

- dat we niet vergeten

U te danken als ons pad over rozen gaat...

Verhoor onze gebeden, God,
die wij als een teken van ons geloof voor U neerleggen.
Wij vragen het U omwille van Jezus, uw Gezalfde,
die ons de woorden gaf om tot U te bidden:

Onze Vader, ...

Overweging (Agnes Grond)

Geloven in God betekent voor mij ook mij toevertrouwen,
me laten leiden en weten dat het niet alleen over mijzelf gaat.

Leren om het leven te laten gebeuren
en niet al te bang te zijn voor de dood.

Tenslotte kun je, zoals iemand dat eens zo prachtig zei,
nooit dieper vallen dan in Gods handen. (...)

Ik weet niet welke woestijnen mij nog wachten
en hoe ik daarmee om zal gaan.

Maar zeker is dat niets verloren gaat
en hoe troostend is dat!

Zoals ik me soms onder een sterrenhemel
verbonden kan voelen met een veel grotere dimensie,
opgenomen, vastgehouden, vol godsvertrouwen en niet bang meer.
Nergens meer bang voor.

Slotgebed

Heer, onze God,
als onze weg ons brengt
waarheen we niet willen,
ga dan met ons mee.
Als wij zoeken naar rust,
sterk ons toch door uw Woord

en laat de liefde het winnen
van alle geweld.
Wij vragen het U,
Gij die ons het leven gunt,
nu en alle dagen. Amen.

Slotlied ZJ 826 Gij die mijn wezen en mijn hart doorgrondt (DDW 15)

Zegen

Moge God ons allen zegenen en geleiden met zijn liefde, zijn kracht en zijn
warmte - Hij immers is oorsprong en voltooiing van alles wat adem heeft - Vader,
Zoon en + heilige Geest. Amen.

Aan- en opmerkingen kan je sturen aan guido.debonnet@skynet.be.

Bijlage bij Adem-Tocht november 2015

Tussen voltooien en verwachten. Een hoopvolle kijk op de ouderdom Ria Grommen

1 Samenvatting tekst

Vooraf dit: De tekst geeft een vrij spirituele kijk op 'ouderdom'. Soms is die heel wat minder prozaïsch. Daarom koos ik er voor in de teksten onder nr. 4 ook moeilijke situaties van ouder worden te portretteren. Het kan een hulp zijn voor de gespreksleider/ster waar dit aspect van 'oud worden' aan bod komt.

Ouderdom roept associaties op aan verlies. Meer dan ooit schrikt het af oud te worden: minder kunnen presteren, 'out' zijn. Dieper nog duikt de vraag naar vergankelijkheid op in vormen van lijden, ziekte en dood.

Vier pijlers van een gelukkige ouderdom: gezondheid, actief blijven, sociale contacten onderhouden én een positieve spiritualiteit.

Een positieve spiritualiteit

Een 'gewoontegelooft' als een 'vernislage' volstaat niet om ouderdom en dood een zin te kunnen geven. Alleen een verinnerlijkte persoonlijke betrokkenheid op het transcendente, het heilige is daartoe in staat. Niet op een oordelende en straffende God (té sterk benadrukt door schuldgevoelens en angst om verkeerd te doen), maar wel op een God die Liefde centraal stelt.

Van crisis naar ontplooiing

De sleutelwoorden autonomie van de mens en maakbaarheid van de wereld – helemaal in – botsen vroeg of laat met de ervaring dat je eindig bent en beperkt. En vooral dat je er alleen kan zijn dank zij de lucht die je inademt, het voedsel dat je krijgt, de verbondenheid en waardering met de medemens en het besef van wat je overstijgt.

Die ervaringen zijn de weg naar een 'voller' leven. Je komt tot het besef dat je opgenomen bent in een grotere verbondenheid; zelfs in de kleine kamer van het woonzorgcentrum kan je genietend en zorgdelend leven. Niet iedereen komt evenwel daartoe: sommigen durven die openheid niet opbrengen.

Leven van wat je is toegezegd

Voor de christen is de verbondenheid met het AL een liefdesverbondenheid, gericht op leven en geluk. De kern van ons geloof spreekt van een God die ons in de moederschoot heeft gevormd en ons zal dragen tot in de ouderdom. Vanuit die geborgenheid en verbondenheid kan je zelf een mens van liefde worden voor je omgeving, naar het model van Jezus. Durf in de liefdesstroom van God te gaan staan, laat je volstromen met levensadem en laat die liefde uitstromen naar je medemens.

Bij het naderende levenseinde komt onvermijdelijk de vraag: 'Wat heb ik terecht gebracht van mijn leven?' Je mag dit vragen vanuit de overtuiging dat God je opwacht en je heelt: Hij herschept ons in zijn liefde.

Tussen voltooien en verwachten

De ouderdom kan een tijd worden waarin je vrede en vreugde vindt en tot voltooiing van het eigen leven komt. Blijf daarbij oog hebben voor wat anderen van jou nog verwachten. Omdat je gelooft in de Liefde kan je hoopvol blijven.

2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst

- De besprekingsvragen vormen een goede leidraad. Laat de mensen écht aan het woord.
- Zin geven aan zware beperkingen die ouderdom meebrengt, is voor een aantal mensen héél reëel.

3 Bibliografie

H. ANDRIESSEN, *Een eigen weg te gaan. Ouderen en spiritualiteit, Kampen, Ten Have, 2004.*

H. ANDRIESSEN, *Spiritualiteit en levensloop. Over levensfasen en geestelijke bestemming. Zoetermeer, Meinema, 2006.*

A. GRÜN, *Spiritualiteit voor de tweede levenshelft. Lannoo / Ten Have, 2004.*

4 Diverse teksten

4.1. Leo Schuermans (op internet) :

Ouder worden is niet altijd mooi, ook dat wil ik onder ogen zien. Sommige mensen moeten door een zeer moeilijke periode. Denk maar aan het feit dat veel ouderen vitterig, humeurig en ontevreden worden. Ook dat is aftakeling. Het stelt het geduld van mensen in de omgeving sterk op de proef.

Het woord 'aftakeling' geeft mij de gelegenheid om te besluiten met nog een metafoor, tegelijk vitaal en spiritueel. Het woord is namelijk afkomstig uit de zeilvaart. 'Aftakelen' betekent dat de zeilen gestreken worden om binnen te varen.

Als we aftakelen, is de haven in zicht, we zijn bijna weer thuis...

Maar nu vaar ik nog niet binnen. Ik wil, als het God belieft, samen met mijn lieve scheepsmaat, nog veel onbekende oevers verkennen. We zullen niet ophouden met ontdekken.

4.2. Ervaringen van een man na een hersenbloeding: 'Het ergste is dat ze me willen helpen'

Uit: van den Berg Marinus, Als de ouderdom pijn doet, Ten Have, 2006, p. 181-184

Als je op een ochtend wakker wordt, je wilt uit je bed stappen om je te gaan douchen, en je merkt dan dat dat niet kan, dat je ene arm helemaal stijf is, dat er geen gevoel meer in de ene helft van je gezicht is, dat je been voelt als een zwaar blok waar geen enkele beweging meer in zit, dan besef je eerst nog niet wat er met je gebeurd is. Pas

's Morgens komt het omhoog en bloeit, *
's avonds is het gemaaid en dood.

Ja, door uw woede komen wij om, *
van angst verteren wij als Gij kwaad wordt.

Want Gij herinnert U onze zonden *
en onze geheimen staan U voor ogen.

Daarom zijn onze dagen zo nietig, *
gaan onze dagen voorbij als een zucht.

Een mensenleven duurt zeventig jaar, *
of, als wij sterk zijn, tachtig.

Het meeste daarvan is moeite en
verdriet *
en opeens is het uit en vliegen wij heen.

Wie kan de kracht van uw woede
peilen? *
En wie beseft hoe vreeswekkend Gij
zijt?

Na een korte stilte:

Voorbede (na elke intentie is het even stil)

Laten we bidden tot God,
die weet wat er in ons omgaat:

- dat ons geloven zich mag verdiepen,
dat we niet bang zijn en durven genieten
van wat anders gaat dan wij wilden of verwachtten...
- dat wij steeds meer gaan beseffen
dat slechts één ding nooit vergaat:
de liefde die ons gegeven is en ons in leven houdt...
- dat we onszelf ervan bewust zijn
dat oorlog en honger, geweld en armoede geen natuurrampen zijn,
maar problemen die op te lossen zijn...
- dat we de moed hebben
op onze schreden terug te keren als we de weg zijn kwijtgeraakt...
- dat de zieken en ouderen onder ons
de plaats van rust en aandacht mogen krijgen, die recht doet aan wie ze zijn...

Leer ons dan zo onze dagen
waarderen *
dat wij er wijze mensen van worden.

Hoe lang moeten wij wachten op U? *
O, God, kom terug en sluit vrede met
ons.

Stel uw genade niet langer uit, *
dat wij ons voortaan verheugen in U.

En geef ons zoveel gelukkige dagen *
als wij ellende hebben doorstaan.

Toon dat Gij met ons bezig zijt *
en laat ons uw heerlijkheid zien.

Wees met uw mildheid om ons heen, o
Heer, *
en bestendig het werk van uw handen.

5 Suggesties voor een gebedsviering Kome wat komt. Je over durven geven

naar De kroon op het leven. Spiritualiteit van de ouderdom. Stichting 'Midden onder U', 2012, p. 30v.

Breng Z.J. mee en de CD *Door de wereld gaat een lied nr. 15.*

Openingslied Z.J. 610 Vernieuw Gij mij, o eeuwig Licht (DDW 15)

Begroeting

Bijeengebracht zijn wij in de ruimte van Gods liefde
in de naam van de Vader, de Zoon en de heilige Geest. Amen.
Moge zijn gunnende nabijheid ons voor Hem doen opengaan.

Inleiding

Als je niet meer in staat bent actief vorm te geven aan je leven door te werken, studeren, uitgaan, zorgen, wandelen..., als je steeds meer het gevoel krijgt dat je een stap terug moet doen, dan ontkom je niet aan de vraag: wat heeft mijn leven nog voor zin?

Je kunt veel energie verliezen door bezig te zijn met wat je allemaal niet meer kunt. Het gevaar is dat je hierdoor niet meer ziet wat wél van betekenis is. Wat er werkelijk toe doet, valt ons vaak toe, het overkomt ons. Zin kunnen we onszelf niet geven, die kunnen we slechts ontvangen.

Gebed

God, onze Vader, alles wat is
komt van U,
het wordt ons gegeven
om niet.
Geef ons te genieten
van de gaven van het leven,

maak ons los
van wat ons daarvan afhoudt.
Wij vragen het U
door Jezus, uw Zoon,
die met U leeft
in de eeuwen der eeuwen.

Psalm 90

In twee groepen wordt volgende psalm over en weer gebeden.

Gij zijt voor ons van geslacht op
geslacht, *
o Heer, een veilige woonplaats geweest.

Gij doet de mensen tot stof vergaan,*
Gij zegt: voorbij, ach kinderen van
Adam.

Nog voor de bergen waren geboren, *
en deze wereld in weeën werd gebaard,

In uw ogen zijn duizend jaren *
als de dag van gisteren, weg.

sinds mensenheugenis zijt Gij God *
en in al de komende eeuwen.

Gij vaagt ons uit als een droom in de
morgen,*
wij zijn als het welig tierende gras.

langzaam ga je beseffen dat je midden uit de maatschappij bent gerukt en
geworden bent tot wat je nu bent.'

'Ik voel me een nietsnut. Je moet je in het begin bij alles laten helpen. Je kunt niet
meer alleen naar het toilet. Dat had ik me nooit kunnen voorstellen, dat ik daarbij nog
eens weer hulp nodig zou hebben! Ik vond het een afgang, een verschrikkelijke
vernedering. Ook voor de broeders en zusters, maar zij zeiden: Wij zijn ervoor, wij
doen het dagelijks.'

'Voor mij was het verschrikkelijk. Ik voelde me weer als een kind. En dan liep je stapje
voor stapje over de gang. Eerst tussen twee zusters in. Dan met één zuster. Dan een
klein eindje alleen. Ik zat met allerlei vragen: dokter, kan het weer helemaal goed
komen? Zal ik weer die lange einden kunnen wandelen, zoals ik dat vroeger kon?'
'De antwoorden waren soms recht toe, recht aan. Maar soms ook heel vaag. Ik ben er
heel onzeker door geworden. Mijn leven is helemaal uit het evenwicht. Zo ineens.
Zonder een waarschuwing vooraf. En dan moet ik ineens weer huilen. Dan kan ik mijn
emoties niet bedwingen. Ik weet niet hoe het komt. In het begin had ik dat heel vaak.
Als ik dan weer oude vrienden zag, dan moest ik huilen. Ik probeer me er wel tegen te
verzetten, maar het gaat niet. Het ergst heb ik gevonden als mensen me wilden helpen
of steunen. Het was goed bedoeld, maar ze benadrukten juist mijn afhankelijkheid. Ik
wilde weer leren de dingen zélf te doen.'

'Of ze hadden medelijden met me. Je hoorde het aan de toon waarmee ze praatten.
Alsof ik een kind was. Alsof ze me niet meer echt serieus namen. En je voelt dat
helemaal niet zo. Je bent geen kind geworden. Het gaat erom dat je je zelfvertrouwen
weer terugkrijgt. Je moet het zelf doen.'

'Ik ga niet bij de pakken neerzitten. Ik geef me niet over. Dat is de doodsteek: als ik ga
berusten. Ik wil verder. Je moet het ook kunnen natuurlijk. Ik heb veel dingen waarvoor
ik wil leven: mijn huis, mijn vrouw, de natuur, vrienden. Je krabbelt stukje voor stukje
weer op. Je moet voor een deel weer opnieuw geboren worden. Ik ben dankbaar voor
het fijne dat ik heb: mijn huis, de dieren, deze prachtige omgeving.'

Dit is het verhaal van een man van 75 jaar. Hij had een beroep waar hij veel van
genoot en waarin hij veel mensen ontmoette. Na zijn pensioen maakte hij vele reizen,
was nog betrokken in wetenschappelijke kringen, gaf lezingen, ging naar congressen
enzovoorts.

In een weekend, terwijl hij golf speelde, raakte hij de richting kwijt bij het spelen. Dat
was het begin, zonder dat hij het beseffte. De volgende ochtend werd hij wakker,
halfzijdig verlamd. Hij had een hersenbloeding gehad.

Dit verhaal heeft hij een half jaar later verteld. Tijdens de winter. Hij zag op tegen de
lente, met al haar symboliek van het nieuwe leven. En dan hij, die zoveel dood aan zijn
eigen lichaam had ervaren!

De winter heeft meer symboliek van de dood, dan ging het beter. Zijn
leefomstandigheden waren zodanig dat die hem mede veel zin konden geven om het
er niet bij te laten zitten. Hij verzette zich tegen het gevaar van berusting. Hij werkte
met veel energie aan zijn herstel. Zijn eigen wilskracht en zijn levensomstandigheden
hielpen hem verder.

Ik heb van deze man niet alleen geleerd hoe ingrijpend zo'n crisis is, maar ook hoe
belangrijk het is om juist dan iemand in zijn eigen waarde te laten. Niet overnemen,
niet als een kind behandelen. Ongemerkt is het gevaar dat zijn afhankelijkheid wordt

benadrukt in plaats van zijn onafhankelijkheid - van dat wat allemaal nog wel goed is - in het leven. Een mens kan leven door aangesproken te worden op zijn kracht, op zijn mogelijkheid, op zijn kans. Hij kan niet leven door aangesproken te worden op wat dood is.

Dat er in ziekenhuizen vaak heel weinig aan de emotionele begeleiding wordt gedaan, ook voor de omgeving, is misschien - helaas - een overbodige opmerking. 'Er wordt niets aan gedaan', zei deze man - die het mocht beleven dat hij na zijn revalidatie weer naar huis kon.

In tegenstelling tot hem, zijn er anderen die niet meer naar huis kunnen. Een deel van hen komt na enige tijd in het verpleeghuis. In de gesprekken en contacten met hen wordt me steeds weer opnieuw duidelijk hoe ingrijpend een bloeding in je hersenen kan zijn. Hoezeer je leven daardoor in een fractie van een seconde kan veranderen. Je kunt er enorm onzeker door worden. Het herstelproces kan enorm lang duren. De gevolgen kunnen nog ernstiger zijn dan in bovenstaand verhaal. Ik denk dan aan al die mensen die in hun spraak en begripsvermogen worden gestoord, mensen die niet meer de woorden kunnen vinden voor de dingen die ze willen aanduiden - de groep van zogenaamde afatische patiënten. En wat dat allemaal voor de familie kan betekenen.

In dit verhaal kunt u iets proeven van de ontzetting die zo'n bloeding teweeg kan brengen.

4.3. **Moeten zitten als levenskunst**, idem p. 173-177, hier vind je p. 175-177

'Ik was niet alleen. We waren met meerderen. Wekelijks kwamen er nieuwe getroffen, een constante stroom van ongelukkigen - het hield maar niet op. We werden cliënten genoemd, ook wel consumenten en we mochten kiezen, maar ik voelde me nog het meest tegen de muur gezet, veroordeeld tot zitten.'

'Het liefst lag ik in bed, maar dat werd niet als goed beschouwd. Ik werd weer in die stoel gehesen met apparaten die men liften noemde, hulpmiddelen die de ruggen van de tillers moesten sparen. Al die zwaargewichten ook van tegenwoordig...'

'Daar hing ik dan te zweven (*in een tillift*) en hoopte op een goede landing. Ik kan niet zeggen dat het went, maar het is niet anders. Je hebt weinig te kiezen. Wat zou ik graag zelf mijn sokken nog eens aantrekken, mijn broek zelf omhoogtrekken, zonder hulp kunnen gaan poepen en plassen — maar ik moest mij erbij neerleggen. Het was niet anders.'

'Mijn kracht keerde niet terug, mijn lijf bleef half op slot. Ik moest gaan letten op mijn mogelijkheden en niet op mijn beperkingen. Maar ik vocht nog zo met mijn beperkingen, ik wilde dat lamme deel wel weg laten zagen! Ik droomde soms dat er niets aan de hand was, dat het alleen maar een nachtmerrie was. Maar als ik wakker werd, was er niets veranderd.'

Anderen om mij heen konden niets meer zeggen. Dat kon ik tenminste nog. Ik probeerde mijn zegeningen maar te tellen. Het kunnen spreken, dat was er één.'

'Mijn vrouw komt iedere dag. Nóg een zegening. Ik krijg veel bezoek en word niet vergeten. Ik wil niet altijd huilen, maar soms kan ik het niet stoppen. Ik schaam me als een kind. Ik was nooit zo - iedereen zegt hoe actief ik altijd was. Maar dat is voorbij.'

'Ik ben veroordeeld tot zitten. Een heel ander zitten dan ik kende. Dit zitten kan soms pijn doen. Ik kan bovendien niet zomaar gaan verzitten, mijn zitbalans is namelijk ook verstoord. Ik heb daarom altijd hulp nodig als ik anders wil gaan zitten.'

'En toch zal ik voortaan altijd moeten zitten. Ik zie anderen die dat al jaren moeten, er zijn er zelfs die het al jaren doen en zelfs vrolijk lijken! Ik zie lotgenoten die zitten, niet kunnen spreken en me toch groeten, zoals zij al hun bekenden groeten. Ze lijken zelfs te genieten...'

'Ik ben nog niet zover, weet ook niet of ik ook wel zover zal komen. Ik kan me zo zwaar van binnen voelen en ook opstandig. Ik wil wel eens weten waarom dit mij moet overkomen. Misschien is het wel een egoïstische vraag: waarom anderen wel en ik niet? Ik weet ook wel dat niemand hierop een antwoord heeft, maar ik hoop dat er mensen zijn die zien hoe het kan voelen als je tot eeuwig zitten bent veroordeeld, je wereld zich zo heeft verkleind. Als je overal buiten lijkt te staan en je zoveel vrijheid moet inleveren. Als je alsmaar wachten moet, als je nog geen eitje kunt pellen...'

Op een dag

'Ik hoorde op een dag van een man, ook altijd actief geweest, altijd op pad en in de weer voor anderen. Ook hij kwam te zitten. Ook hij kende zware buien en was opstandig. Ook tegen God. Ook hij kon het niet zomaar aanvaarden, maar toch kwam hij tot berusting. Hij ging zich schikken in zijn lot, in zijn stoel.'

'Ik hoorde dat de man op een dag bezoek had gekregen van iemand die hem was gaan beklagen. Iemand die alleen maar oog had voor wat hij in het verleden allemaal kon en nu niet meer. Zij keek naar deze man alsof hij nu niets meer was, alleen maar een beklagenswaardige.'

Haar blik en de toon van haar stem hadden een andere woede in hem ontstoken: de woede van een mens die iemand wil zijn! De woede van een mens die zich zijn eigen waarde niet wil laten afnemen. Toen de bezoeker eindelijk zweeg, zei hij: "Veel kan ik niet meer, maar ik kan u nu rustig ontvangen en naar u luisteren." De bezoeker - zo vol van zichzelf, een vrouw die slechts met haar eigen ogen kon kijken - begon haar hart te luchten over haar verdriet en ging getroost naar huis.'

'Deze man maakte van zijn levensbeperking een levenskunst. Hij was belangstellend en vriendelijk voor zijn helpers. Vaak jonge vrouwen met kinderen. Of nog jonger. Hij vroeg hoe zij het maakten.'