

# OUDER WORDEN PORTRETTEEN VAN OUDEREN VOORJAAR 2014



## Ouder worden (Inleiding) gepubliceerd in Kerklevens editie Zelhem, 14 februari 2014

Al onze ouderlingen krijgen van de kerkenraad het 'Ouderlingenblad'. Dat is te typeren als een "vakblad" voor deze – en andere – vrijwilligers in het kerkelijk bezoekwerk. Vaak staan er lezenswaardige artikelen in: praktijkgericht en toch ook verdiepend (of zo u wilt de andere kant op: 'verheffend')

Het ouderlingenblad van oktober 2013 begint met 'Vier ontmoetingen' – vier levendige en lezenswaardige portretten van 'mensen op leeftijd':

Jan (66 jaar), Ria (77 jaar), Jaap (83 jaar) en Laura (98 jaar). Die portretten zijn te mooi om niet door te geven. In vier opeenvolgende nummers van dit kerkblad kunt u zo kennismaken met die vier mensen. In het vijfde kerkblad dan enkele vragen/aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die heeft), uw burens (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt. Natuurlijk hoeft u niet te wachten tot er iemand komt, zeker niet als u een keer ergens over van gedachten wilt wisselen. Trek gerust zelf ook aan de bel bij uw ouderling of predikant. Of ..... kom – als u 70+ bent – naar de INLOOP (op de 1<sup>e</sup> donderdag van de maand vanaf 14.00 uur in het Leerhuijs, Markt 2a) om wat u bezighoudt te delen met anderen of om gewoon onder de mensen te zijn.

In een korte serie leest u nu eerst de 4 portretten van mensen op leeftijd. Het 5<sup>e</sup> artikel in deze reeks bevat dan enkele vragen / aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die hebt), uw burens (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt. Bewaart u de 4 portretten ?



**Ouder worden (deel 1 van 5): Jan (66 jaar)**  
**gepubliceerd in Kerkleven editie Zelhem, nummer 3,**  
**14 februari 2014**

In een korte serie leest u 4 portretten van mensen op leeftijd. Het 5<sup>e</sup> artikel in deze reeks bevat dan enkele vragen/aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die hebt), uw burens (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt. Bewaart u de 4 portretten ?

*Jan (66 jaar) is drie jaar geleden met vervoegd pensioen gegaan. Hij had een drukke baan in het wetenschappelijk onderwijs, en vond het niet erg om daarmee te stoppen. Na zijn pensioen is hij wel als zelfstandige wat blijven werken. 'Via mijn vorige baan krijg ik nog regelmatig opdrachten voor projecten in het buitenland. Ik vind het fijn dat ik op deze manier met mijn vak bezig kan blijven.'*  
*Het bevalt Jan goed om nu zijn eigen tijd te kunnen indelen.*



*De druk is duidelijk minder dan in zijn baan. Jan merkt aan zijn lichaam dat hij ouder wordt. 'Ik maak graag bergwandelingen en probeer goed in conditie te blijven. Toch merk ik dat ik voor dezelfde routes nu meer tijd moet nemen.'* Hij is zich bewuster geworden van de kwetsbaarheid van het leven. 'Soms hoor ik van iemand in mijn omgeving die ernstig ziek is geworden. Dan besef ik dat mij dat ook kan overkomen.'  
*Jan vraagt zich af hoe het dan met de zorg zou moeten. Hij is alleenstaand, en heeft geen partner die hem kan bijstaan. Het geloof heeft voor Jan altijd een belangrijke rol gespeeld. Zijn vader nam hem al jong mee naar de kerk. Jan voelde zich sterk*

*aangesproken door de sfeer. 'Ik had het gevoel dat het daar over iets ging wat er echt toe doet.' Op 17-jarige leeftijd deed hij belijdenis. 'In die tijd stond er een maatschappij-kritische dominee in onze woonplaats die veel bezig was met thema's als gerechtigheid, en geloven in de praktijk. Ik voelde me daar bijzonder door geïnspireerd.' In Jans werk speelt die betrokkenheid bij de wereld een grote rol. Hij zet zich in voor ontwikkelingssamenwerking en probeert samen met anderen de situatie van de armen te verbeteren. In een bepaalde periode is Jan het contact met de kerk een beetje kwijtgeraakt. 'Ik was nogal activistisch geworden en was meer bezig met doen dan met geloof.' Later is hij door een vriendin weer naar zijn eigen kerk gegaan. 'Daar werd ik al snel door iemand aangesproken en bij de gemeente betrokken. Dat vond ik fijn.' Inmiddels is Jan al jaren actief in het kerkenwerk. Ook zit hij op een bijbelkring en een christelijke meditatiegroep. Hij vindt het fijn om samen met anderen bij de Bron stil te staan.*

Bewaart u dit portret? Dan kunt u de kennismaking met Jan, Ria, Jaap en Laura opfrissen als de vijfde bijdrage in deze reeks, met de gespreksvragen en aandachtspunten, verschijnt.

P.S. oud-ambtsdragers die het Ouderlingenblad willen blijven lezen en andere geïnteresseerden kunnen natuurlijk persoonlijk een jaarabonnement nemen. Dat kost € 26,75. Abonnementenadministratie: VBK Media Abonnementen, Tel. (van 09.00 – 12.00 uur) 0344-637085, E. [abonnementen@kok.nl](mailto:abonnementen@kok.nl).

**Ouder worden (deel 2 van 5): Ria (77 jaar)**  
**gepubliceerd in Kerkleven editie Zelhem, nummer 4,**  
**7 maart 2014**

In een korte serie leest u 4 portretten van mensen op leeftijd. Het 5<sup>e</sup> artikel in deze reeks bevat dan enkele vragen/aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die hebt), uw buren (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt. Bewaart u de 4 portretten ?



*Ria is een actieve vrouw en heeft een volle agenda. Ze heeft veel vrienden en kennissen.*

*Ook is Ria heel betrokken bij de kerk. Ze volgt allerlei cursussen en gesprekskringen in de gemeente. 'Ik ben ontzettend leergierig,' zegt Ria. Ze vindt het fijn dat ze nu meer tijd heeft voor dat soort dingen dan vroeger. Toen had ze het druk met haar werk als maatschappelijk werkster en met de zorg voor haar gezin.*

*Een aantal jaren geleden heeft Ria een hersenbloeding gehad. Haar leven veranderde in één klap. Alles waar ze op dat moment mee bezig was, moest ze uit handen geven. Ria heeft lange tijd moeten revalideren. Met veel doorzettingsvermogen heeft ze het voor elkaar gekregen dat ze weer kan lopen en zelfstandig kan wonen. Ria is gescheiden en woont alleen.*

*Aan de hersenbloeding heeft Ria een aantal blijvende beperkingen overgehouden. Ze kan slechts één hand gebruiken. Ook een been doet het niet goed, waardoor ze moeilijk loopt. De gewone dagelijkse bezigheden kosten haar veel tijd. 'Ik moet alles heel bewust doen.*

*Mijzelf aankleden, veters strikken, eten koken.' Drie keer per week krijgt ze een paar uurtjes hulp. Ook zijn er veel lieve mensen om haar heen die haar ophalen als ze ergens naar toe moet.*

*Ria heeft een positieve instelling. 'Ik probeer niet zozeer te kijken naar wat er niet meer kan, maar vooral naar wat nog wel kan.' Ze is niet zoveel bezig met het feit dat ze ouder wordt.*

*Ria beleeft iedere dag als een geschenk. 'Ik word iedere morgen met een gevoel van dankbaarheid wakker.' Haar ogen stralen. Het geloof in God is belangrijk voor Ria. Ze heeft veel kracht ervaren in de tijd na de hersenbloeding. Verder vertelt ze: 'Mijn manier van geloven is natuurlijk veranderd in de loop der jaren. Je groeit als persoon mee met alle ontwikkelingen in de maatschappij en in de kerk. In dat proces ben ik wel dingen kwijtgeraakt, maar ik heb er ook veel voor teruggekregen. Meer inzicht en diepgang.'*

*Ria is blij met de jeugd in de kerk. Over de toekomst van de kerk moeten we niet zo tobben, vindt ze. 'Laten we gewoon doen wat er nu voor handen ligt.'*

Al onze ouderlingen krijgen van de kerkenraad het 'Ouderlingenblad'. Dat is te typeren als een "vakblad" voor deze – en andere – vrijwilligers in het kerkelijk bezoekwerk. Vaak staan er lezenswaardige artikelen in: praktijkgericht en toch ook verdiepend (of zo u wilt de andere kant op: 'verheffend').

Het Ouderlingenblad van oktober 2013 begint met 'Vier ontmoetingen' - vier levendige en lezenswaardige portretten van 'mensen op leeftijd' : Jan (66 jaar), Ria (77 jaar), Jaap (83 jaar) en Laura (98 jaar).

Die portretten zijn te mooi om niet door te geven. Daarom deze korte serie.

**Ouder worden (deel 3 van 5): Jaap (83 jaar)**  
**gepubliceerd in Kerkleven editie Zelhem, nummer 5,**  
**14 maart 2014**

In een korte serie leest u 4 portretten van mensen op leeftijd. Het 5<sup>e</sup> artikel in deze reeks bevat dan enkele vragen/aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die hebt), uw buren (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt. Bewaart u de 4 portretten ?

*Jaap moest zijn agenda er even bij pakken, maar een afspraak was snel gemaakt. Aan een gesprek over het ouder worden wil Jaap (83 jaar) graag meewerken. Hij ervaart het als een nieuwe fase, waar je langzaam naartoe leeft, maar waar je tegelijk plotseling in terecht komt.*

*Er verandert nogal wat. Wat hij als eerste noemt is het besef dat je elkaar meer nodig hebt.*

*‘Jarenlang zijn we allebei druk geweest met onze eigen bezigheden, ieder afzonderlijk. Bij het ouder worden doe je meer samen.’*

*Het is een leeftijdsfase die voor Jaap en zijn vrouw een enorme verrijking is geweest. Sinds zijn vrouw anderhalf jaar geleden overleed, beseft hij dat des te meer. Je deelt meer met elkaar. Wat hem bij het ouder worden in het bijzonder verrijkt heeft, is dat hij veel dingen scherper is gaan zien. Ook het besef dat je verdragen bent door veel mensen.*

*Nog alle dagen is Jaap bezig. ‘Ik kijk elke dag, ik was, ik strijk, houd het huis op orde en heb de tijd om een goed boek te lezen.’*



*Dat hij nu niet meer actief is in het kerkenwerk gaat hem wel aan het hart. Tegelijkertijd beseft hij dat het zo ook goed is. Jarenlang heeft hij zich ingezet voor kerk en maatschappij.*

*Het geloof heeft zich bij het ouder worden verdiept. 'Je leert meer letten op wegen die God je geeft om los te komen van allerlei beslommeringen. Dan zit je ergens mee en dan hoor ik opeens een zinnetje in de preek, dat je raakt. Goed luisteren, dan kom je dat tegen.' Dankbaarheid heeft een nadrukkelijker plaats gekregen. Het is een rijke periode? 'Ja, dat is het, ik kan niet anders zeggen.' Hij geeft aan het leven intenser te beleven.*

*Bijzonder vindt hij het nog steeds nieuwe dingen in de Bijbel te ontdekken. 'Verrassend is dat. Daar kan ik van genieten.' Af en toe is er nog wel een kleine geloofscrisis. Hij zegt ervan: 'Het is niet goed, maar ik heb begrepen: het mag.'*

*Wijsheid is pas met de ouderdom gekomen. Jaap herinnert zich een uitspraak van zijn vader, op diens sterfbed: 'Ik zou het wel weer over willen doen met de wijsheid die ik nu heb.' Destijds vond hij het een merkwaardige uitspraak, maar nu kan hij erin meevoelen.*

Deze portretserie van Jan (66 jaar), Ria (77 jaar), Jaap (83 jaar) en Laura (98 jaar) wordt – met toestemming – overgenomen uit het 'Ouderlingenblad': het vakblad voor vrijwilligers in het pastoraat. Onze ouderlingen ontvangen het. Geïnteresseerden kunnen het mogelijk van hun ouderling lenen, of een privé abonnement nemen.



**Ouder worden (deel 4 van 5): Laura (98 jaar)**  
**gepubliceerd in Kerkleven editie Zelhem, nummer 7,**  
**11 april 2014**

In een korte serie leest u 4 portretten van mensen op leeftijd. Het 5<sup>e</sup> artikel in deze reeks bevat dan enkele vragen/aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die hebt), uw burens (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt. Bewaart u de 4 portretten ?

Aan het woord is Laura, een 98 jarige vrouw:



*'Ouder worden is het probleem niet, maar ouder zijn. Waarom? Alles gaat langzaam maar zeker achteruit en is aan slijtage onderhevig: het gehoor, het zien, de krachten, het inzicht en de energie. Dat houd je niet tegen. Zoals ook veel vrienden en vriendinnen je op deze leeftijd ontvallen of ontvallen zijn. Je kunt er over klagen maar dat helpt niets. Liever blij zijn met wat je wel kunt en met wie er nog wel is. Ofwel: leren accepteren.*

*Ieder kan in deze dingen alleen maar voor zichzelf praten. Situaties van de een of van de ander kun je niet vergelijken. Ik geniet iedere dag nog van een redelijke gezondheid, de kinderen vlakbij, een mooie woonomgeving en woon in een prachtig verzorgingshuis. Als het nodig is krijg ik hulp, zoals bij het douchen of het druppelen van de ogen. Wat ik zelf kan, doe ik het liefst zelf.*

*Ach, “de kerk”, dat is natuurlijk alleen maar een hoop stenen. Vroeger dachten we dat het Gods huis was. Iedere vrijdagavond is er in het verzorgingshuis een viering. Dat is fijn.*

*Nu we allemaal op hoge leeftijd zijn gekomen is er uiteindelijk echte oecumene. Jammer dat dat zo lang moest duren. Afgelopen zondag kreeg ik de bloemen uit de kerk. Fijn die verbondenheid en belangstelling, zo hoor je er toch nog bij.*

*Het gaat natuurlijk om het geloof, om dat wat je daarvan voelt.*

*Daar praat ik niet zomaar met iemand anders over. De ene keer voel ik het ook sterker dan de andere keer. Maar zònder geloof red ik het niet. Het geeft mij houvast, steun. Als het moeilijk is voel ik een Hand die mij vasthoudt.*

*Het is niet goed om het er niet over te hebben maar het is ook niet goed om het er altijd over te hebben. Bij bepaalde liederen denk ik tegenwoordig ‘dat kan toch niet kloppen?’. Zoals dat lied: “Heer, herinner u de namen...”?! We moeten er toch op kunnen vertrouwen dát God niemand vergeet en altijd vergeeft...oók de zonden. Als je zo oud bent als ik, heb je toch ook veel verkeerde dingen gezegd, gedaan of gedacht. Dat “vergeven” is niet te begrijpen... anders zouden we aan God gelijk zijn. Je moet het vertrouwen en loslaten - dat is uit handen geven en daar heb je de handen vol aan.’*

Deze portretserie van Jan (66 jaar), Ria (77 jaar), Jaap (83 jaar) en Laura (98 jaar) wordt – met toestemming – overgenomen uit het 'Ouderlingenblad': het vakblad voor vrijwilligers in het pastoraat. Onze ouderlingen ontvangen het. Geïnteresseerden kunnen het mogelijk van hun ouderling lenen, of een privé abonnement nemen.

**Ouder worden (deel 5 van 5): Aandachts-/ gesprekspunten  
gepubliceerd in Kerkleven editie Zelhem, nummer 9,  
9 mei 2014**

In een korte serie las u 4 portretten van mensen op leeftijd. Dit 5<sup>e</sup> bevat dan enkele vragen/aandachtspunten om het gesprek te voeren met uzelf, uw kinderen (als u die hebt), uw burens (als u daar contact mee heeft) en/of de ouderling of predikant, als die haar of zijn hoofd een keer om de deur steekt.

Ouderdom? Ouderwijs!

Wijsheid komt met de jaren zeggen ze, maar vanzelf gaat dat niet. Levenservaringen omzetten in wijsheid vraagt een actieve opstelling. Wijsheid komt niemand aanwaaien, maar is het resultaat van in gesprek blijven met jezelf, met anderen en met de Heer van het leven. Het is kostbaar wanneer je dat gesprek niet alleen met leeftijdsgenoten voert, maar ook met mensen die juist oud(er) of jong(er) zijn dan jezelf. In de afgelopen maanden stond er een viertal portretten van 65+ers in dit kerkblad. Hopelijk heeft u ze bewaard. Wie ze niet meer heeft, maar wel toegang tot het internet heeft kan ze nalezen – samen met onderstaande aandachtspunten – op [www.lambertikerk.nl](http://www.lambertikerk.nl).

voor het gesprek met de portretten van Jan, Ria, Jaap, Laura en jezelf:

- Welk portret spreekt je het meeste aan (Jan, Ria, Jaap, Laura)?
- Welke levenservaringen deel je met Jan, Ria, Jaap of Laura?
- Welke levenservaringen van Jan, Ria, Jaap of Laura kun je je niet voorstellen?
- Wat doet je leeftijd met je geloof, en wat doet het geloof met hoe jij je leeftijd beleeft?
- Hoe staat u nu in de kerk (de geloofsgemeenschap) en is dat in de loop van uw leven veranderd?
- Wat hebben ouderen voor u betekend en wat hebt u voor ouderen betekend ?

voor het gesprek met mensen waarmee je van leeftijd verschilt:

- *(bovenstaande aandachts-/gesprekspunten kun je natuurlijk ook samen bespreken)*
- *Wat vindt u / wat lijkt je aantrekkelijk aan de levensfase van je gesprekspartner?*
- *Waarin benijd je je gesprekspartner (juist) niet?*
- *Als je nog niet met pensioen bent: Hoe kijk je tegen je pensioen aan?*
- *Als je 65+er bent: Hoe heeft u uw pensioen (en/of dat van uw eventuele levenspartner) beleefd?*
- *Voor 65+ers: Hoe zijn uw ouders oud geworden? Vergelijk dat eens met uw oude dag.*
- *Voor 65-ers: Wat lijkt u het mooiste van oud worden?*
- *Als je op leeftijd bent: Hoe keek u in jonger jaren aan tegen mensen die zo oud waren als u nu bent? Welke mensen vond u toen inspirerende voorbeelden? Welke mensen juist niet?*
- *Als je nog geen 65+er bent: Welke oudere vindt u een inspirerend voorbeeld? Welke oudere juist niet?*
- *Wat zijn de winst- en verliespunten van je leeftijd (jouw levensfase)?*
- *Wat is je meest geliefde geloofslied of Bijbeltekst? Wat hoor je in dat lied of die Bijbeltekst over de levensfase waarin je je nu bevindt? En wat hoor je daar in over de ouderdom?*

We zijn benieuwd naar wat u aan deze serie beleefd hebt. Stuur uw reactie naar uw wijkpredikant (voor Oost is dat ds. Nelle-Mieke Drop, Halseweg 21, 7021 CX of Email: [nmdrop@lambertikerk.nl](mailto:nmdrop@lambertikerk.nl) en voor West is dat ds. Job Stein, Doetinchemseweg 20, 7021 BS of Email: [ajstein@lambertikerk.nl](mailto:ajstein@lambertikerk.nl)). Maar u mag het ons – of uw ouderling – bij gelegenheid natuurlijk ook vertellen. We hopen op reacties van mensen van alle leeftijden! Stuur of vertel ons dus wat deze serie met u gedaan heeft. Dat kan evengoed geheel vrij als met hulp van onderstaande aandachts-/gesprekspunten (of een paar ervan). Die aandachts-/gesprekspunten bieden hopelijk ook een handreiking voor gesprek tussen kinderen en ouders, ouderen en jongeren.



mei '14