken helpt om Gods trouw te zien; * moeilijke tijden kunnen achteraf betekenis krijgen; * herinneren is een geestelijke oefening; * wie vergeet, verliest zicht op Gods werk.

4. Pastorale gevoeligheid

Dit thema kan veel losmaken. Mensen kunnen denken aan: * verlies van een partner; * ziekte of tegenslagen; * teleurstellingen; * schuld of spijt; * gebroken relaties.

Belangrijk voor de leider: * geef ruimte, maar dwing niets af; * erken pijn zonder die meteen te willen oplossen; * voorkom dat het gesprek te zwaar wordt; * breng ook de lijn van hoop en trouw steeds terug; * bewaak dat niemand “overgenomen” wordt door één persoon.

Helpende houding: * luister meer dan je spreekt; * wees dankbaar voor wat gedeeld wordt; * houd het veilig en respectvol.

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Deuteronomium 8:2

Eventueel extra tekst: Psalm 103:2 / Psalm 77:12–13 (helemaal geschikt voor lezing)

Deut 8: 1-4

Vergeet in voorspoed de HEER niet

- 1 Leef alle geboden die ik u vandaag voorhoud strikt na. Dan zult u in leven blijven, in aantal toenemen en het land dat de HEER uw voorouders onder ede heeft beloofd, binnengaan en het in bezit nemen.
- 2 Denk aan de tocht die de HEER, uw God, u door de woestijn heeft laten maken, veertig jaar lang. Hij wilde u zijn macht laten voelen en u op de proef stellen, om te ontdekken wat er in uw hart leefde: gehoorzaamheid aan zijn geboden of niet.

3 U hébt zijn macht leren kennen: hij liet u honger lijden en gaf u toen manna te eten, voedsel dat u nooit eerder had gezien en uw voorouders evenmin. Zo maakte hij u duidelijk dat een mens niet leeft van brood alleen, maar van alles wat de mond van de HEERvoortbrengt.

Psalm 103:

1. Prijs de HEER, mijn ziel, prijs, mijn hart, zijn heilige naam.
2. Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden.
3. Hij vergeeft u alle schuld, hij geneest al uw kwalen,
4. hij redt uw leven van het graf, hij kroont u met trouw en liefde,
5. hij overlaadt u met schoonheid en geluk, uw jeugd vernieuwt zich als een adelaar.

Psalm 77

- 11 En ik zeg: 'Ik weet wat mij kwelt, de hand van de Allerhoogste is niet meer dezelfde.'
- 12 Ik denk terug aan de daden van de HEER – ja, ik denk aan uw wonderen van vroeger,
- 13 overweeg elk van uw werken en houd in gedachten uw grote daden.

Je kunt dit (ongeveer) zo zeggen: "Vorige keer hebben we gesproken over ouder worden. Vanavond kijken we terug op ons leven. Iedereen van ons draagt een eigen verhaal met zich mee. Dat verhaal is nooit alleen maar mooi, maar ook nooit alleen maar moeilijk. In de Bijbel roept God zijn volk op om terug te kijken: 'Gedenk de weg.' Waarom? Omdat we daarin kunnen ontdekken dat God erbij was. Soms zagen we dat toen niet. Soms begrijpen we dingen nog steeds niet. Maar toch mogen we zoeken naar sporen van Gods trouw. Vanavond willen we daar samen over spreken: wat zien we als we terugkijken? Waar zijn we dankbaar voor? En waar zitten misschien nog vragen of pijn?"

6. Gespreksvragen: Kies 4–5 vragen. Laat ruimte, maar bewaak de tijd.

Mogelijke startvraag: Als u uw leven in één woord zou samenvatten, welk woord komt dan in u op?

Gespreksvragen

1. Wat raakt u in de woorden: "Denk aan de tocht" of "Gedenk de weg"?
2. Als u terugkijkt op uw leven, welke momenten of perioden springen eruit?
3. Waar ziet u duidelijk Gods leiding of trouw?
4. Zijn er ook gebeurtenissen die moeilijk blijven of vragen oproepen?
5. Wat helpt u om met dankbaarheid terug te kijken?
6. Is het voor u gemakkelijk of moeilijk om te zien waar God aanwezig was?
7. Wat betekent het om ook pijnlijke dingen bij God te brengen?

Verdiepingsvraag (voor een open groep)

- Is er iets wat u anders bent gaan zien naarmate u ouder werd?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Dankbaarheid: * gezin, huwelijk, werk; * geloofsgroei; * bijzondere momenten; * bescherming of uitkomst.

Moeilijke ervaringen: * verlies en rouw; * ziekte; * teleurstellingen; * gemiste kansen; * schuldgevoelens.

Geestelijke verwerking: * leren vertrouwen; * leren loslaten; * vergeving ontvangen of geven; * vrede vinden met het verleden.

8. Valkuilen voor de leider: * te snel oplossingen geven (“het heeft vast een bedoeling gehad”); * pijn wegpraten; * het gesprek te zwaar laten worden; * alleen bij mooie verhalen blijven; * of juist alleen bij moeilijke dingen blijven hangen.

Balans is belangrijk: eerlijk én hoopvol.

9. Gebedspunten: * dank voor Gods leiding door de jaren heen; * dank voor zegeningen en mooie herinneringen; * gebed voor verwerking van pijn en verdriet; * gebed om vergeving waar nodig; * gebed om rust en vrede met het verleden; * gebed om vertrouwen voor de toekomst.

10. Afsluiting

Psalm 103:2

“Loof de HEERE, mijn ziel, en vergeet niet één van Zijn weldaden.”

Afsluitende gedachte

“Als wij terugkijken, zien we niet alleen wat er gebeurd is, maar mogen we ook ontdekken dat God erbij was. Soms verborgen, soms zichtbaar, maar altijd trouw.”

11. Liedsuggesties

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

Omega Avond 3 - Loslaten en ontvangen



Bijbelgedeelte: Prediker 3:1 en 6

Eventueel extra tekst: Filippenzen 4:11–13 / Psalm 131

Doel van de avond: samen nadenken over wat ouder worden betekent als het gaat om loslaten, en ontdekken dat God in elke levensfase ook geeft wat we mogen ontvangen.

1. Doel van deze bijeenkomst

Deze avond gaat over een thema dat voor veel senioren heel herkenbaar is. Ouder worden betekent vaak dat dingen veranderen. Soms langzaam, soms plotseling. Er zijn dingen die we moeten loslaten: * gezondheid; * energie; * werk of verantwoordelijkheden; * vanzelfsprekendheden; * onafhankelijkheid; * mensen die ons dierbaar zijn.

Dat kan verdriet, weerstand of onzekerheid geven. Tegelijk laat de Bijbel zien dat loslaten niet alleen verlies is. * Het kan ook ruimte maken om anders te leven: * afhankelijker van God, ontvankelijker voor zijn genade, * en dankbaarder voor wat er nog wél is.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * erkenning geven aan de pijn van loslaten; * ruimte scheppen voor persoonlijke ervaringen; * helpen zien dat ontvangen ook een geestelijke oefening is; * deelnemers bemoedigen om vertrouwen te oefenen; * laten ontdekken dat God niet alleen vraagt om los te laten, maar ook geeft wat nodig is.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte:

Ouder worden vraagt om loslaten, maar in Gods hand kan loslaten ook een weg worden naar ontvangen. Veel mensen hebben geleerd om sterk te zijn, zelf te dragen, te regelen en vooruit te kijken. Juist daarom kan loslaten moeilijk zijn. Het voelt soms alsof er iets van jezelf afgenomen wordt. Maar de Bijbel leert ons dat elk seizoen zijn eigen tijd heeft. Er is een tijd om vast te houden en een tijd om los te laten.

De vraag is niet alleen: **“Wat raak ik kwijt?”**
maar ook: **“Wat wil God mij in deze fase leren ontvangen?”**

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

Prediker 3 spreekt over de tijden van het leven. Het leven laat zich niet volledig sturen of beheersen. Er zijn seizoenen die we kiezen, en seizoenen die ons overkomen. De woorden: **“Voor alles is er een vastgestelde tijd”** en **“een tijd om te bewaren en een tijd om weg te werpen”** leren ons dat loslaten bij het leven hoort.

Dat betekent niet dat loslaten gemakkelijk is of dat verdriet er niet mag zijn. Wel betekent het dat we niet tegen elke verandering hoeven te vechten alsof alles in onze hand ligt.

Er is een tijd waarin we mogen erkennen: * dit kan ik niet vasthouden; * dit verandert; * dit moet ik leren overgeven.

Geestelijke lijn

Loslaten is niet hetzelfde als opgeven.

Loslaten is ook niet hetzelfde als onverschillig worden.

Loslaten is: iets of iemand in Gods hand leggen, ook als dat pijn doet.

Daarom is het tweede woord van deze avond ook zo belangrijk: **ontvangen**.

Soms mogen we in deze fase ontvangen: * hulp van anderen; * rust; * eenvoud; * verdieping; * tijd voor gebed; * mildheid; * nieuwe dankbaarheid.

4. Pastorale gevoeligheid

Dit thema kan veel oproepen. Denk aan: * verlies van gezondheid; * achteruitgang in mobiliteit of geheugen; * stoppen met werk of taken; * veranderde rol in gezin of kerk; * afhankelijker worden van anderen; * rouw om mensen of mogelijkheden die weggefallen zijn.

Belangrijk voor de gespreksleider: * bagatelliseer verlies niet; * zeg niet te snel dat iemand “het maar moet loslaten”; * laat verdriet, boosheid of spanning er zijn; * maak ruimte voor verschil: niet iedereen zit in dezelfde fase; * houd het gesprek warm, rustig en hoopvol.

Helpende zinnen: * “Dat lijkt me een echt verlies.” * “Dat kan pijn doen.” * “Loslaten is vaak niet iets van één keer.” * “Dank dat u dit zo eerlijk zegt.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Prediker 3:1 en 6, Filippenzen 4:11–13 / Psalm 131

Prediker 3: Alles heeft zijn tijd

- 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.

Filippenzen 4

- 10 De Heer heeft mij veel vreugde gegeven nu u eindelijk uw zorg voor mij hebt kunnen tonen. U dacht altijd al aan mij, maar vond niet de gelegenheid het te laten zien.
- 11 Ik zeg dit niet omdat ik gebrek lijd; ik heb geleerd om in alle omstandigheden voor mezelf te zorgen.
- 12 Ik weet wat het is om gebrek te lijden, maar ook wat het is om in rijkdom te leven. Ik heb alles aan den lijve ondervonden: overvloed en honger, rijkdom en gebrek.
- 13 Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft.

Psalm 131

- 1 Een pelgrimslied van David. HEER, niet trots is mijn hart, niet hoogmoedig mijn blik, ik zoek niet wat te groot is voor mij en te hoog gegrepen.
- 2 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.
- 3 Israëel, hoop op de HEER, van nu tot in eeuwigheid.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen: “Vanavond spreken we over loslaten en ontvangen. Dat zijn woorden die veel met ouder worden te maken hebben. In iedere levensfase verandert er iets, maar als we ouder worden, merken we vaak sterker dat niet alles blijft zoals het was. We moeten soms dingen loslaten: kracht, tempo, rollen, plannen of gezondheid. Dat kan moeilijk zijn.

De Bijbel zegt in Prediker dat er voor alles een tijd is. Dat betekent dat het leven seizoenen kent. Er is een tijd om vast te houden en een tijd om los te laten. Maar daar stopt het niet.

Want als wij iets moeten loslaten, wil God ons vaak ook iets leren ontvangen: hulp, rust, afhankelijkheid, vrede of nieuwe diepgang. Vanavond denken we samen na over die weg.”

6. Gespreksvragen: Kies 4 à 5 vragen. Dat is meestal genoeg.

Mogelijke startvraag: Waar denkt u als eerste aan bij het woord “loslaten”?

Gespreksvragen

1. Wat spreekt u aan in Prediker 3?
2. Wat hebt u in deze levensfase moeten loslaten?
3. Wat maakt loslaten vaak moeilijk?
4. Is er verschil tussen loslaten en opgeven?
5. Wat hebt u in deze levensfase misschien juist leren ontvangen?
6. Hoe ervaart u het om afhankelijker te worden van anderen?
7. Wat helpt u om iets of iemand in Gods hand te leggen?
8. Welke rol speelt vertrouwen in het proces van loslaten?

Verdiepingsvraag: Is er iets dat u achteraf bezien moeilijk vond om los te laten, maar waar ook iets nieuws voor teruggekomen is?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Wat mensen kunnen noemen bij loslaten: * lichamelijke kracht; * rijbewijs of mobiliteit; * taken in kerk of gezin; * werkidentiteit; * de rol van zorgen voor anderen; * toekomstplannen; * zelfstandigheid.

Wat mensen kunnen noemen bij ontvangen: * meer rust; * meer tijd met God; * hulp van kinderen of gemeenteleden; * innerlijke verdieping; * dankbaarheid voor kleine dingen; * nieuwe verbondenheid; * eenvoud.

Geloofslijn Soms is ontvangen moeilijker dan geven. Veel mensen zijn gewend geweest om te zorgen, te dragen en te organiseren. Hulp aannemen vraagt nederigheid. Juist daarin kan God werken.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * te snel positief willen afsluiten; * te snel zeggen dat “alles een bedoeling heeft”; * loslaten te rationeel behandelen; * de pijn van afhankelijkheid onderschatten; * één deelnemer te veel ruimte laten nemen met klachten of somberheid.

Probeer: * verlies serieus te nemen; * ruimte te laten voor stilte; * steeds weer de verbinding met God en vertrouwen terug te brengen; * ook de kant van ontvangen zichtbaar te maken.

9. Gebedspunten: * voor moed om los te laten wat niet vast te houden is; * voor vrede en vertrouwen in Gods leiding; * voor wie worstelt met verlies of afhankelijkheid; * dank voor wat God nog geeft; * om een open hart om hulp, liefde en genade te ontvangen; * voor rust in deze levensfase.

10. Afsluiting

Psalm 131:2 is hier mooi bij passend: “Ik heb mijn ziel tot rust en stilte gebracht...”

Afsluitende gedachte

“Loslaten is niet makkelijk. Maar wij hoeven het niet met lege handen te doen. Wat wij in Gods hand leggen, raakt niet buiten zijn zorg. En wat Hij geeft, mogen wij leren ontvangen.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 131
- Psalm 23
- “Blijf mij nabij”
- “De Heer is mijn Herder”
- “Groot is Uw trouw, o Heer”

Omega Avond 4 - Eenzaamheid, vriendschap en omzien naar elkaar



Bijbelgedeelte: Prediker 4:9–10

Eventueel extra tekst: Johannes 15:12–15 / Romeinen 12:10, 15

Doel van de avond: ruimte geven om te spreken over eenzaamheid, verbondenheid en vriendschap, en samen nadenken over hoe we als christenen naar elkaar kunnen omzien.

1. Doel van deze bijeenkomst

Dit thema is heel herkenbaar en tegelijk gevoelig. Eenzaamheid komt veel voor, ook onder mensen die actief, sociaal en kerkelijk betrokken zijn. Juist daarom is het belangrijk om er voorzichtig en eerlijk over te spreken.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * het verschil benoemen tussen alleen zijn en eenzaam zijn; * ruimte geven aan herkenning, zonder iemand in verlegenheid te brengen; * de waarde van echte vriendschap onderstrepen; * samen ontdekken hoe we naar elkaar kunnen omzien; * het gesprek verbinden met het geloof en met gemeente-zijn.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: God heeft mensen niet bedoeld om los van elkaar te leven. Juist in de ouderdom zijn verbondenheid, vriendschap en onderlinge aandacht van grote waarde.

Eenzaamheid is niet altijd zichtbaar. Iemand kan veel mensen om zich heen hebben en zich toch alleen voelen. Andersom kan iemand alleen wonen en zich niet eenzaam voelen. Daarom is het belangrijk om zorgvuldig over dit onderwerp te spreken.

De Bijbel laat zien dat samen optrekken een gave is. Prediker zegt: **“Twee zijn beter dan één... want als zij vallen, richt de één zijn metgezel op.”**

Dat gaat niet alleen over praktische hulp, maar ook over geestelijke en menselijke nabijheid. In de kerk mag niemand onopgemerkt of vergeten raken.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

Prediker 4 schetst de kwetsbaarheid van het menselijk bestaan. Een mens alleen staat zwakker. De tekst benadrukt de waarde van verbondenheid: * samen werken; * samen opstaan; * samen warm blijven; * samen sterk zijn.

Deze woorden zijn eenvoudig, maar diep. Ze herinneren eraan dat mensen elkaar nodig hebben. Zeker in een levensfase waarin kringetjes kleiner kunnen worden door pensionering, verhuizing, ziekte of verlies, wordt vriendschap kostbaar.

Geestelijke lijn

Christelijk geloof is nooit alleen iets tussen “ik en God”. Het krijgt ook gestalte in gemeenschap, medeleven, trouw en omzien naar elkaar.

4. Pastorale gevoeligheid

Dit onderwerp kan dichtbij komen, ook als mensen daar niet snel woorden aan geven. Denk aan: * verlies van partner of vrienden; * minder sociale contacten; * kinderen of familie die ver weg wonen; * gevoelens van vergeten worden; * het moeilijk vinden om zelf contact te zoeken; * schaamte rondom eenzaamheid.

Belangrijk voor de gespreksleider: * spreek met veel tact; * dwing niemand om persoonlijke eenzaamheid te benoemen; * laat merken dat eenzaamheid veel voorkomt en niet beschamend is; * voorkom dat het gesprek alleen over “anderen” gaat; * bewaak dat het niet blijft bij algemeenheden.

Helpende zinnen: * “Eenzaamheid is vaak minder zichtbaar dan we denken.” * “Je kunt midden tussen mensen toch eenzaam zijn.” * “Het vraagt moed om hierover te spreken.” * “Omzien naar elkaar begint vaak klein.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Prediker 4:9–10

Eventueel extra tekst: Johannes 15:12–15 / Romeinen 12:10, 15

Prediker 4 - Beter met zijn tweeën dan alleen

- 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 houd je stand. Een koord dat uit drie strengen is gevlochten, is niet snel stuk te trekken.

Johannes 15

- 12 Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben zoals ik jullie heb liefgehad.
- 13 Er is geen grotere liefde dan je leven te geven voor je vrienden.
- 14 Jullie zijn mijn vrienden wanneer je doet wat ik zeg.

Romeinen 12

- 10 Heb elkaar lief met de innige liefde van broeders en zusters en acht de ander hoger dan uzelf.
- 11 Laat uw enthousiasme niet bekoelen, maar laat u aanvuren door de Geest en dien de Heer.
- 12 Wees verheugd door de hoop die u hebt, wees standvastig wanneer u tegenspoed ondervindt, en bid onophoudelijk.
- 13 Bekommer u om de noden van de heiligen en wees gastvrij.
- 14 Zegen uw vervolgers; zegen hen, vervloek hen niet.
- 15 Wees blij met wie zich verblijdt, heb verdriet met wie verdriet heeft.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen: “Vanavond spreken we over een onderwerp dat veel voorkomt, maar waar mensen niet altijd gemakkelijk over praten: eenzaamheid. Dat kan allerlei vormen hebben. Soms ontstaat het door verlies, soms doordat het leven kleiner wordt, en soms is het moeilijk uit te leggen.

De Bijbel zegt dat twee beter zijn dan één. Dat is niet alleen praktisch bedoeld, maar laat ook zien hoe belangrijk verbondenheid is. We hebben elkaar nodig. Vriendschap, aandacht en meeleven zijn geen bijzaken. Ze horen bij het leven zoals God het bedoeld heeft.

Vanavond willen we niet zwaar doen, maar wel eerlijk zijn. Wat is eenzaamheid eigenlijk? Wat maakt vriendschap waardevol? En hoe kunnen wij in kerk en kring meer naar elkaar omzien?"

6. Gespreksvragen: Kies 4 of 5 vragen.

Mogelijke startvraag: Wat maakt voor u een ontmoeting met iemand echt waardevol?

Hoofdvragen

1. Wat raakt u in Prediker 4:9–10?
2. Wat is volgens u het verschil tussen alleen zijn en eenzaam zijn?
3. Denkt u dat eenzaamheid onder ouderen genoeg gezien wordt?
4. Wat maakt een vriendschap waardevol in deze levensfase?
5. Waarom is het soms moeilijk om zelf contact te zoeken of hulp te vragen?
6. Wat helpt om verbonden te blijven met anderen?
7. Hoe kan de kerk een plek zijn waar mensen zich gezien weten?
8. Wat kunnen wij zelf doen om meer naar elkaar om te zien?

Verdiepingsvraag: Hebt u zelf ervaren dat een klein gebaar veel verschil kan maken?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Verschil tussen alleen en eenzaam: * alleen wonen is niet hetzelfde als eenzaam zijn; * eenzaamheid is vaak een innerlijke ervaring; * er kan ook sociale, emotionele of geestelijke eenzaamheid zijn.

Waarde van vriendschap: * iemand die echt luistert; * wederkerigheid; * trouw; * samen geloven, bidden of delen; * niet alleen praten, maar ook nabij zijn.

Omzien naar elkaar: * een kaartje; * een telefoontje; * bezoek; * iemand meenemen; * echt vragen hoe het gaat; * iemand niet vergeten als hij of zij minder zichtbaar wordt.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * te snel oplossingen aandragen; * te luchtig doen over eenzaamheid; * alleen over "anderen" praten; * mensen onbedoeld laten blozen of dichtklappen; * het gesprek laten verzanden in kritiek op de kerk zonder beweging naar hoop of verantwoordelijkheid.

Probeer: * eerlijkheid en veiligheid te combineren; * persoonlijke herkenning ruimte te geven zonder te forceren; * ook het positieve te benoemen: vriendschap, trouw, kleine gebaren; * de groep voorzichtig te activeren richting omzien naar elkaar.

9. Gebedspunten: * voor mensen die zich alleen of vergeten voelen; * voor warmte en oprechte verbondenheid in de gemeente; * voor moed om contact te zoeken of hulp te vragen; * voor open ogen om de ander te zien; * voor vriendschappen die tot steun en zegen zijn; * dat Omega een plek van vertrouwen en verbondenheid mag zijn.

10. Afsluiting

Romeinen 12:10 past hier mooi bij:

“Wees in broederliefde elkaar toegewijd.”

Afsluitende gedachte: “Echte verbondenheid begint vaak niet met grote woorden, maar met kleine daden van aandacht. In Gods Koninkrijk telt omzien naar elkaar diep mee.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 133
- “Waar liefde woont, gebiedt de Heer de zegen”
- “Maak ons tot een stralend licht”
- “Samen in de naam van Jezus”

Omega Avond 5 - Thema: De kracht van gebed in de tweede helft van het leven



Bijbelgedeelte: Lucas 2:36–38

Eventueel extra tekst: 1 Thessalonicenzen 5:17 / Psalm 71:17–18

Doel van de avond: samen ontdekken dat gebed in de latere levensfase niet minder belangrijk wordt, maar juist verdiept kan worden en een bijzondere roeping kan zijn.

1. Doel van deze bijeenkomst

Deze avond richt zich op een van de meest wezenlijke thema's van het geloofsleven: gebed. Voor veel senioren verandert het gebedsleven in de loop der jaren. Soms wordt het stiller, eenvoudiger en persoonlijker. Soms wordt het juist moeilijker, bijvoorbeeld door teleurstellingen, zorgen of onbeantwoorde vragen.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * deelnemers laten nadenken over hun eigen gebedsleven; * ruimte geven aan herkenning, dankbaarheid en worsteling; * laten zien dat gebed ook in de ouderdom een krachtige roeping is; * bemoedigen tot voorbede, vertrouwen en volharding; * het gesprek verbinden met het voorbeeld van Hanna.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: De tweede helft van het leven kan een bijzondere tijd zijn van verdieping in gebed. Wat misschien minder wordt in activiteit, kan groeien in geestelijke kracht.

In de Bijbel ontmoeten we Hanna, een oudere vrouw die met haar leven dicht bij God leeft. Van haar staat geschreven dat zij God diende met vasten en bidden. Zij lijkt uiterlijk misschien niet opvallend, maar geestelijk is zij van grote betekenis. Ze leeft wakend, biddend en verwachtingsvol.

Dat is een prachtige bemoediging voor senioren: gebed is geen “resttaak”, maar een wezenlijke dienst aan God en aan anderen.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

In Lucas 2 wordt Hanna genoemd bij de ontmoeting met het kind Jezus in de tempel. Ze is op hoge leeftijd, weduwe, en leeft dicht bij God. Van haar lezen we: * dat zij niet uit de tempel week; * dat zij God diende met vasten en bidden; * dat zij sprak over de Heere tot allen die de verlossing verwachtten.

Belangrijke lijnen: * Hanna's leeftijd wordt niet gezien als onbelangrijk, maar juist als betekenisvol; * haar leven lijkt eenvoudig, maar is geestelijk rijk; * zij is een voorbeeld van trouw, verwachting en gebed.

Geestelijke lijn

Gebed is niet afhankelijk van leeftijd, kracht of zichtbaarheid. Wie bidt, is actief in Gods Koninkrijk. Dat is een belangrijke boodschap voor mensen die misschien minder mobiel zijn, minder kunnen doen of het gevoel hebben minder van betekenis te zijn.

4. Pastorale gevoeligheid

Gebed is een kostbaar onderwerp, maar kan ook gevoelig zijn. Mensen kunnen denken aan: * gebeden die onverhoord leken; * zorgen om kinderen of kleinkinderen; * het afnemen van concentratie of energie; * teleurstelling in het geloof; * het gevoel dat woorden soms ontbreken.

Belangrijk voor de gespreksleider: * maak ruimte voor eerlijkheid; * idealiseer gebed niet op een manier die mensen klein maakt; * vermijd schuldgevoelens (“u moet gewoon meer bidden”); * laat merken dat ook strijd en stilte bij het gebedsleven kunnen horen; * houd de toon warm en uitnodigend.

Helpende zinnen: * “Bidden kan in de loop van het leven veranderen.” * “Ook een eenvoudig gebed is een echt gebed.” * “God vraagt geen mooie woorden, maar een eerlijk hart.” * “Voorbede is een grote dienst.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Lucas 2:36–38

Eventueel extra tekst: 1 Thessalonicenzen 5:17 / Psalm 71:17–18

Lucas 2:

- 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.

1 Thessalonicenzen 5: 17

- 16 Wees altijd verheugd,
17 bid onophoudelijk,
18 dank God onder alle omstandigheden, want dat is wat hij van u, die één bent met Christus Jezus, verlangt.

Psalm 71

- 17 God, u onderwees mij van jongs af aan, en steeds nog vertel ik uw wonderen.
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.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen: “Vanavond spreken we over gebed in de tweede helft van het leven. Veel dingen veranderen als we ouder worden, en dat geldt soms ook voor ons gebedsleven. Misschien is het verdiept. Misschien eenvoudiger geworden. Misschien zijn er ook vragen gekomen.

In Lucas 2 ontmoeten we Hanna, een oudere vrouw die God diende met vasten en bidden. Haar leven laat zien dat gebed niet iets kleins of vrijblijvends is. Juist in de latere levensfase kan gebed een diepe roeping zijn. Misschien kunnen we minder doen dan vroeger, maar we kunnen nog steeds veel betekenen in de nabijheid van God.

Vanavond denken we samen na over vragen als: hoe is ons gebedsleven veranderd? Wat draagt ons? Wat vinden we moeilijk? En wat betekent het dat bidden ook nu een dienst aan God is?”

6. Gespreksvragen: Kies 4 à 5 vragen.

Mogelijke startvraag: Met welk woord zou u uw gebedsleven op dit moment omschrijven?

Gespreksvragen

1. Wat spreekt u aan in het leven van Hanna?
2. Is uw manier van bidden in de loop der 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 verhoord worden dan u had gehoopt?
6. Voor wie of wat bidt u in deze fase van uw leven vooral?
7. Wat betekent voorbede voor kinderen, kleinkinderen, kerk en wereld?
8. Kunt u geloven dat gebed een bijzondere roeping kan zijn in de ouderdom?

Verdiepingsvraag: Zijn er momenten waarop u Gods nabijheid in het gebed sterk hebt ervaren?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Veranderingen in gebed: * eenvoudiger bidden; * minder woorden, meer stilte; * meer voorbede; * meer afhankelijkheid; * dieper vertrouwen; * soms ook meer vragen.

Moeilijkheden: * afleiding; * vermoeidheid; * teleurstelling; * onbeantwoorde gebeden; * verdriet dat met zich meegebeden wordt.

Positieve geestelijke lijn: * bidden is dragen; * bidden is toevertrouwen; * bidden verbindt met God; * bidden is meewerken in Gods Koninkrijk.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * gebed alleen als plicht benaderen; * te snel algemene vrome antwoorden geven; * worsteling met gebed te weinig ruimte geven; * mensen het gevoel geven dat hun gebed tekortschiet; * te abstract blijven.

Probeer: * het gesprek dicht bij het leven te houden; * ruimte te geven aan ervaring en herkenning; * gebed te laten zien als relatie, vertrouwen en volharding; * de kracht van voorbede te benadrukken.

9. Gebedspunten: * dank voor het voorrecht van gebed; * gebed om verdieping en volharding; * voor kinderen, kleinkinderen en familie; * voor de gemeente, zieken en eenzamen; * voor vrede bij onbeantwoorde vragen; * om rust in Gods nabijheid.

10. Afsluiting: Psalm 71:17–18 past hier goed bij: “O God, U hebt mij geleerd van mijn jeugd af... ook tot de ouderdom en grijsheid toe, verlaat mij niet.”

Afsluitende gedachte: “Gebed is geen laatste toevlucht voor wie weinig meer kan. Gebed is een krachtig en kostbaar werk in Gods Koninkrijk. Wie bidt, draagt mee.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 71, “Heer, leer ons bidden”, “Neem mijn leven, laat het Heer”, “Abba, Vader”

Omega avond 6 - Zorgen om kinderen, kleinkinderen en volgende generaties



Bijbelgedeelte: Psalm 78:4–7

Eventueel extra tekst: Deuteronomium 6:6–7 / 3 Johannes 1:4

Doel van de avond: ruimte geven aan zorgen, verlangens en gebeden rond kinderen, kleinkinderen en jongere generaties, en samen nadenken over geloofsoverdracht, betrokkenheid en vertrouwen.

1. Doel van deze bijeenkomst

Voor veel senioren ligt hier iets heel persoonlijks. Er kan veel vreugde zijn rond kinderen en kleinkinderen, maar ook zorg, verdriet, afstand of machteloosheid. Het is daarom een avond die herkenning kan geven, maar ook pastoraal fijngevoelig geleid moet worden.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * ruimte geven aan liefde, zorg en verlangen voor volgende generaties; * erkenning geven aan verdriet, teleurstelling of machteloosheid; * nadenken over geloofsoverdracht zonder dwang of schuld; * deelnemers bemoedigen in hun rol als ouder of grootouder; * helpen onderscheiden tussen betrokken zijn en willen sturen; * het gesprek dragen met hoop en gebed.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: De liefde voor kinderen en kleinkinderen blijft, ook als zij hun eigen weg gaan. Wij mogen doorgeven, voorleven, bidden en liefhebben, maar uiteindelijk blijven ook zij in Gods hand.

Deze avond raakt aan een diepe spanning: * je wilt betrokken zijn, * je wilt doorgeven wat je zelf ontvangen hebt, * maar je merkt ook dat je niet alles kunt bepalen.

Dat kan pijn doen. Zeker wanneer kinderen of kleinkinderen andere keuzes maken dan je had gehoopt, of wanneer er afstand is in geloof, relaties of contact. Tegelijk is het goed om te zien dat geloven en doorgeven niet hetzelfde zijn als beheersen. De Bijbel roept op tot vertellen, voorleven en herinneren, maar altijd in afhankelijkheid van God.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst: Psalm 78 is een psalm van herinnering en overdracht. Het volk Israël wordt opgeroepen om de grote daden van God niet te vergeten, maar ze door te geven aan de volgende generatie.

“Wij zullen ze niet verbergen voor hun kinderen...”

Hier klinkt een mooie opdracht in door: * vertel wat God gedaan heeft; * geef door wat je ontvangen hebt; * help de volgende generatie om hun hoop op God te stellen.

Belangrijke lijnen: * geloof is nooit alleen voor één generatie; * ouderen hebben een belangrijke taak in het doorgeven van Gods daden; * overdracht gebeurt niet alleen met woorden, maar ook met levenshouding; * de uitkomst ligt uiteindelijk niet in onze hand, maar in Gods hand.

Geestelijke lijn: Wij mogen zaaien, vertellen, voorleven en bidden. Maar alleen God kan geloof wekken en bewaren. Dat besef kan tegelijk nederig en troostrijk zijn.

4. Pastorale gevoeligheid: Dit onderwerp kan veel losmaken. Denk aan: * kinderen of kleinkinderen die niet geloven; * moeilijke familieverhoudingen; * zorgen over huwelijk, gezondheid, keuzes of levensstijl; * gemis van contact; * schuldgevoelens bij ouders of grootouders; * verdriet om wat anders liep dan gehoopt.

Belangrijk voor de gespreksleider: * spreek zonder oordeel; * voorkom dat mensen zich schuldig gaan voelen; * maak ruimte voor verschillende verhalen; * laat verdriet en zorg er zijn; * breng tegelijk de lijn van gebed, liefde en vertrouwen naar voren.

Helpende zinnen: * “Veel mensen herkennen deze zorg.” * “Je liefde blijft, ook als je macht beperkt is.” * “Doorgeven is iets anders dan afdwingen.” * “Wat in onze hand ligt is liefhebben, voorleven en bidden.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Psalm 78:4–7

Eventueel extra tekst: Deuteronomium 6:6–7 / 3 Johannes 1:4

Psalm 78

- 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.

Deut:

- 6 Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten.
- 7 Prent ze uw kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat.

1 Joh 3:

- 2 Geliefde broeder, ik hoop dat het u in alle opzichten goed gaat en dat u gezond bent. Dat het uw ziel goed gaat weet ik,
- 3 want tot mijn grote blijdschap kwamen hier telkens weer broeders die van uw trouw aan de waarheid getuigden; ze vertelden dat u de weg van de waarheid volgt.
- 4 Niets verheugt mij meer dan te horen dat mijn kinderen de weg van de waarheid volgen.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen: “Vanavond spreken we over kinderen, kleinkinderen en de generaties na ons. Voor veel mensen is dat een onderwerp dat dicht bij het hart ligt. Er kan veel dankbaarheid zijn, maar ook zorg en verdriet. Misschien omdat kinderen of kleinkinderen hun eigen weg gaan, misschien omdat er afstand is, of omdat je hen zo graag iets van het geloof zou willen meegeven.

Psalm 78 zegt dat we de grote daden van God mogen doorgeven aan de volgende generatie. Dat is een mooie opdracht. Maar tegelijk weten we ook dat wij het geloof niet kunnen maken in het hart van een ander. Wij mogen vertellen, voorleven, bidden en liefhebben. En uiteindelijk mogen we onze kinderen en kleinkinderen toevertrouwen aan God. Daar willen we vanavond samen over nadenken.”

6. Gespreksvragen: Kies 4 of 5 vragen.

Mogelijke startvraag: Wat is iets moois dat u graag zou willen doorgeven aan een volgende generatie?

Hoofd vragen

1. Wat spreekt u aan in Psalm 78:4–7?
2. Welke zorgen of verlangens leven er bij u voor kinderen of kleinkinderen?
3. Wat betekent geloof doorgeven volgens u?
4. Wat is het verschil tussen betrokken zijn en willen sturen?
5. Hoe kunt u tot zegen zijn voor jongere generaties?
6. Wat vindt u moeilijk wanneer kinderen of kleinkinderen andere keuzes maken?
7. Welke rol kunnen grootouders of oudere gemeenteleden spelen in geloofsoverdracht?
8. Wat helpt u om uw zorgen in Gods hand te leggen?

Verdiepingsvraag: Is er iets dat u zelf van eerdere generaties hebt ontvangen, waar u nog steeds uit leeft?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Mooie dingen om door te geven: * verhalen van Gods trouw; * gebed; * liefde voor de Bijbel; * trouw aan de gemeente; * rust, zachtheid en wijsheid; * een voorbeeld van volharding.

Zorgen die kunnen leven: * ongelof of kerkverlating; * spanningen in relaties; * zorgen om gezondheid of psychische nood; * leefstijl of keuzes van kinderen en kleinkinderen; * afstand in contact.

Geestelijke bemoediging: * God houdt meer van onze kinderen dan wijzelf; * onze taak is niet alles oplossen; * voorbede blijft van grote waarde; * een liefdevol voorbeeld werkt vaak dieper dan veel woorden.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * te snel goedbedoelde adviezen geven; * te gemakkelijk spreken over “gewoon loslaten”; * schuld oproepen bij ouders of grootouders; * één bepaald gezinsideaal als norm neerzetten; * de pijn van afstand of teleurstelling onderschatten.

Probeer: * mild en pastoraal te spreken; * de groep niet in discussie of opvoedadvies te laten schieten; * het gesprek dichtbij geloof, liefde en vertrouwen te houden; * ook ruimte te maken voor dankbaarheid.

9. Gebedspunten: * dank voor kinderen, kleinkinderen en volgende generaties; en bid voor: * bescherming, leiding en geloof; * zorgen en verdriet in families; * wijsheid voor ouders en grootouders; * liefdevol voor te leven; * gebed om vertrouwen dat God verder werkt.

10. Afsluiting

3 Johannes 1:4 past hier mooi bij:

“Ik heb geen grotere blijdschap dan hierover dat ik hoor dat mijn kinderen in de waarheid wandelen.”

Afsluitende gedachte: “Wij kunnen niet alles vasthouden of sturen. Maar wij mogen wel liefhebben, zegenen, voorleven en bidden. En wat ons het meest ter harte gaat, mogen wij in Gods hand leggen.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 78
- Psalm 127
- “Heer, wijs mij Uw weg”
- “Neem mijn leven, laat het Heer”
- “U bent getrouw, Uw plannen falen niet”

Omega Avond 7 - Thema: Ziekte, kwetsbaarheid en vertrouwen



Bijbelgedeelte: Jesaja 46:3–4

Eventueel extra tekst: 2 Korinthe 12:9 / Psalm 73:26

Doel van de avond: samen nadenken over lichamelijke en innerlijke kwetsbaarheid, en ontdekken hoe vertrouwen op God juist in zwakheid verdiept kan worden.

1. Doel van deze bijeenkomst: Dit is een gevoelig en belangrijk thema. Ook als mensen nog vitaal zijn, komt kwetsbaarheid dichterbij. Het lichaam verandert, energie neemt af, afhankelijkheid kan groeien. Daarnaast kunnen er zorgen zijn over ziekte, geheugen, verlies van zelfstandigheid of wat nog komt.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * ruimte geven aan ervaringen van kwetsbaarheid; * erkenning geven aan angst, zorg of verdriet; * samen nadenken over vertrouwen op God; * laten zien dat God juist in zwakheid nabij is; * bemoedigen tot geloof, ook wanneer het moeilijk is.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: Ook in kwetsbaarheid en achteruitgang blijft God trouw. Hij draagt ons, ook wanneer onze eigen kracht minder wordt. Jesaja 46 bevat een prachtige belofte:

“Tot uw ouderdom toe ben Ik Dezelfde... Ik zal u dragen.”

Dat is geen belofte dat het leven zonder moeite zal zijn. Wel is het een belofte van aanwezigheid en trouw. Niet wij dragen onszelf tot het einde — God draagt ons.

In een cultuur waarin zelfstandigheid en kracht belangrijk zijn, kan afhankelijk worden moeilijk zijn. Maar in het geloof ligt juist daar een diepe waarheid: wij zijn altijd afhankelijk geweest van God, ook toen we ons sterk voelden.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst: In Jesaja 46 spreekt God tot zijn volk, dat geneigd is om op andere zekerheden te vertrouwen. Hij contrasteert Zichzelf met afgoden die gedragen moeten worden.

God zegt: Ik ben niet iemand die gedragen moet worden; Ik ben Degene die draagt.

En dat doet Hij: * vanaf de moederschoot; * door het hele leven heen; * tot in de ouderdom.

Belangrijke lijnen: * * God verandert niet, ook als ons leven verandert; * Gods trouw is niet afhankelijk van onze kracht; * juist in zwakheid kan Gods kracht zichtbaar worden.

Geestelijke lijn: Kwetsbaarheid betekent niet dat God verder weg is. Vaak wordt Hij juist dichterbij ervaren.

4. Pastorale gevoeligheid: Dit thema raakt vaak direct aan persoonlijke situaties: * ziekte (eigen of van naasten); * lichamelijke beperkingen; * angst voor afhankelijkheid; * zorgen over geheugen of aftakeling; * rouw om wat niet meer kan; * onzekerheid over de toekomst.

Belangrijk voor de gespreksleider: * spreek met rust en respect; * forceer geen persoonlijke verhalen; * laat ruimte voor verdriet en angst; * vermijd snelle of makkelijke antwoorden; * houd het gesprek gedragen en hoopvol.

Wat je beter niet zegt: * “Het komt wel goed” * “Alles heeft een reden” (te snel of te simpel)
* “Je moet gewoon vertrouwen”

Wat wel helpt: * “Dat kan heel moeilijk zijn.” * “Veel mensen herkennen deze zorgen.” * “God belooft niet dat alles makkelijk is, maar wel dat Hij erbij is.” * “Zijn trouw hangt niet af van onze kracht.”

5. Suggestie voor de inleiding:

Bijbelgedeelte: Jesaja 46:3–4

Eventueel extra tekst: 2 Korinthe 12:9 / Psalm 73:26

Jesaja 46

- 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.

2 Cor

- 7 Om te verhinderen dat ik mezelf zou verheffen, werd mij een doorn in het vlees gestoken: ik word gekweld door een engel van Satan.
- 8 Ik heb de Heer driemaal gesmeekt mij van hem te bevrijden,
- 9 maar hij zei: ‘Je hebt niet meer dan mijn genade nodig, want kracht wordt zichtbaar in zwakheid.’ Dus laat ik mij veel liever voorstaan op mijn zwakheid, zodat de kracht van Christus in mij zichtbaar wordt.
- 10 Omdat Christus mij kracht schenkt, schep ik vreugde in mijn zwakheid: in beledigingen, nood, vervolging en ellende. In mijn zwakheid ben ik sterk.

Psalm 73

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

Je kunt dit ongeveer zo zeggen: “Vanavond spreken we over kwetsbaarheid, ziekte en vertrouwen. Dat is een onderwerp dat dichtbij kan komen. Misschien omdat u zelf iets ervaart, misschien omdat u het ziet bij mensen om u heen, of misschien omdat u zich afvraagt wat er nog komt.

In Jesaja 46 zegt God iets heel moois: ‘Tot uw ouderdom toe ben Ik Dezelfde... Ik zal u dragen.’ Dat betekent niet dat het leven zonder moeite is, maar wel dat wij niet alleen hoeven te gaan. Juist wanneer onze eigen kracht minder wordt, blijft God trouw.

Vanavond willen we samen nadenken over vragen als: hoe gaan we om met kwetsbaarheid? Wat doet het met ons geloof? En wat betekent het dat God zegt dat Hij ons draagt?”

6. Gespreksvragen: Kies 4 of 5 vragen.

Mogelijke startvraag: Wat betekent het woord “kwetsbaarheid” voor u?

Hoofdvragen

1. Wat spreekt u aan in Jesaja 46:3–4?
2. Hoe ervaart u dat kwetsbaarheid dichterbij komt?
3. Wat vindt u moeilijk aan afhankelijk worden?
4. Wat helpt u om met onzekerheid of ziekte om te gaan?
5. Wat betekent het voor u dat God zegt: “Ik zal u dragen”?
6. Kunt u voorbeelden noemen waarin u Gods nabijheid hebt ervaren in moeilijke tijden?
7. Hoe kunnen wij elkaar helpen in tijden van kwetsbaarheid?
8. Wat betekent vertrouwen voor u wanneer u het niet meer in eigen hand hebt?

Verdiepingsvraag: Verandert uw geloof wanneer u met kwetsbaarheid te maken krijgt?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Wat mensen kunnen benoemen: * angst voor verlies van zelfstandigheid; * moeite met lichamelijke achteruitgang; * zorgen over de toekomst; * dankbaarheid dat het (nog) goed gaat; * vertrouwen dat gegroeid is door ervaringen.

Geestelijke verdieping: * afhankelijkheid als geloofsthema; * leren loslaten van controle; * ervaren dat God nabij is; * rust vinden in wat niet maakbaar is.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * te snel willen troosten; * moeilijke gevoelens wegduwen; * alleen bij “mooie” geloofsantwoorden blijven; * het gesprek te zwaar laten worden zonder hoop; * te veel invullen voor deelnemers.

Probeer: * eerlijkheid en hoop te combineren; * stiltes toe te laten; * het gesprek bij de Bijbelse belofte te houden; * deelnemers voorzichtig te bemoedigen.

9. Gebedspunten voor: * voor zieken en kwetsbaren; * voor kracht, geduld en vrede; * voor vertrouwen in onzekere tijden; * voor goede zorg en liefdevolle mensen om hen heen; * voor rust in Gods nabijheid; * voor elkaar als gemeente.

10. Afsluiting

Psalm 73:26 - “Bezwijkt mijn lichaam en mijn hart, dan is God de rots van mijn hart en mijn deel, voor eeuwig.”

Afsluitende gedachte: “Wij hoeven niet sterk te blijven om gedragen te worden. God draagt ons — ook wanneer onze kracht afneemt.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 23
- Psalm 73
- “De Heer is mijn Herder”
- “Veilig in Jezus’ armen”
- “Blijf mij nabij”

Omega Avond 8 - Je plaats in kerk en samenleving na je pensioen



Bijbelgedeelte: Titus 2:2–5

Eventueel extra tekst: 1 Korinthe 12:4–7 / Psalm 92:13–15

Doel van de avond: samen nadenken over betekenis, roeping en inzet in de latere levensfase, en ontdekken dat ouderen een waardevolle plaats hebben in kerk en samenleving.

1. Doel van deze bijeenkomst

Voor veel mensen verandert er veel na het pensioen of naarmate het leven rustiger wordt. Werk valt weg, verantwoordelijkheden verschuiven, en soms ontstaat de vraag: **ben ik nog nodig?**

Deze avond wil helpen om die vraag in het licht van het geloof te plaatsen.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * ruimte geven aan ervaringen rond pensioen en verandering; * nadenken over roeping en betekenis in deze levensfase; * ouderen bemoedigen in hun waarde en gaven; * laten zien dat “van betekenis zijn” niet alleen in doen zit; * verbinding leggen met kerk en samenleving.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: Onze waarde en roeping hangen niet af van werk of productiviteit. Ook in de latere levensfase heeft ieder mens een plaats in Gods Koninkrijk.

Na het pensioen kan er rust komen, maar ook leegte. Dingen die jarenlang structuur gaven vallen weg. Sommige mensen genieten daarvan, anderen moeten zoeken naar een nieuwe invulling.

De Bijbel laat zien dat ieder mens gaven ontvangt, en dat die gaven blijven — ook wanneer de levensfase verandert. De vorm kan veranderen, maar de betekenis niet.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

In Titus 2 worden oudere mannen en vrouwen aangesproken in hun rol binnen de gemeente. Zij worden niet opzijgezet, maar juist gezien als: * voorbeeld; * bron van wijsheid; * mensen die anderen kunnen begeleiden en bemoedigen.

Belangrijke lijnen: * ouderen hebben een duidelijke plaats in de gemeente; * hun levenshouding heeft invloed op anderen; * geloof wordt zichtbaar in hoe iemand leeft; * generaties hebben elkaar nodig.

Geestelijke lijn: Roeping stopt niet bij pensionering. Ze verandert vaak van vorm, maar niet van betekenis.

4. Pastorale gevoeligheid:

Dit thema kan verschillende reacties oproepen: * opluchting na stoppen met werk; * gemis van structuur of betekenis; * gevoel minder gezien te worden; * teleurstelling in kerkelijke betrokkenheid; * verlangen om nog iets te betekenen; * onzekerheid over wat nog mogelijk is.

Belangrijk voor de gespreksleider: * erken verschillende ervaringen; * voorkom dat “actief zijn” de enige maatstaf wordt; * benadruk ook stille vormen van betekenis; * moedig aan zonder druk te leggen; * houd het gesprek realistisch en hoopvol.

Helpende zinnen: * “Van betekenis zijn kan op veel manieren.” * “Niet alles hoeft zichtbaar of groot te zijn.” * “Uw levenservaring is van grote waarde.” * “Ook aanwezigheid kan betekenis hebben.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Titus 2:2–5

Eventueel extra tekst: 1 Korinthe 12:4–7 / Psalm 92:13–15

Titus

- 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.

1 Cor. 12: 4-7

- 4 Er zijn verschillende gaven, maar er is één Geest;
- 5 er zijn verschillende dienende taken, maar er is één Heer;
- 6 er zijn verschillende uitingen van bijzondere kracht, maar het is één God die ze allemaal en bij iedereen teweegbrengt.
- 7 In iedereen is de Geest zichtbaar aan het werk, ten bate van de gemeente.
- 8 Aan de een wordt door de Geest het verkondigen van wijsheid geschonken, aan de ander door diezelfde Geest het overdragen van kennis;

Psalm 92

- 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.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen:

“Vanavond spreken we over onze plaats in kerk en samenleving na het pensioen. Voor veel mensen is dat een tijd waarin er ruimte komt, maar soms ook vragen: wat is mijn rol nu nog? Waar ben ik nog van betekenis?”

In de Bijbel zien we dat ouderen niet aan de kant staan. In Titus worden zij juist genoemd als mensen die een belangrijke rol hebben. Niet alleen door wat ze doen, maar ook door wie ze zijn: in hun houding, hun geloof en hun wijsheid.

Vanavond denken we samen na over vragen als: hoe ervaren we deze levensfase? Waar liggen nog mogelijkheden? En hoe kunnen we van betekenis blijven — misschien wel op een andere manier dan vroeger?”

6. Gespreksvragen: Kies 4 of 5 vragen.

Mogelijke startvraag: Wat was voor u de grootste verandering toen werk of verplichtingen wegvielen?

Hoofdvragen

1. Wat spreekt u aan in Titus 2:2–5?
2. Hoe hebt u de overgang naar pensioen of minder verplichtingen ervaren?
3. Hebt u het gevoel dat u nog van betekenis bent? Waarom wel of niet?
4. Wat betekent “van betekenis zijn” voor u?
5. Welke gaven of ervaringen hebt u ontvangen die u nog kunt inzetten?
6. Op welke manieren kunnen senioren een rol spelen in de kerk?
7. Hoe kunnen jongere en oudere generaties elkaar versterken?
8. Wat helpt om met voldoening in deze levensfase te staan?

Verdiepingsvraag: Is er iets nieuws ontstaan in uw leven na het pensioen waar u dankbaar voor bent?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Positieve ervaringen: * meer tijd en rust; * ruimte voor geloof en bezinning; * meer aandacht voor anderen; * nieuwe vormen van betrokkenheid; * genieten van kleine dingen.

Moelijke kanten: * verlies van structuur; * gevoel minder nodig te zijn; * minder sociale contacten; * zoeken naar invulling; * minder gezien worden.

Vormen van betekenis: * gebed en voorbede; * bemoediging van anderen; * vrijwilligerswerk; * aanwezigheid in de gemeente; * luisteren en meeleven; * voorbeeld zijn.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: te veel nadruk op “doen” en activiteit; * mensen het gevoel geven dat ze iets móeten; * de waarde van rust en aanwezigheid onderschatten; * gesprek te praktisch maken (lijstjes met taken); * voorbijgaan aan gevoelens van gemis.

Probeer: * waarde te zien in wie iemand is, niet alleen wat hij doet; * ruimte te geven voor verschillende invullingen; * te benadrukken dat iedere bijdrage telt; * hoop en waardigheid te laten doorklinken.

9. Gebedspunten: * dank voor ontvangen gaven en levenservaring; * gebed om vreugde en voldoening in deze levensfase; * gebed om nieuwe invulling waar nodig; * voor verbinding tussen generaties; * voor een gemeente waarin iedereen gezien wordt; * om zicht op roeping en betekenis.

10. Afsluiting

1 Korinthe 12:7 - “Aan ieder wordt de openbaring van de Geest gegeven tot wat nuttig is voor de ander.”

Afsluitende gedachte “Niemand is overbodig in Gods Koninkrijk. Ieder heeft een plaats, ook in deze levensfase — misschien anders dan vroeger, maar niet minder waardevol.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 92
- Psalm 100
- “Neem mijn leven, laat het Heer”
- “Samen in de naam van Jezus”
- “U bent getrouw, Uw plannen falen niet”

Omega Avond 9 - Hoop, eeuwig leven en het levenseinde



Bijbelgedeelte: Johannes 14:1–3

Eventueel extra tekst: 1 Korinthe 15:51–57 / Psalm 23:4

Doel van de avond: in een rustige en veilige sfeer spreken over het levenseinde en de christelijke hoop, en ontdekken wat het betekent om te leven met perspectief op eeuwig leven.

1. Doel van deze bijeenkomst

Dit is een belangrijk en gevoelig thema. In deze levensfase komt het levenseinde dichterbij, ook al kan het nog ver weg voelen. Veel mensen denken erover na, maar spreken er niet altijd gemakkelijk over.

Deze avond wil ruimte geven om: * eerlijk te spreken; * vragen te benoemen; * hoop te delen; * rust te vinden in Gods beloften.

Wat je met deze avond wilt bereiken: * het onderwerp bespreekbaar maken zonder zwaarte of angst; * ruimte geven aan verschillende gevoelens (rust, hoop, maar ook spanning of angst); * de christelijke hoop centraal stellen; * deelnemers bemoedigen met Bijbelse woorden; * helpen om met vertrouwen naar de toekomst te kijken.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: De dood is een werkelijkheid, maar niet het einde. In Christus is er hoop op eeuwig leven en een toekomst bij God.

Jezus zegt in Johannes 14:

“Laat uw hart niet in beroering raken... In het huis van Mijn Vader zijn veel woningen.”

Dat zijn woorden van troost. Niet omdat er geen verdriet of afscheid is, maar omdat er een bestemming is. De Bijbel spreekt eerlijk over de dood, maar ook vol hoop over wat daarna komt.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

In Johannes 14 spreekt Jezus deze woorden vlak voor Zijn lijden en sterven. De discipelen zijn onrustig en bang. Jezus bereidt hen voor op wat komt.

Hij zegt: * wees niet bang; * vertrouw op God; * er is een plaats voor jullie; * Ik ga heen om die plaats gereed te maken.

Belangrijke lijnen: * de toekomst ligt in Gods hand; * het eeuwige leven is geen vage gedachte, maar een belofte; * Jezus Zelf is de weg naar die toekomst; * hoop is geworteld in relatie met Hem.

Geestelijke lijn: Christelijke hoop is niet alleen iets voor later, maar geeft nu al rust en richting.

4. Pastorale gevoeligheid

Dit onderwerp kan veel losmaken: * angst voor sterven; * zorgen over lijden of afhankelijkheid; * verdriet om eerder verlies; * vragen over wat er na de dood is; * verlangen naar rust of thuiskomen.

Belangrijk voor de gespreksleider: * spreek rustig en zonder druk; * geef ruimte aan stilte; * dwing niemand om persoonlijk te delen; * respecteer verschillende gevoelens; * breng het gesprek steeds terug naar hoop en vertrouwen.

Helpende zinnen: * “Het is niet vreemd om hierover na te denken.” * “De Bijbel spreekt eerlijk én hoopvol.” * “Er mogen ook vragen zijn.” * “Hoop betekent niet dat er geen verdriet is, maar dat er perspectief is.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: Johannes 14:1–3

Eventueel extra tekst: 1 Korinthe 15:51–57 / Psalm 23:4

Johannes 14

- 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.

1 Cor: 15

- 51 Ik zal u een geheim onthullen: wij zullen niet allemaal eerst sterven – toch zullen wij allemaal veranderd worden,
- 52 in een ondeelbaar ogenblik, in een oogwenk, wanneer de bazuin het einde inluidt. Wanneer de bazuin weerklinkt, zullen de doden worden opgewekt met een onvergankelijk lichaam en zullen ook wij veranderen.
- 53 Want het vergankelijke lichaam moet worden bekleed met het onvergankelijke, het sterfelijke lichaam met het onsterfelijke.
- 54 En wanneer dit vergankelijke lichaam is bekleed met het onvergankelijke, dit sterfelijke met het onsterfelijke, zal wat geschreven staat in vervulling gaan: ‘De dood is opgeslokt en overwonnen.
- 55 Dood, waar is je overwinning? Dood, waar is je angel?’
- 56 De angel van de dood is de zonde, en de zonde ontleent haar macht aan de wet.
- 57 Maar laten we God danken, die ons door Jezus Christus, onze Heer, de overwinning geeft.

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.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen:

“Vanavond spreken we over hoop, eeuwig leven en het levenseinde. Dat is een onderwerp waar we niet altijd gemakkelijk over praten, maar dat wel bij het leven hoort.

Jezus zegt in Johannes 14: ‘Laat uw hart niet in beroering raken... In het huis van Mijn Vader zijn veel woningen.’ Dat zijn woorden die bedoeld zijn om rust te geven. Niet omdat alles duidelijk is, maar omdat God een toekomst belooft.

Vanavond willen we samen nadenken over vragen als: hoe kijken we naar het levenseinde? Wat betekent hoop voor ons? En hoe kunnen we met vertrouwen leven, ook met het oog op wat komt?”

6. Gespreksvragen: Kies 4 of 5 vragen.

Mogelijke startvraag Vindt u het gemakkelijk of moeilijk om over het levenseinde te spreken?

Hoofdvragen

1. Wat spreekt u aan in Johannes 14:1–3?
2. Wat betekent de hoop op eeuwig leven voor u persoonlijk?
3. Zijn er dingen waar u tegenop ziet als het gaat om het levenseinde?
4. Wat geeft u rust of vertrouwen?
5. Hoe heeft het geloof uw kijk op sterven veranderd?
6. Hoe kunnen we elkaar helpen om hierover open te spreken?
7. Wat betekent het voor u dat Jezus zegt: “Ik ga heen om plaats voor u gereed te maken”?
8. Hoe leeft u met het besef dat het leven eindig is?

Verdiepingsvraag: Heeft u momenten gekend waarop de hoop op eeuwig leven u bijzonder heeft gedragen?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Gevoelens die kunnen leven: * vrede en vertrouwen; * onzekerheid of angst; * verlangen naar “thuis zijn”; * verdriet om afscheid; * vragen over het onbekende.

Geloofsperspectief: * eeuwig leven als belofte; * God als Degene die voorbereidt; * Jezus als weg en zekerheid; * leven met een toekomst.

Praktische kant: * nadenken over afscheid; * spreken met familie; * dingen afronden; * testament opstellen; * bewust leven in het heden.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * te zwaar of somber maken; * te snel alles “oplossen” met vrome woorden; * angst bagatelliseren; * alleen bij theorie blijven; * te weinig ruimte geven aan stilte.

Probeer: * een rustige, veilige sfeer te creëren; * eerlijkheid en hoop te combineren; * de Bijbelse belofte centraal te houden; * het gesprek niet te forceren.

9. Gebedspunten: * dank voor de hoop in Christus; * gebed om rust en vertrouwen; * voor mensen die angst ervaren; * voor zieken en stervenden; * voor troost bij verlies; * om een levende hoop in het hart.

10. Afsluiting

Psalm 23:4: “Al ging ik ook door een dal van diepe duisternis, ik zou geen kwaad vrezen, want U bent bij mij.”

Afsluitende gedachte”

“Wij gaan niet alleen. Ook als het donker wordt, blijft God nabij. En voorbij het einde ligt een toekomst die Hij heeft voorbereid.”

11. Liedsuggesties

- Psalm 23
- Psalm 73
- “Veilig in Jezus’ armen”
- “Groot is Uw trouw, o Heer”
- “Heer, ik kom tot U”

Omega Avond 10 - Wijsheid doorgeven – nalatenschap in geloof



Bijbelgedeelte: 2 Timotheüs 4:7

Eventueel extra tekst: Psalm 71:17–18 / Spreuken 13:22

Doel van de avond: terugkijken op het seizoen en nadenken over wat we willen doorgeven aan volgende generaties — in geloof, leven en houding.

1. Doel van deze bijeenkomst

Dit is de slotavond van Omega. Het is mooi als deze avond: * een afrondend karakter heeft; * terugkijkt op het seizoen; * vooruitkijkt naar wat blijft; * deelnemers helpt om na te denken over hun geestelijke nalatenschap.

Wat je met deze avond wilt bereiken: *deelnemers laten stilstaan bij wat zij willen doorgeven; * de waarde van levenservaring en geloof benadrukken; * ruimte geven voor dankbaarheid en bezinning; * het seizoen op een warme en bemoedigende manier afsluiten; * mensen laten ervaren dat hun leven betekenis heeft — ook voor anderen.

2. Kern van de avond

Hoofdgedachte: Een mensenleven laat sporen na. Wat wij doorgeven — in woorden, voorbeeld en geloof — kan van blijvende betekenis zijn voor anderen.

Paulus schrijft aan het einde van zijn leven: **“Ik heb de goede strijd gestreden, ik heb de loop tot een einde gebracht, ik heb het geloof behouden.”**

Dat zijn woorden van iemand die terugkijkt, maar ook vooruitziet. Hij spreekt niet over succes, maar over trouw.

Deze avond gaat niet over grote prestaties, maar over: * trouw; * geloof; * liefde; * wat werkelijk van waarde is gebleken.

3. Achtergrond bij de Bijbeltekst

2 Timotheüs is een persoonlijke brief van Paulus, geschreven in een latere fase van zijn leven. Hij kijkt terug, maar doet dat niet met spijt of trots, maar met rust.

Belangrijke lijnen: * het leven is een weg (loop); * er zijn strijd en moeite; * trouw blijven is belangrijker dan succes; * geloof behouden is kostbaar; * een leven kan tot zegen zijn voor anderen.

Geestelijke lijn: * Nalaten gaat niet alleen over bezit, * maar vooral over wat we doorgeven in geloof en leven.

4. Pastorale gevoeligheid

Dit thema kan zowel mooi als kwetsbaar zijn: * dankbaarheid over wat goed ging; * pijn over wat anders liep dan gehoopt; * vragen over wat je hebt nagelaten; * verlangen om nog iets door te geven; * besef van eindigheid.

Belangrijk voor de gespreksleider: * houd de toon warm en bemoedigend; * voorkom dat mensen gaan “afrekenen” met hun leven; * benadruk genade en trouw, niet perfectie; * geef ruimte voor dankbaarheid én eerlijkheid; * sluit de avond hoopvol af.

Helpende zinnen: * “Het gaat niet om perfectie, maar om trouw.” * “Wat u hebt geleefd, heeft betekenis gehad.” * “Ook kleine dingen kunnen grote invloed hebben.” * “God werkt vaak door gewone levens heen.”

5. Suggestie voor de inleiding

Bijbelgedeelte: 2 Timotheüs 4:7

Eventueel extra tekst: Psalm 71:17–18 / Spreuken 13:22

2 Tim

- 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.

Psalm 71

- 17 God, u onderwees mij van jongs af aan, en steeds nog vertel ik uw wonderen.
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.

Spreuken 13

- 22 Een goed mens laat ook een kleinkind een erfdeel na, een zondaar vergaart bezit voor een rechtvaardige.

Je kunt dit ongeveer zo zeggen:

“Vanavond is de laatste avond van Omega voor dit seizoen. We hebben met elkaar gesproken over veel onderwerpen: ouder worden, terugkijken, loslaten, gebed, zorgen, kwetsbaarheid en hoop.

Vanavond kijken we nog één keer terug, maar ook vooruit. Wat blijft er over? Wat willen we doorgeven?

Paulus zegt: ‘Ik heb de goede strijd gestreden, ik heb de loop volbracht, ik heb het geloof behouden.’ Dat zijn geen woorden van iemand die alles perfect heeft gedaan, maar van iemand die trouw is gebleven.

Vanavond willen we samen nadenken over vragen als: wat is echt belangrijk gebleken in ons leven? Wat willen we doorgeven? En hoe kunnen we tot zegen zijn voor anderen, ook in deze fase?”

6. Gespreksvragen; Kies 4 of 5 vragen.

Mogelijke startvraag: Welke levensles heeft u in de loop van de jaren het meest gevormd?

Hoofdvragen

1. Wat spreekt u aan in 2 Timotheüs 4:7?
2. Als u terugkijkt, wat is voor u echt belangrijk gebleken in het leven?
3. Wat zou u graag willen doorgeven aan kinderen, kleinkinderen of anderen?
4. Welke mensen hebben u gevormd, en wat hebt u van hen ontvangen?
5. Wat betekent het om “het geloof te behouden”?
6. Hoe kunt u ook nu nog tot zegen zijn voor anderen?
7. Wat hoopt u dat mensen zich van u zullen herinneren?
8. Wat heeft dit seizoen van Omega u gebracht?

Verdiepingsvraag : Is er iets wat u anders bent gaan zien in de loop van uw leven?

7. Mogelijke richtingen in het gesprek

Wat mensen willen doorgeven: * geloof en vertrouwen; * liefde en trouw; * eerlijkheid; * eenvoud; * vergeving; * dankbaarheid; * hoop.

Ontvangen van anderen: * voorbeeld van ouders of grootouders; * geloofsgetuigen; * mensen die nabij waren in moeilijke tijden; * woorden die zijn blijven hangen.

Geestelijke nadruk: * een leven hoeft niet groot te zijn om waardevol te zijn; * trouw in kleine dingen telt; * God werkt door gewone mensen; * wat blijft, is vaak wat in liefde is gedaan.

8. Valkuilen voor de gespreksleider: * het gesprek te zwaar maken (terugblik als beoordeling); * te veel nadruk op “wat had anders ontmoeten”; * vergelijken van levens; * te weinig ruimte voor dankbaarheid; * de afsluiting te abrupt doen.

Probeer: * de avond een dankbaar en rustig karakter te geven; * ruimte te geven voor delen, maar niets te forceren; * het gesprek positief en bemoedigend te houden; * bewust af te sluiten (eventueel met een rondje of gebed).

9. Gebedspunten: dank voor het leven en alles wat God gegeven heeft; * dank voor wat gedeeld mocht worden in Omega; * gebed om trouw te blijven in geloof; * gebed om tot zegen te zijn voor anderen; * gebed voor volgende generaties; * gebed om rust en vertrouwen voor de toekomst.

10. Afsluiting van het seizoen

Je kunt deze avond iets extra's geven, bijvoorbeeld: * een moment van stilte; * een kort rondje: “wat neem je mee?”; * samen een lied zingen; * afsluiten met een zegen.

Psalm 71:18

“Ook tot de ouderdom en grijsheid toe, verlaat mij niet, o God, totdat ik Uw kracht verkondig aan het volgende geslacht.”

Afsluitende gedachte: “Wat wij ontvangen hebben, mogen wij doorgeven. Niet volmaakt, maar in vertrouwen. En God gaat verder met wat wij hebben mogen zaaien.”

11. Liedsuggesties

Psalm 71; Psalm 92; “Groot is Uw trouw, o Heer”; “U bent getrouw, Uw plannen falen niet” “Neem mijn leven, laat het Heer”