

Woord vooraf	16
Inleiding	18
1 Ambten in de praktijk	27
2 Pastoraat	57
3 Diaconaat	75
4 Omzien naar de buurt	101
5 Gemeenteopbouw	127
6 Leidinggeven met visie	149
7 In gesprek	167
8 Bijlagen	192
1 Vraagvoorbeelden	193
2 Bijbelteksten naar onderwerp	195
3a Persoonlijkheidsstijlen en -stoornissen	198
3b Ontwikkelingsstoornissen	200
4 Besluitvormingsproces	201
5 Rouwverwerking	202

# Bijlagen



# 1. Vraagvoorbeelden

SOORT VRAGEN	VOORBEELDVragen	OPMERKINGEN
Neutraal informeren	<p><i>Hoe zou je de situatie hier omschrijven?</i></p> <p><i>Kun je me vertellen wat er speelt?</i></p> <p><i>Wat gebeurt er?</i></p>	Doel is het gesprek op gang te brengen en zorgvuldig en neutraal te luisteren.
Explorerend vragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Wat was je reactie daarop?</i></li> <li>▪ <i>Kun je daar een voorbeeld van geven? Kun je er iets meer over vertellen?</i></li> <li>▪ <i>Wat heb je daaraan gedaan? Wat ga je eraan doen?</i></li> <li>▪ <i>Wat zou je kunnen/willen doen? Wat denk/vind je dat je zou kunnen doen?</i></li> <li>▪ <i>Wat wilde je daarmee bereiken?</i></li> <li>▪ <i>Wat voor gevoel kreeg je daarbij?</i></li> </ul>	<p>Actief informeren zonder inhoudelijk te sturen, suggesties te doen of keuzemogelijkheden te geven.</p> <p>Gebruik geen signalen waaruit al een probleem wordt verondersteld.</p>
Waarderend informeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Wat gaat er naar jouw idee wel goed?</i></li> <li>▪ <i>Waar zou je naar willen streven?</i></li> <li>▪ <i>Waar ben je blij mee?</i></li> <li>▪ <i>Wat is het belangrijkste in je leven?</i></li> </ul>	Het doel is om de situatie anders in te kaderen. Niet elk probleem dat als probleem ervaren wordt, hoeft een probleem in die mate te zijn.
Reflecterend informeren (interpreteren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Begrijp ik je goed dat ...? Wil je daarmee zeggen dat ...?</i></li> <li>▪ <i>Je hebt gezegd dat ... Hoe bedoel je dat?</i></li> <li>▪ <i>Ik hoor/zie dat je ... Wat betekent dat voor je?</i></li> </ul>	Reflecteren is jezelf of de ander een spiegel voorhouden. Door te reflecteren geef je betekenis aan ervaringen. Je kijkt terug op wat de ander heeft meegemaakt. Vervolgens ga je precies na wat voor de ander belangrijk was. Met deze kennis kun je bepalen hoe je de volgende keer met je ervaringen omgaat.

Tabel 1

SOORT VRAGEN	VOORBEELDVRAGEN	OPMERKINGEN
Confronterend informeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Had je misschien het volgende kunnen doen ...?</i></li> <li>▪ <i>Heb je erover gedacht om ... te doen?</i></li> <li>▪ <i>Heb je de volgende opties overwogen: ...?</i></li> <li>▪ <i>Heb je erover nagedacht om ... te overwegen als alternatief?</i></li> <li>▪ <i>Kan het zijn dat er iets heel anders speelt?</i></li> <li>▪ <i>Ik merk dat, steeds als ik een vraag stel over Piet, jij over een ander punt begint. Wat blokkeert jou?</i></li> </ul>	<p>Hierbij worden zaken tegenover elkaar gesteld om een mogelijke tegenstrijdigheid bloot te leggen.</p> <p>Het biedt je gesprekspartner de mogelijkheid om de situatie vanuit een ander standpunt te bezien.</p> <p>De timing van dit soort vragen is cruciaal, namelijk wanneer de ander daarvoor ontvankelijk lijkt te zijn.</p>
Parafraseren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Als ik het goed begrijp, zeg je ...</i></li> <li>▪ <i>Wat ik je hoor zeggen is dat ...</i></li> <li>▪ <i>Bedoel je dat ...</i></li> </ul>	<p>Parafraseren is een manier om het gesprokene te verduidelijken.</p> <p>Op een korte en heldere manier in eigen woorden weergeven wat de ander in essentie gezegd heeft.</p>

## 2. Bijbelteksten naar onderwerp

ONDERWERP	BIJBEL	NGB	DL	HC
Angst en zorgen	Ps. 31:23, 34:5; 69:18, 107:2-28; Rom. 8:15; 1 Joh. 4:18			
Christus' gestalte in ons	Gal. 4:19; Kol. 3:10; 2 Kor. 4:4			17.45, 32.86
Diaconale houding	Mat. 5:44-47, 25:34-40; 2 Kor. 8:1-15; Fil. 2:1-11; Kol. 3:12-17	Art. 30		21.55
Drie-eenheid	Gen. 3:22; Mat. 3:17, 28:19; 2 Kor. 13:13; 1 Joh. 5:7	Art. 8-9	V.15	8.25, 14.35, 20.53
Eensgezindheid	Fil. 2:1-11	Art. 28, 32		
Elkaar dienen	Joh. 13:1-17, 35; Mat. 25:31-46; Mar. 10:42-45; Luc. 22:27; Gal. 5:13	Art. 28, 30		21.55, 51.126,
Elkaar liefhebben	Joh. 13:34-35, 15:12-13; Rom. 13:8-10; 1 Petr. 1:22-23; 1 Joh. 3:11-14, 23, 4:7-12; 1 Tess. 4:9-12			21.55, 51.126, 40.105, 40.107
Eenzaamheid	Ps. 25:14-18, 139:1-16; Joh. 14:18			
Geduld	Rom. 8:22-27; 1 Kor. 10:13			10.27
Geloof	Mat. 17:20; Luc. 22:31-32; Rom. 1:17, 3:30-31, 4:12-20, 5:1-2, 10:6-17; 1 Tess. 1:3, 8; 1 Tim. 3:9, 13, 16; Heb. 4:14-16, 11, 12:1-13	Art. 1, 15, 22, 24, 33	I.3; I.5; I.15-17; II.5-8; III/IV.6-10; III/IV.14; V.1	7.20, 7.21, 7.22, 11.30, 20.53, 23.60/61, 25.65
Genade	2 Kor. 12:9-10; Rom. 3:24, 5:15-21, 6:14-15; Ef. 2:5-8; 2 Tim. 1:9	Art. 23, 24	III/IV.7; III/IV.15-17	5.12, 7.21, 13.33, 23.60, 24.63, 26.70
Gods liefde	Ps. 8:5-7, 36:8-10; Rom. 5:5, 8:38-39; 1 Joh. 4:9, 16, 18	Art. 2, 13, 16, 20, 26	I.2-6; II.2; II.4; II.9; III/IV.7	19.51

Tabel 2 NGB = Nederlandse Geloofsbelijdenis, DL = Dordtse Leerregels, HC = Heidelbergse Catechismus

ONDERWERP	BIJBEL	NGB	DL	HC
Gods zorg	Ps. 121, 139; 1 Petr. 5:7; Fil. 4:4-7; Rom. 8:25-28, 32, 38-39; Mat. 10:28-31	Art. 1, 13	III/IV.11-12; V.15	20.53
Goeddoen	Mat. 25:40; 1 Tim. 6:18; Heb. 10:24		V.12	33.90, 33.91, 42.111, 43.112
Keuzes maken	Mi. 6:8; Jer. 21:8			
Leiding	Ps. 139:23-24; Rom. 12:8; 1 Kor. 12:28	Art. 13	I.18; III/IV.10; V.3	10.26, 10.27, 52.128
Liefde-met-de-daad	1 Joh. 3:16-18; Jak. 2:13-16; Joh. 14:21			24.64
Lijden	Heb. 2:10, 18, 11:17; 12:1-16; 1 Petr. 4:19, 5:10; Rom. 8:17-18; 2 Kor. 1:6-7			10.27, 10.28
Lijden en Gods doel	Ez. 14:23; Hand. 8:3-4; Joh. 9:1-3; 11:3-4; Fil. 1:12-18	Art. 13	V.11	10.27
Nood, moeiten	Ps. 9:10-11, 20:2, 22:1-6, 31:10-13; 50:15, 59:17; 2 Kor. 6:4	Art. 16, 17, 30	V.11-12	19.52
Onrecht	Ps. 59:2-6; 94:6-12; 1 Kor. 6:6-9			10.27
Operatie	Ps. 91; Jer. 32:27; Jes. 41:10; Mat. 28:20b			
Ouderdom	Gen. 15:15; Spr. 16:31; Jes. 46:4; Tit. 2:1-3			
Overlijden, verlies	Dan. 3:16-18; Ps. 23:4, 31:6-10, 68:21; Joh. 10:27-30, 11:25-27, 14:1-7; 1 Tess. 4:13-18; 1 Kor. 15:32-39, 51-58			16.42, 19.52, 22.57
Pijn	Jes. 40:28-31, 43:1-5a; Rom. 8:17-19; 2 Kor. 1:3-10, 4:10-14; Jak. 1:2-4; Heb. 4:14-16; 12:1-13			10.27
Strijd	1 Tim. 6:12-14; Fil. 1:27-30		V.11	12.32, 19.51, 19.52

## 2. Bijbelteksten naar onderwerp

ONDERWERP	BIJBEL	NGB	DL	HC
Troost, vertrouwen	Ps. 119:76, 182; Rom. 12:8; 15:4-5; 2 Kor. 1:3-7; 1 Kor. 1:27-28	Art. 13, 17, 21, 30	I.14-18; V.10-11	1.1, 1.2, 16.44, 19.52, 20.53, 22.57, 22.58
Twijfel	Jak. 1:6; Mat. 21:21; 2 Kor. 4:8; Judas 1:22	Art. 24		
Vergeven	Mat. 6:12-15; Luc. 6:27; Rom. 4:7; Ef. 4:32; Kol. 3:13; 1 Joh. 1:9	Art. 14, 15, 23	V.6-9	23.60, 45.117, 51.126
Verkiezing	Ef. 1:3-13; Joh. 14:9; Ps. 51:13, 147; Deut. 7:7; 1 Sam. 15:26, 16:1; 2 Petr. 1:10; Rom. 9:19-23; 1 Kor. 1:27-28	Art. 16	I.7-13; I.14-18; III/IV.11-12, 16; V.14	19.52, 21.54
Vertrouwen	Ps. 40:2-5, 92:2-5, 103:1-17; 2 Kor. 5:7; Gal. 3:24; 1 Petr. 4:19; 2 Petr. 3:13; 1 Joh. 5:19	Art. 26	V.10-11; V.13	50.125, 46.120
Voorzienigheid	Ps. 68:8; Joh. 9:3; Hand. 17:25-28; Rom. 8:28	Art. 13		10.27, 10.28
Verzoening	Mal. 3:24; Mat. 5:22-25; 2 Kor. 5:20	Art. 18, 20-23, 26	II.1-7	15.37, 23.59, 23.60
Vrije wil	Deut. 23:24; 1 Kor. 9:17	Art. 14	III/IV.16	
Ziekte	Ps. 88, 103; Job 2:10; Joh. 11:25-26		I.9-10	1.1, 10.27, 10.28

### 3a. Persoonlijkheidsstijlen en -stoornissen

<i>Stoornis</i>	<i>Kernwoorden</i>	<i>Kenmerken</i>	<i>Omgangsregels</i>
<b>1. DE DRAMATISCHE, HYPEREMOTIONELE TYPES</b>			
Narcistische persoonlijkheid	Ijdelheid, bewondering, zelfingenomenheid, gebrek aan empathie.	Zijn in beslag genomen door macht, succes en sociaal aanzien. Zijn extravert, hebben superioriteitsgevoel, sterke geldingsdrang, en verwachten perfectie (inclusief de hoge eisen aan het uiterlijk en het sociale aanzien van hun partner). Onvermogen (of onwil) om rekening te houden met belangen van anderen, willen bijzonder zijn met hun talenten of uiterlijkheden, houden niet van kritiek of van het toegeven van eigen fouten, zijn onrustig en wantrouwig, verslaafd aan bewondering en stressgevoelig.	Vleien of regelmatig een compliment geven helpt om iets gedaan te krijgen.
Theatrale persoonlijkheid	Aandacht en nog eens aandacht.	Willen in het midden van de belangstelling staan en indruk maken, overdrijven (uiterlijk, gedrag en emoties), willen door iedereen geliefd zijn om alles wat ze doen, sterk wisselend gedrag. Zijn overgevoelig voor afwijzing, vervallen snel in zwart-witdenken, kunnen zich moeilijk binden. Komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.	Houd jezelf in toom en koester geen hoge verwachtingen. Geef aandacht, maar met mate.
Antisociale persoonlijkheid	Egoïsme, impulsiviteit, roekeloosheid, gebrek aan empathie.	Gewetenloos, meedogenloos, onbetrouwbaar, trekken zich niets aan van de belangen van anderen, zijn meesters in het anderen om hun vingers winden met mooie beloften en verhalen die ze niet nakomen. Zijn emotioneel koud, missen invoelingsvermogen, manipuleren. Komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen.	Wees op je hoede, wantrouw mensen die gouden bergen beloven, rek je eigen normen niet op.
Borderline-persoonlijkheid	Crisis, impulsief en instabiel.	Last van extreme en snel wisselende stemmingen, in hun hart vinden zij zichzelf slecht en minderwaardig hoewel ze er sterk naar verlangen geaccepteerd en geliefd te worden. Denken weinig genuanceerd, zijn onrustige zoekers, missen een langdurige en stabiele relatie, laten frequent proefballonnetjes op.	Door hun instabiliteit en heftige emoties moeilijk mee om te gaan. Stel heldere en consistente grenzen. Wees duidelijk en betrouwbaar.

Tabel 3.a Persoonlijkheidsstijlen en -stoornissen



### 3a. Persoonlijkheidsstijlen en –stoornissen

Stoornis	Kernwoorden	Kenmerken	Omgangsregels
<b>2. DE ANGSTIGE, TERUGGETROKKEN TYPES</b>			
Afhankelijke persoonlijkheid	Hulpeloosheid, onderdanigheid.	Proberen zich uit alle macht te hechten aan een sterke partner, hebben een gering zelfvertrouwen, zijn zeer afhankelijk. Stellen zich heel flexibel en coöperatief op, tonen gebrek aan daadkracht en mening, willen beschermd en verzorgd worden, bang om in de steek gelaten te worden, kunnen niet zonder bron van verzorging.	Veranderen is alleen mogelijk in kleine, concrete stappen. Deze stappen dient de afhankelijke zelf te bedenken.
Dwangmatige persoonlijkheid	Controle, perfectie, overzicht.	Houden van netheid, overzichtelijkheid en voorspelbaarheid, zijn rigide, kleurloos, introvert, en gierig. Besteden zoveel aandacht aan het perfectioneren van details dat ze geen zicht krijgen op het grotere geheel, beslissen is moeilijk want fouten maken is vreselijk. Hebben moeite met het hanteren van onzekerheid, kennen geen spontaniteit, zijn sterk normerend. Bij niet naleven wijzen ze graag op het risico van het hellend vlak, echte workaholics. Zijn enorm gewetensvol.	Probeer de dwangmatige door het beslissingsproces heen te helpen. Probeer vast te stellen wat de beslissing ophoudt. Beloof steun na de beslissing.
Vermijdende persoonlijkheid	Schaamte, faalangst.	Zijn extreem verlegen, gedragen zich ongemakkelijk, zijn sterk op zichzelf gericht, kleurloos gedrag en sterk afwachtende houding. Angst om gekwetst of afgewezen te worden, gaan niet gemakkelijk contacten aan.	Werken aan doelstellingen (bijv. het ontwikkelen van sociale contacten) met kleine, overzichtelijke en concrete stappen.
<b>3. DE ZONDERLINGE, EXCENTRIEKE TYPES</b>			
Paranoïde persoonlijkheid	Achterdocht, wantrouwend.	Vinden het moeilijk mensen te vertrouwen, verdenken de motieven van anderen voortdurend (complot), en hebben een 'kort lontje'. Zien nooit fouten in eigen gedrag, gaan snel in tegenaanval, zijn tegenover partner zeer dominant, vervallen gemakkelijk in stereotiepe denken.	Omgang is extreem moeilijk, humor werkt averechts, accepteer het wantrouwen van de ander.
Schizoïde persoonlijkheid	Afstandelijkheid, vlakheid.	Lijken op kluisenaars: verlangen niet naar relaties, maken een koele, afstandelijke en emotioneel vlakke indruk, het zijn einzelgängers. Werken het liefst in een functie met veel computers en weinig mensen.	Zo veel mogelijk hun gang laten gaan. Ga geleidelijk te werk.
Schizotypische persoonlijkheid	Vreemde denkpatronen.	Sociaal gesoleerd. Komen over als zonderling of excentriek. Dragen vaak rare kledingcombinaties, hun spraak is vaag en wijdlopijg. Kunnen sterk bijgelovig zijn (magisch denken), vertonen weinig emoties.	Omgangsmogelijkheden zijn beperkt, laat hen zo veel mogelijk in hun waarde.

## 3b. Ontwikkelingsstoornissen

Stoornis	Kernwoorden	Kenmerken	Omgangsregels
<b>4. AUTISME SPECTRUM STOORNISSEN (ASS)</b>			
Autisme Syndroom van Asperger PDD-NOS	Beperkte sociale communicatie, beperkt empathisch vermogen.	<p><b>Klassiek autisme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwezigheid van sociale of emotionele wederkerigheid.</li> <li>• Hebben moeite met contact leggen en met non-verbale communicatie, nemen taal vaak letterlijk, maken meestal geen oogcontact.</li> <li>• Stereotiep en herhaald taalgebruik of eigenaardig woordgebruik.</li> <li>• Sterke behoefte aan routine, hechten aan gewoontes en rituele patronen.</li> <li>• Een minder goed ontwikkelde motoriek, houderige bewegingen.</li> <li>• Gefixeerde interesse voor specifieke onderwerpen.</li> </ul> <p><b>Syndroom van Asperger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een intense interesse voor een bepaald iets of onderwerp.</li> <li>• Doen vaak alles vanuit hun intelligentie en weinig vanuit gevoel.</li> <li>• Behendig in spelling en taalgrappen.</li> <li>• Taalgebruik is vaak opvallend formeel, komen vaak autoritair over.</li> <li>• Dwangmatig herhalen van woorden en zinnen van anderen.</li> <li>• Weinig inlevingsvermogen. Hebben wel behoefte aan sociaal leven.</li> </ul> <p><b>PDD-NOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeite met het herkennen van emoties bij anderen.</li> <li>• Moeite met het plannen van en structuur aanbrengen in het dagelijks leven.</li> <li>• Geven voorkeur aan voorspelbare situaties.</li> <li>• Ervaren vaak problemen met verbeelding, taal en non-verbale communicatie.</li> <li>• Het snel leggen van bepaalde (onbedoelde) associaties.</li> </ul>	Vleien of regelmatig een compliment geven helpt om iets gedaan te krijgen.
<b>5. AANDACHTSTEKORTSTOORNISSEN</b>			
ADHD ADD	Snel afleidbaar, hyperactief, impulsief.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet goed luisteren, veel slordigheidsfouten maken.</li> <li>• Aanwijzingen slecht opvolgen, geen aandacht voor details.</li> <li>• Blijven praten, continue in de weer zijn.</li> <li>• Niet kunnen ontspannen.</li> <li>• Niet denken maar doen.</li> </ul>	Zorg voor zo min mogelijk afleiding. Wees royaal met aanmoedigingen.

Tabel 3b Ontwikkelings- en aandachtstekortstoornissen

## 4. Besluitvormingsproces

Proces	Wat	Aanvullende vragen
1. Probleem-situatie duidelijk krijgen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zijn de symptomen van het probleem?</li> <li>• Wat is het werkelijke probleem?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de situatie, waarover gaat het (en waarover niet)?</li> <li>• Wat is er verkeerd of wat is de moeite?</li> <li>• Om wat of wie gaat het, wie zijn erbij betrokken?</li> <li>• Sinds wanneer is het een probleem?</li> <li>• Hoe omvangrijk is het?</li> <li>• Waarom moet er iets gedaan worden?</li> <li>• Wat is het (mogelijke) gevolg?</li> <li>• Wat zijn de aannames of vooroordelen?</li> </ul>
2. Diagnose	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is/zijn de mogelijke oorzaken?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zijn de kenmerken van het probleem?</li> <li>• Wat is/zijn de oorzaken en wat de mogelijke gevolgen?</li> <li>• Hoe lang is het al een probleem?</li> <li>• Wat ontbreekt er?</li> <li>• Zijn er mogelijke barrières om het probleem op te lossen?</li> <li>• Kunnen we het probleem zelf aanpakken of is externe professionele hulp nodig?</li> </ul>
3. Probleemstelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de conclusie van de diagnose?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet alle facetten en feiten op een rijtje.</li> <li>• Benoem onzekerheden.</li> <li>• Herdefinieer het probleem.</li> <li>• Wat staat er op het spel, wat is de urgentie?</li> </ul>
4. Bedoeling/doel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat wil je bereiken?</li> <li>• Hoe belangrijk is het, en hoe realistisch?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de intentie, is het realistisch?</li> <li>• Wat zijn de randvoorwaarden of alternatieven?</li> <li>• Wie is hierbij te betrekken?</li> <li>• Hoeveel tijd en energie zal ervoor nodig zijn?</li> <li>• Kunnen we het aan (ervaring, kennis, middelen)?</li> <li>• Is Christus' gemeente hiermee gediend?</li> </ul>
5. Aanpak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is onze aanpak?</li> <li>• Wat zijn de middelen en mogelijkheden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pakken we het integraal of individueel aan?</li> <li>• Wie moeten we inschakelen, wie zijn erbij te betrekken?</li> <li>• Welke concrete stappen moeten we nemen?</li> <li>• Is de gemeente hierbij te betrekken of in te schakelen?</li> <li>• Hoe informeren we de gemeente?</li> </ul>
6. Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conform het plan van aanpak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is er ruimte om regelmatig bij te sturen?</li> <li>• Zijn we op de goede weg?</li> <li>• Beschikken we over adequate middelen en mogelijkheden?</li> </ul>
7. Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hebben we bereikt wat we wilden bereiken?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat kunnen we van deze aanpak en problematiek leren?</li> <li>• Is de gemeente voldoende in zicht gebleven?</li> <li>• Is het gemeentelid of het gezin daadwerkelijk geholpen?</li> <li>• Is er reden voor vreugde en dankbaarheid, of juist voor zorgen?</li> <li>• Is er een vervolg nodig?</li> </ul>

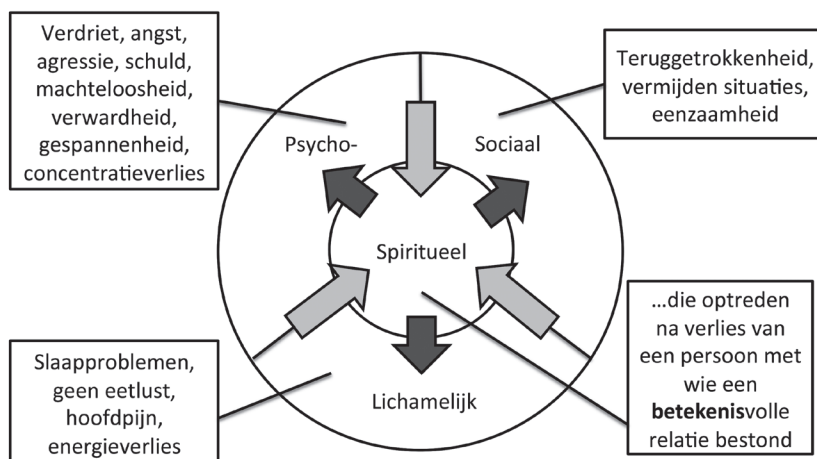
Tabel 4 Besluitvormingsproces

## 5. Rouwverwerking

Een levenslijn wordt afgebroken, een huwelijk ontbonden, een relatie verbroken, het verleden blijft onvoltooid. De onverbidelijke grens die aan ieder leven wordt gesteld, confronteert ons onvermijdelijk met de eigen eindigheid en met het sterven, of het verbreken van relaties als deel van ons bestaan. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met rouw en het verwerken ervan.

### 1. Verdriet

We dragen bijna allemaal wel in ons binnenste een stille, lege plek mee. Die hoeft soms maar even te worden aangeraakt, en dan is het er weer: het verdriet. Door het gemis en verdriet is er vaak geen blijdschap meer en is het evangelie even geen blijde boodschap. Door verlies en rouw kun je soms niets meer voelen. Dat geeft schuldgevoelens of maakt depressief; maar ook intens verdrietig, angstig en verward. Er zijn momenten waarop verkeerde keuzes worden gemaakt. Waarin je kiest voor isolement, voor bitterheid, voor zelfmedelijden, voor het willen uitbannen van je emoties, voor opstandigheid of wrok. Waarom



Figuur 1 Rouw is het geheel van reacties

overkomt mij dit? Verdriet geeft ook een geestelijke strijd. En daarin is de bescherming van Gods Geest absoluut onmisbaar.

In de Bijbel wordt op vele plaatsen woorden gegeven aan de pijn, het verdriet en de onmacht die mensen ervaren als er lijden in hun leven komt. Denk aan de Psalmen, aan Job of het boek Prediker. Heb verdriet met wie verdriet heeft, zegt de Bijbel tegen ons als christelijke gemeenschap.

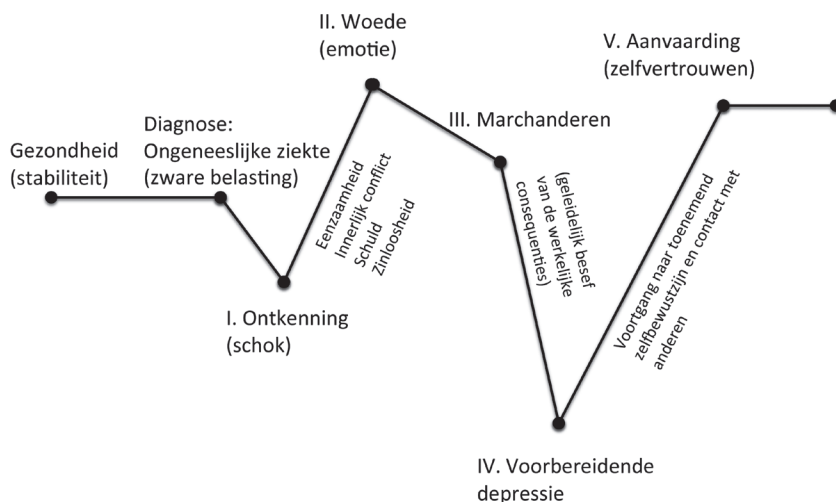
## 2. Verwerking

Gevoelens en reacties die in veel rouwsituaties voorkomen zijn gevoelens van leegte en je verlaten voelen. Maar ook: niets voelen, in shock zijn, of juist je gevoelens proberen weg te drukken. Dit kan allemaal heel heftig zijn (figuur 1). In het algemeen kun je een aantal fasen in het rouwproces herkennen, al zal het niet altijd in precies dezelfde volgorde zijn (figuur 2):

- I. **Ontkennen:** je wilt het niet geloven, je kunt het niet geloven, je bent in een soort shocktoestand: de werkelijkheid dringt nog niet tot je door.
- II. **Boos zijn:** je wordt boos op de overledene of de partner die je in de steek heeft gelaten, op de dokter die een foute inschatting moet hebben gemaakt, op jezelf omdat je signalen niet hebt opgepikt.
- III. **Onderhandelen:** als je merkt dat boos zijn niet helpt, ga je doelen stellen of beloften doen: als ik nog één keer met hem zou kunnen praten, als ik nog vijf minuutjes mag hebben om bij mijn geliefde te zijn. Dat kan ook door God in je gebed beloften te doen of bepaalde voorwaarden te stellen.
- IV. **Depressief zijn:** je voelt je machteloos, je sluit je vaak af voor contacten en je gedraagt je wat teruggetrokken; laat me maar met rust.
- V. **Heroriënteren:** uiteindelijk vind je, na een periode van heel veel emoties, weer een zekere rust. Je kunt weer wat genieten van dingen; de lege plek blijft, maar wordt nu geïntegreerd in een opnieuw opgebouwd leven.

Voor het beter verwerken van het verlies of de verbroken relatie kan de rouwende zich toeleggen op de volgende rouwtaken:

1. **Het aanvaarden van de realiteit van het verlies:** het moet nog tot je doordringen. Eerst weet je het alleen met je hoofd, en langzamerhand ga je het ook 'weten' met je gevoel. Het moet echt landen dat je de ander nooit zult terugzien op aarde.
2. **Het doorleven van de pijn en het verdriet:** het is echt noodzakelijk om de pijn en het verdriet te voelen. Als je het wegstopt, komt het er in een latere fase alsnog uit. Hier moet je dus ook echt tijd voor nemen. Soms komt ver-



Figuur 2 Fasen in het rouwproces

driet terug in de vorm van opstand tegen God, of boosheid op de overledene, je ex, of de omgeving. Wat kan helpen is erover praten met anderen.

3. **Het aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene of de relatie niet meer aanwezig is:** je moet je leren instellen op alles wat veranderd is. Je moet nieuwe patronen opbouwen, misschien nieuwe rollen op je nemen.
4. **De overledene of de verbroken relatie emotioneel een plaats geven en de draad van het leven oppakken:** velen voelen zich schuldig als ze niet meer elke dag stilstaan bij het verlies. Dit betekent niet dat men niet meer houdt van de geliefde, maar dat de intensiteit van de band anders wordt. Geleidelijk ontstaat er weer emotionele energie voor andere dingen. Niemand kan precies aangeven hoe lang het duurt voordat de rouwtaken voltooid zijn. Soms is dat een of twee jaar, maar ook vijf jaar komt voor. Het gaat daarbij niet om vergeten, maar om integreren.

### 3. Kinderen en rouwverwerking

De belangrijkste dingen in het leven leren kinderen niet door wat aan hen verteld wordt, maar door wat ze zien en door wat ze meemaken. Dat geldt ook als kinderen met verlies van een ouder, een broertje of vriendje geconfronteerd worden. Voor kinderen tot zeven jaar is de dood meestal moeilijk te bevatten. Wanneer iemand in de nabije omgeving van het kind of de tiener terminaal ziek

is geworden, wordt een voorbereiding op dat wat gebeuren gaat des te belangrijker. Voor deze kinderen moeten ouders nadenken over hoe ze willen dat ze zich de zieke persoon zullen herinneren.

Vertel kinderen wat we weten over de hemel. Laten we echter geen fabeltjes vertellen. Er is veel waar de Bijbel niet over spreekt. We zullen eerlijk moeten blijven in onze informatie. Soms zullen we ook moeten inschatten wat een kind qua leeftijd aankan. Vertel dan beperkt hoe het zit. Een fantasie in stand houden is echter schadelijk op latere leeftijd! Voor Jezus was de dood als slapen; Hij is Heer; de dode leeft ergens anders. Jezus vertelt heel concreet over de hemel. 'De hemel is het huis van mijn Vader met de vele woningen.'

Kinderen hebben behoefte aan echtheid. Gemaakt medeleven zal hen niet verder helpen. Kinderen zullen ook behoefte houden aan kind-zijn en graag weer even willen spelen of wat anders willen doen. Kinderen kunnen soms hun emoties beter uiten in tekeningen of in spel. Hoewel de ouder(s) het direct na de dood van een geliefde soms erg druk heeft/hebben met de eigen rouw, is het goed om te beseffen dat kinderen hier niet voortdurend mee bezig zijn. Elk kind rouwt op zijn eigen momenten, zijn eigen manier en duur van tijd. Dit kan zelfs jaren later zijn. Een kind overziet namelijk niet meteen dat overlijden definitief en absoluut is.

Wanneer een ouder overlijdt, kan een kind in zijn ontwikkelingsfase een identificatiefiguur gaan missen. Meisjes missen een vrouw, of het kunnen praten over specifiek vrouwelijke zaken. Voor jongens geldt hetzelfde in het missen van een man of het praten over mannelijke dingen. Daarom is het nodig dat kinderen de kans krijgen een andere identificatiefiguur te vinden.

## 4. Troost

Troost is allereerst dat je nabijheid biedt: door liefdevol aanwezig te zijn, door echt naar de ander te luisteren, naar haar of zijn intense 'waarom'-vragen. Door de ander te helpen met dingen die moeten gebeuren, door de ander aan te raken. Dat zijn allemaal manieren om nabijheid te bieden. En als de rouwende eraan toe is, kunnen ook woorden troosten. Dat we in leven en sterven van Christus zijn. Dat is de enige troost. Ook van een kort berichtje als 'we bidden voor je', gaat heel veel troost en bemoediging uit.<sup>63</sup>

Hoe pak je de structuur van het leven weer op? Wanneer ben je eraan toe en hoe doe je dat? Hoe ervaar je verjaardagen, bruiloften en vakanties en het altijd

<sup>63</sup> 2 Korintiërs 1:3-7: de troost waarmee God troost en waarmee we elkaar kunnen troosten. 1 Korintiërs 15:19-20: Jezus Christus is immers gestorven én opgestaan. Psalm 91:4 en 14; Psalm 31; Psalm 130. Liedboek Gezang 114:1,2,3: toekomst van de nieuwe hemel en de nieuwe aarde.

weer alleen thuiskomen? Je onafhankelijkheid verliezen? Wie regelt en ondersteunt je nu bij de financiële zaken, belastingformulieren, kleine klusjes en reparaties, etc. Je merkt dat je afhankelijker wordt.



Somatisch	Beschrijving van de werkelijkheid
Psycho-	Ervaring en emoties
Sociaal	Verbinding met levensverhaal, identiteit
Spiritueel	Krachtbronnen, inspiratie, Christus

**Figuur 3** Luisteren in laagjes

Hoe kun je troosten? Enkele voorbeelden:

- Door er te zijn, door te luisteren. Laat waarom-vragen staan, geef geen daarom-antwoorden (figuur 3).
- Blijf langskomen en nodig hem/haar uit, ook voor feestjes. Rouwendes geven zelf wel hun grenzen aan.
- Stuur een kaartje, laat weten dat je in gedachten meeleeft of bidt.
- Bid voor en met hem/haar.
- Neem ze bij de hand; kook een lekkere maaltijd en laat hen mee-eten.
- Een hand op de schouder.
- Steun haar/hem onvoorwaardelijk en geef geen ongevraagd advies, iedereen rouwt op zijn eigen wijze!
- Laat je niet afschrikken door een negatieve reactie.
- Denk aan de dagen waarop rouwendes extra aan hun verlies worden herinnerd: verjaardag, de dag van het overlijden, feestdagen. Wonden kunnen weer opengaan.