



*Ik heb
verdriet*

ark mission

Ik heb verdriet

Bestelnummer 552494
IK HEB VERDRIET
© 2011 Ark Mission,
Donauweg 4, 1043 AJ Amsterdam,
tel. (020) 480 29 99, e-mail: ikhebverdriet@arkmission.nl.
www.arkmission.nl

Bij deze brochure hoort de gelijknamige website www.ikhebverdriet.nl.
Geschreven door Marike de Reuver, Lida Tamminga, Jan Piet Vlasblom
Vormgeving: VanEckDesign, Boskoop

Deze brochure is mogelijk gemaakt door Stichting Ark Mission.
Deze stichting draagt bij aan verspreiding van de Bijbel in binnen- en
buitenland. Zie voor meer informatie: www.arkmission.nl.

De informatie in deze brochure mag worden overgenomen zonder
toestemming van Stichting Ark Mission, maar met bronvermelding:
www.arkmission.nl. Wanneer u een gedeelte uit de brochure overneemt
in een publicatie, stellen wij het op prijs om deze publicatie te ontvangen.

Adres: Ark Mission, redactie *Ik heb verdriet*,
Donauweg 4, 1043 AJ Amsterdam.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn met toestemming ontleend aan *NBG-
vertaling 1951*, *De Nieuwe Bijbelvertaling* (2004), beiden © Nederlands
Bijbelgenootschap en *Naardense Bijbel* (2008), © Uitgeverij Skandalon.



*Ik heb
verdriet*

ark mission

Inhoud

Woord vooraf	7
1. Verdriet: in verwarring	9
<i>Bijbelgedeelte: Jezus breekt uit in tranen</i>	11
2. Verdriet: erkenning en herkenning	15
<i>Bijbelgedeelte: Doe mijn tranen in uw kruik</i>	17
3. Verdriet: onbegrip en eenzaamheid	21
<i>Bijbelgedeelte: Rachel weigert zich te laten troosten</i>	23
4. Verdriet: onverwachte emoties	27
<i>Bijbelgedeelte: Ik ken hun smarten</i>	29
5. Verdriet: geloof en twijfel	33
<i>Bijbelgedeelte: Waarom vergeet U mij?</i>	35
6. Verdriet: meervoudig en gezamenlijk	39
<i>Bijbelgedeelte: Jezus zegt tot haar: Maria!</i>	41
7. Verdriet: doorleven	45
<i>Bijbelgedeelte: Dwars door de zee</i>	47
8. Verdriet: verder gaan	51
<i>Bijbelgedeelte: Hij houdt mij vast</i>	53
Zegenbede	55
Verantwoording	56

Woord vooraf

Deze brochure richt zich tot mensen met verdriet. Verdriet kent veel oorzaken en heeft veel gezichten. Geen enkel verdriet is te vergelijken met ander verdriet, ook niet als het gaat om dezelfde oorzaak. Want iedereen beleeft verdriet op zijn of haar eigen manier.

Verdriet is zo veelomvattend en zo persoonlijk dat het eigenlijk niet mogelijk is er woorden aan te geven, zoals weergegeven in het citaat:

*De stilte spreekt een taal
die niet met woorden gezegd kan worden.*

Met die woorden vooraf, willen we toch een poging doen om over verdriet te schrijven en woorden uit de Bijbel te laten klinken. Misschien herken je de situaties, gedachten en gevoelens en zijn die tot steun in deze moeilijke periode van je leven.

Hopelijk word je bemoedigd door de pastorales, geïnspireerd door een bijbelgedeelte. In tijden van verdriet, kan je geloof behoorlijk onder druk komen te staan. Bidden krijgt een andere klank dan je gewend was en vragen en twijfels kunnen boven komen. De Bijbelteksten zijn gekozen uit verschillende vertalingen, het meest aansluitend bij de intentie van het gedeelte.

De teksten worden ondersteund door afbeeldingen van sculpturen. De titels geven een richting aan maar wat ze voor jou betekenen, kun je alleen zelf bepalen.

We hopen dat deze brochure een handreiking is in tijden van verdriet. Wanneer je meer wilt lezen of verdere ondersteuning zoekt, kijk dan op de bijbehorende website www.ikhebverdriet.nl.

De auteurs

*Inkeer*

Verdriet

In verwarring

Je hebt verdriet en je hart en gedachten worden er door beheerst. Je gedachten draaien om wat er is gebeurd en je kunt ze maar moeilijk op iets anders richten. Je vergeet van alles en je legt de boter in de broodtrommel zonder dat je het merkt. Je doet alles op de automatische piloot en het normale dagritme is een uitputtingslag geworden. Je bent van slag en in verwarring, en je emoties nemen je mee.

Verdriet zit niet alleen in je hoofd maar het vult elke cel van je lichaam. Het is niet iets wat je even aflegt en later wel weer oppakt. De dagen gaan voorbij zonder dat er veel uit je handen komt. Je slaapt slecht of je kunt moeilijk uit bed komen omdat je nu geen energie hebt voor de dagelijkse taken. Je kunt zo moe zijn dat je zelfs geen trek meer hebt in eten.

Verdriet kun je moeilijk sturen. Veel gevoelens gaan buiten je bewustzijn om maar hebben wel invloed op je denken en voelen. Je kunt

je emoties wel negeren maar dat kost veel energie. Soms moet het, wanneer mensen om je heen je aandacht nodig hebben. Maar je merkt dat het je eigenlijk te veel is en dat er weinig ruimte is om open te staan voor de ander.

Verstand en gevoel gaan niet altijd gelijk op. Je ervaart allerlei gevoelens en je snapt jezelf niet. Je verstand zegt misschien dat je het gewone leven weer moet oppakken maar je gevoel kan daar nog niet in mee. Dat is niet vreemd. Je hebt tijd nodig om bezig te zijn met wat er gebeurd is en met het doorleven van je verdriet.

Dan kun je ook nog gevoelens van boosheid, schuld of schaamte ervaren. Waarom heeft hij... of heb jij niet... ? Waarom greep of grijpt God niet in? Je kunt ook opgelucht zijn, bijvoorbeeld wanneer er een einde is gekomen aan het lijden van iemand van wie je hield. En toch mis je hem of haar zo erg.

Verdriet heeft zoveel gezichten. Alleen al de oorzaak maakt dat je verdriet zo verschillend kunt beleven. Het maakt ook nog eens verschil of het verdriet er ineens is, zoals bij een ongeluk, of dat het verdriet langzaam realiteit voor je wordt, zoals bij een chronische ziekte.

Wat kun je je eenzaam voelen, ondanks de lieve mensen om je heen die jouw verdriet willen delen. Maar niemand voelt precies wat jij voelt. Vreemd genoeg blijkt het dan ook nog mogelijk om je soms een beetje blij te voelen terwijl je dacht dat dit nooit meer zou gebeuren. En dat is ook weer verwarrend.

*Zodra dan Jezus haar ziet weklagen,
en de Judeeërs
die met haar meegekomen zijn
ziet weklagen,
bevangt woede zijn geest
en is alles in hem in verwarring.
Hij zegt: waar hebt ge hem gelegd?
zij zeggen tot hem: heer, kom en zie!
Jezus breekt uit in tranen.*

Johannes 11 vers 33-35 uit de Naardense Bijbel



‘Wat is er nou?’ vraagt de moeder aan haar huilende kind. ‘Ik heb verdriehiet,’ huilt het kind. Voor het kind - en van tijd tot tijd zijn we allemaal dat kind - is dat misschien wel een van de moeilijkste vragen die gesteld kunnen worden: Wat is er nou? Het is fijn als er iemand met je mee wil kijken, maar het is ook moeilijk om uit te leggen wat je precies voelt. Verdriet is op de een of andere manier altijd een vergaarbak van allerlei gevoelens en emoties. Meestal weet je zelf niet eens wat er allemaal in die vergaarbak borrelt.

Naast pijn is er een flink portie boosheid of zelfs woede. Soms ook onbewust. Woede om iets, iemand, een situatie die er niet had moeten zijn. Een vijand in welke vorm dan ook, vaak heel ongrijpbaar.

Nu weten we toch al niet zo goed raad met boosheid, maar als we niet weten – en vaak weten we het niet – op wie of waarop we onze boosheid moeten richten, wordt het nog moeilijker. Dat geeft ver-

warring. Verwarring bij de omstanders, maar het meest bij jezelf. Je weet niet goed wat er met je aan de hand is. Alles in je is in verwarring: een brok in je keel, een steen op je hart, een knoop in je maag en mist in je hoofd.

En als een ander of jijzelf vraagt: ‘Wat is er nou?’ dan moet je ook nog verantwoorden wat je allemaal (niet) voelt. Maar je weet alleen dat je verdriet hebt, heel veel verdriet.

Ook al is ons verdriet heel anders dan dat van Jezus in het bijbelgedeelte, het kan helpen om te lezen wat Johannes hier schrijft. Jezus heeft gehoord dat zijn goede vriend Lazarus is gestorven en komt nu bij de nabestaanden. Woede overspoelt Hem en alles in Hem is in verwarring. Jezus is woedend. Waarop? Op wie?

Op de omstanders (die een hoop herrie maken, maar het ook wel spannend vinden)?

Op de dood (die verschrikkelijke dood die er niet had moeten zijn)?

Op Lazarus (waarom ben je nu dood gegaan)?

Op God (God waar bent U)?

Op zichzelf (als ik er eerder was geweest, dan...)?

Op...?

Geen idee, en alleen dat al maakt het zo verwarrend.

Als Jezus bij het graf komt breekt Hij uit in tranen. Dat is niet zo maar een traantje wegpinken. Alles wat in Hem kolkt, breekt naar buiten.

*Traan*

Verdriet

Erkenning en herkenning



Verdriet beheerst je hele doen en laten. Maar het is moeilijk om aan anderen duidelijk te maken wat je doormaakt. Ook is het én voor jou zelf én voor je omgeving moeilijk om te weten wat je nodig hebt. Is dat een luisterend oor of heb je meer behoefte aan iemand die voor je kookt? Misschien merk je dat mensen niet meer zo openstaan voor jouw verhaal. Dan kan het zijn dat je je meer in jezelf terugtrekt. Zoals Tineke die reuma heeft en een rolstoel moet gaan gebruiken. Haar collega zegt dat een rolstoel toch een prachtig hulpmiddel is. En Tineke reageert met: 'Nou, zeker!' omdat ze weet dat ze haar collega niet kan uitleggen hoe moeilijk deze stap voor haar is.

Het heeft weinig zin om tegen je verdriet te vechten en voor het oog weer te functioneren als altijd. Erken maar dat je verdriet hebt en dat dit veel van je vraagt. Durf maar verdrietig te zijn en gun jezelf de tijd om verdriet te hebben. Daarbij kun je alleen in je eigen tempo en op jouw manier bezig zijn met je verdriet.


Soms merk je dat mensen om je heen je niet echt de tijd gunnen om verdrietig te zijn. Het lijkt wel alsof we bang zijn voor het verdriet van anderen. Wat een ander overkomt, kan immers onszelf ook treffen. We weten vaak niet goed hoe we moeten reageren op verdriet. Niemand krijgt hier les in en het leven zelf is de leerschool waarbij we allemaal een ander lespakket hebben. Daardoor kan het zijn dat mensen je uit de weg gaan en niet meer de tijd nemen om naar jouw verhaal te luisteren. Maar ook dat bezoek niet echt naar jou luistert maar al snel met eigen verhalen het gesprek overneemt.

Er is veel stil verdriet waar je moeilijk over kunt praten. Niet elk verdriet wordt erkend. Caroline gaat voor haar werk een paar dagen naar New York. De buurvrouw zegt: 'Wat een heerlijk leventje heb jij toch, zo ongebonden.' Maar Caroline was zo graag getrouwd geweest. En ze kan daar slechts met weinig mensen over praten.

Wat is het fijn wanneer mensen jouw verdriet herkennen. Wat kun je steun hebben aan mensen die hetzelfde meemaakten als jij. Zij begrijpen je en accepteren het wanneer je bijvoorbeeld, vijf jaar na het overlijden van je vrouw, onredelijk geïrriteerd bent rond haar sterfdag. Er bestaan dan ook veel verenigingen rond allerlei vormen van verdriet. Daar vind je mensen die aan een half woord genoeg hebben om te begrijpen wat jij doormaakt. Zij erkennen jouw verdriet en herkennen de moeite, zorg en ontreddering vanuit eigen ervaring.

*Mijn omzwerving hebt Gij te boek gesteld,
doe mijn tranen in uw kruik;
zijn zij niet in uw boek?*

Psalm 56 vers 9 uit de NBG-vertaling 1951



Als het ál te erg wordt, is er altijd wel iemand die je een zakdoek geeft, of een glaasje water. Wie moet huilen in gezelschap kan zijn tranen maar zelden de vrije loop laten. Mensen om je heen hebben liever dat het gauw stopt, en zelf vind je het vaak ook beter om je tranen niet te laten zien.

Heel anders spreekt Psalm 56 over tranen. Ze worden als een kostbaar kleinood verzameld in een kruik, de kruik van God. Voor het aangezicht van God mogen ze bestaan, de tranen. Je denkt misschien: wat is een traan op de schaal van de eeuwigheid? Je denkt misschien: hoe belangrijk is verdriet in de ogen van Hem die weet dat de nieuwe hemel en de nieuwe aarde eraan komen? De Bijbel is oneindig veel menselijker voor ons dan wij zijn voor onszelf.

Het gaat, ook bij de God van de Bijbel, om mensen en hun omzwervingen. Het verhaal daarover mag voor de dag komen, het wordt zelfs 'te boek gesteld', opgeschreven door God zelf. Het is een bijzon-

der gebeuren om het verhaal van je leven te vertellen. Het lukt alleen als er iemand echt goed luistert. Dan pas zie je een verband, een rode draad, of een nieuw licht op de zaak.

Sommige omzwervingen in je leven houd je liever voor jezelf. Maar de Luisteraar in de psalm laat de omzwervingen bestaan en de zwarte bladzijden ook.

Als er zó naar je verhaal wordt geluisterd, als alles uit je leven mag bestaan, als niets verdoezeld hoeft te worden, als ook de tranen worden opgetekend, dan ontstaat er ruimte.

De omgang met God en de woorden van God in de Bijbel kunnen ons zo'n ervaring van ruimte geven. God is aandachtiger voor ons dan wij zijn voor onszelf. Hij is eerlijker maar ook milder en liefdevoller dan wij zijn. Door Hem kan ons verhaal tevoorschijn komen.



Alleen

Verdriet

Onbegrip en eenzaamheid

Verdriet beleef je op jouw manier, met jouw karakter en met jouw levensbagage. In het algemeen is het dan ook moeilijk om de situatie van een ander in te voelen als je die niet zelf hebt meegemaakt. Helaas kom je daarom nogal eens onbegrip tegen. Zoals Patrick die door ziekte niet kan werken, maar wel een workshop beeldhouwen volgt. Sommige collega's denken dat hij zich aanstelt.

Onbegrip maakt eenzaam. Het wordt moeilijker om je verhaal met anderen te delen. Daarbij heb jij verwachtingen over de steun die je omgeving geeft; maar je omgeving heeft dat ook over de manier waarop jij het verdriet doorleeft. Die twee kanten kunnen botsen en alleen het werkelijke gesprek met elkaar, waarin je beiden kunt vertellen hoe je de dingen ervaart, kan zorgen voor begrip over en weer.

Ook moeilijk zijn de goedbedoelde adviezen waar je weinig aan hebt maar die je ook niet zomaar wilt negeren. Elke keer sta je voor de

vraag of een advies voor jou geschikt is en of je er iets mee wilt doen. Zo merken Yvette en Thom hoe moeilijk het is om, tegen alle adviezen in, hun zoon met een gedragsstoornis thuis te houden en niet uit huis te plaatsen.

Er kan ook eenzaamheid ontstaan tussen jou en je partner. Vaak ervaren partners dat het moeilijk is om het verdriet werkelijk samen te beleven. Je zoekt troost bij elkaar maar je bent allebei beschadigd. Dat heeft invloed op heel je relatie: ook op bijvoorbeeld de humor en de intimiteit die je samen kende. Man en vrouw gaan meestal verschillend om met verdriet. Veel vrouwen willen graag praten, veel mannen storten zich liever op hun werk of hobby. Je kunt dit maar het beste samen onder ogen zien en eventueel kijken of er een vriend, vriendin of hulpverlener is die kan helpen. Probeer wel met elkaar in gesprek te blijven en zoek naar activiteiten die je samen kunt doen zoals boodschappen doen of een dvd kijken. Koester deze momenten en zie ze als hoop voor de toekomst.

Eenzaamheid is er ook heel concreet bij Gerard. Hij is verrast door het meeleven van de mensen uit de buurt na het overlijden van zijn vrouw. Het doet hem goed. Maar het blijft moeilijk om altijd weer alleen thuis te komen. Die eenzaamheid went nooit.

Door verdriet kun je contacten verliezen maar er kunnen ook nieuwe contacten ontstaan. Juist je kwetsbaarheid kan ervoor zorgen dat de band met vrienden, bekenden of je partner sterker wordt dan ooit. Soms door een heel moeilijke en lange tijd heen.

Een stem is te Rama gehoord, geweest en veel geklaag: Rachel, wenend om haar kinderen, weigert zich te laten troosten, omdat zij niet meer zijn.

Mattheüs 2 vers 18 uit de NBG-vertaling 1951



‘Wat is ze een sterke vrouw. Ze heeft al zoveel meegemaakt en nu ze zo ernstig ziek is, hoor je haar toch nooit klagen. Je snapt niet waar ze de kracht vandaan haalt.’ Zo hoor ik mensen regelmatig spreken als ze een ernstig zieke ontmoeten. Op de één of andere manier zijn we ervan overtuigd dat, wie echt sterk is, niet klaagt maar draagt. Natuurlijk mag je best eens huilen: ‘Dat is goed voor je’, zeggen we dan. Maar, ook al zegt niemand dat hardop, je mag alleen huilen omdat je nu eenmaal niet altijd sterk kunt zijn. En hoe gelovig je ook bent, dat sterk zijn, lukt niet altijd.

De Bijbel tekent ons echter een heel ander soort sterke vrouwen en mannen. Bijvoorbeeld Rachel. Vlak nadat Jezus in Bethlehem is geboren laat koning Herodes hier alle kinderen onder de twee jaar vermoorden. Dan klinkt de stem van Rachel vanuit Rama: de stad waaruit lang geleden, de jongeren werden weggevoerd in ballingschap. De klacht die door merg en been gaat is van deze Aartsmoeder van Israël. Zij is het beeld voor alle moeders – en vaders – die gebukt

gaan onder verdriet. In haar klacht klinken de jammerklachten van moeders van wie de kinderen zijn gedeporteerd door vreemde overheersers, van moeders in Bethlehem van wie de kinderen op last van koning Herodes zijn vermoord, van moeders, vaders en kinderen die getroffen zijn door de rauwheid van het bestaan. Rachel vertegenwoordigt allen die gebukt gaan onder verdriet. Het is haar kracht om zich te verzetten tegen het lijden dat er niet had mogen zijn en zij weigert zich te laten troosten.

Natuurlijk komen er tal van troosters bij haar langs. Sommigen bezorgen alleen nog maar meer pijn. Ze zeggen: ‘Ach je bent nog jong, na dit kind komt er wel een ander.’ Anderen zijn fijngevoeliger: ‘Huil maar lekker uit’, niet beseffend dat je je voelt alsof je nooit uitgehuild raakt. Voor Rachel maakt het niet uit welke troost men biedt. Zij weigert zich te laten troosten. Haar werkelijkheid is te hard, te rauw voor troost. Haar kinderen zijn er niet meer en zullen er ook nooit meer zijn.

Wat het ergste is, niet alleen mensen kunnen haar niet troosten, ook haar geloof biedt geen houvast. De engelen zongen bij de geboorte van Jezus over het Licht dat de duisternis doet wijken maar voor haar is het alleen maar duister.



Opgesloten

Verdriet

Onverwachte emoties

Verdriet kan zo ongeveer alle emoties oproepen die er bestaan. Op de meest willekeurige ogenblikken en in de meest onverwachte situaties. Het helpt om dit te accepteren en je met je verstand eraan vast te houden dat die emoties ook weer minder zullen worden.

Dit beleven en doorleven verloopt niet volgens een keurig dalende lijn. Net wanneer je denkt dat het verdriet een wat rustiger plekje heeft gekregen, raak je weer van slag. Bijvoorbeeld als je door de stad loopt en de drukte ineens op je af komt. En een oudere vrouw moet zomaar huilen als ze op zolder de eiderdopjes van haar moeder vindt die al dertig jaar geleden is overleden.

Ieders levensgeschiedenis is een optelsom van allerlei mooie en moeilijke ervaringen. Verdrietige gebeurtenissen uit het verleden kunnen op onverwachte momenten weer bovenkomen terwijl je niet beseft dat dit verdriet nog steeds een rol speelt in je leven. Zo heeft Evert verdriet om zijn aan drugs verslaafde zoon die geen contact

wil. Maar hij merkt dat ook het verdriet bovenkomt over de slechte relatie met zijn eigen vader.

Schuldgevoel kan ook zo'n onverwachte emotie zijn. Petra voelt zich schuldig dat ze opgelucht is na het overlijden van haar man. De zorg was zwaar en ze heeft het kunnen volhouden maar nu is er een last van haar af gevallen. Een gevoel van bevrijding vraagt om een plaats naast haar grote verdriet.

Ook kun je jaloers worden terwijl dit helemaal niet bij je past. Irma merkt dat ze jaloers is op haar burens die met vakantie gaan. Zij kan niet weg omdat ze haar man in de verslavingskliniek niet zo lang wil achterlaten.

Bijzondere dagen kunnen je opnieuw verdrietig maken. Feestdagen zijn bekende moeilijke dagen. Maar ook een verjaardag, een sterfdatum of de datum van het slechte bericht; je kunt er jarenlang van slag door raken. Vaak denkt na verloop van tijd niemand er meer aan dat een bepaalde datum voor jou een moeilijke dag is. Misschien wil je graag alleen zijn of heb je juist behoefte aan mensen om je heen. Vertel dit aan je omgeving want die kan dat zelf meestal moeilijk inschatten.

En toch komt de dag dat je zomaar een beetje blij bent. Om de lente, om een vriendschap, om het leven zelf. Daar kun je van schrikken. Hoe kun je nu blij zijn terwijl je zoveel verdriet hebt? Maar blijdschap en verdriet kunnen heel goed naast elkaar bestaan. Ze vullen elkaar aan in het doorleven van het verdriet. De lach wordt zomaar weer een traan; een traan gaat over in een glimlach. Het gebeurt gewoon, je houdt het niet tegen. Want zo doorleeft een mens verdriet.

En de HERE zeide: Ik heb terdege gezien de ellende van mijn volk, dat in Egypte is, en hun gejammer over hun drijvers gehoord, ja, Ik ken hun smarten.

Exodus 3 vers 7 uit de NBG-vertaling 1951



Het was voor mij een aparte ontdekking om te horen waar het woord 'ellende' vandaan komt. 'Ellende' komt van 'uitlandig zijn'. Je bent niet waar je moet zijn, je bent niet waar je hoort, je voelt je vreemd. Die ellende ervaart het volk Israël in dit bijbelgedeelte dubbelop: het leidt een niet-normaal bestaan, een slavenbestaan, in het vreemde land Egypte. Al generaties lang is dat zo. Je raakt er bijna aan gewend. Het leven is nu eenmaal ellende. Je weet niet beter.

Voor veel mensen is godsdienst een manier om het 'leven zoals het is' te aanvaarden. Als je voor een dubbeltje geboren bent dan word je nooit een kwartje en waarschijnlijk heeft God dat zo gewild. Als je die baan niet krijgt, of als je ziek wordt, dan 'heeft dat zo moeten zijn'.

Maar het bijbelse geloof slaat een andere toon aan. We zijn niet waar we wezen moeten als mensen in de ellende zitten. De God van de

Bijbel is op een intense manier betrokken bij zijn volk in Egypte: 'Ik heb terdege gezien de ellende van mijn volk...' Deze werkwoorden zijn op Hem van toepassing: Hij heeft het gezien, Hij heeft het gehoord, Hij weet ervan. Het leed van mensen blijft bij Hem niet onopgemerkt. En Hij neemt zich voor om hen te bevrijden. Aan deze ellende moet een eind komen.

Biedt het geloof in zo'n God nu troost? Niet als je verwacht dat Hij jou spoorlags uit de ellende haalt. Het volk Israël moest er een jarenlange tocht voor maken door de woestijn. Wel kan het helpen om te bedenken dat jouw ellende niet, nooit, iets is om aan te wennen. Je leeft misschien in een land van diepe duisternis, al zo lang dat je het bijna normaal gaat vinden. Misschien denk je zelfs dat 'het zo moet zijn' en dat God 'het zo heeft gewild'. Maar daar steekt het bijbelse geloof een stokje voor.

De Bijbel spreekt ons tegen en zegt over God dat Hij jouw ellende niet normaal vindt. Dat Hij intens betrokken is op mensen en hun ellende. Dat Hij het ziet, hoort en weet. En dat Hij afdaalt om te bevrijden. Dat plaatst onze ellendige werkelijkheid in een ander perspectief. Je kunt dan niet meer zeggen dat het zo heeft moeten zijn, of dat je pijn er niet toe doet, of dat jij er niet toe doet. Hij heeft het gezien en gehoord. Hij kent de mensen en hun pijn. Je mag weten dat Hij jou nabij is in je ellende.



Klaagmuur

Verdriet

Geloof en twijfel

*Wat als een mens,
ten slotte
niet meer kan?
God weet ervan.*

Dit gedicht kan veel voor je betekenen. Het kan houvast bieden wanneer je verdriet zo allesomvattend is. Omdat je toch beseft: God ziet mij en Hij weet hoe moeilijk ik het heb. De kans is echter groot dat dit gedicht je afwisselend steunt en boos maakt. Boos omdat je er niets van merkt dat God ziet hoe moeilijk jij het hebt. Omdat ondanks je aanhoudende gebed, jouw situatie niet verandert. Zoals Wil die het vreselijk vindt om naar het verpleeghuis te moeten terwijl ze zo heeft gebeden om in haar eigen huis te mogen blijven.

De een ervaart kracht en troost vanuit het geloof; de ander merkt dat het verdriet behoorlijk aan zijn of haar geloof rammelt. Wanneer je altijd een vast vertrouwen in Gods liefde en nabijheid kende, dan kan

dit nu wankelen. Je zoekt God, maar je vindt hem zo moeilijk. De hemel is dicht en het lijkt of je gebeden erop afketsen.

Wat kan het ook moeilijk zijn wanneer mensen je willen troosten met opmerkingen als: 'God heeft een bedoeling met dit verdriet'. Of: 'Je moet niet vragen waarom, maar waartoe'.

De eerste opmerking kan je opstandig maken. Zou God je dit verdriet bewust hebben aangedaan om jou iets te leren?

En zo ja, moet dat dan door zo'n groot verdriet heen? Is God zo?

En mag je niet 'waarom' vragen terwijl die vraag voortdurend in je gedachten is? Waarom grijpt God, de almachtige, niet in? Waarom voorkwam Hij dat ongeluk niet? Waarom gaat bij jou de Multiple Sclerose zo snel?

Wat kun je het moeilijk hebben met die vragen en wat kun je boos zijn op God. Vaak is er geen antwoord op je vragen of vind je hooguit een persoonlijk antwoord na een lange tijd van zoeken en worstelen. Misschien kun je alleen maar zeggen dat al die vragen horen bij dit leven met haar gebrokenheid. In de Bijbel vind je geen pasklare antwoorden, maar je leest wel dat God je vasthoudt, ook als jij geen houvast vindt bij Hem.

Hopelijk troost het je dat je keer op keer je vragen, twijfels en boosheid mag voorleggen aan God, die jou kent als geen ander. Soms echter kan het lang duren voor de hemel weer opengaat en je er voorzichtig op durft te vertrouwen dat God rondom je is met zijn zorg en liefde.

*Tot God, mijn rots, wil ik zeggen:
'Waarom vergeet u mij,
waarom ga ik gehuld in het zwart,
door de vijand geplaagd?'*

Psalm 42 vers 10 uit de Nieuwe Bijbelvertaling



God is het allerbelangrijkste voor de dichter van Psalm 42. Hij vergaat van verlangen naar God, zo schrijft hij, net zoals een hinde naar stromend water smacht. Tegelijk, en dat is het drama van de dichter, is God onbereikbaar ver weg. Waar bent U God? Of – nog erger – waarom vergeet U mij? Een ander zegt misschien: 'Houd toch op met dat geloof, wat heb je eraan? Nu je God nodig hebt, is Hij er niet.'

Vragen die heel herkenbaar zijn voor nu en voor onszelf. Hoeveel discussies voeren mensen niet met elkaar? Bestaat God nu wel of niet? Heeft Hij alles in zijn handen of kan je dat niet zeggen? Is Hij liefde of eerder streng, streng maar rechtvaardig? Maar hoe je ook nadenkt en redeneert, je komt er niet uit.

De dichter van Psalm 42 doet, kent een heel andere benadering. Hij legt het allemaal bij God neer, of liever gezegd: hij werpt het God voor de voeten! 'Waarom vergeet u mij, waarom ga ik gehuld in het

zwart, door de vijand geplaagd? U bent alles voor me. Heel mijn leven heb ik in U geloofd. Ik kan niet zonder U, maar nu, nu ik U het hardst nodig heb, merk ik niets van U.'

Soms denken mensen dat je niet boos mag zijn op God. Maar hier in de psalm klinken toch de verwijten richting God. Uiteindelijk is dat de enige weg die je kunt bewandelen met alles wat je hoog zit. Vergelijk het maar met een vriend of vriendin op wie je boos bent. Natuurlijk kun je je verwijten inslikken en als je het echt niet meer uithoudt kun je met iemand anders gaan praten over je vriend of vriendin die zo is tegengevallen. Maar juist met echte vrienden zal je het conflict aangaan. Dikke kans dat er grote woorden worden gezegd. Woorden waar je later misschien spijt van hebt. Maar door de verwijten heen wordt er aan de relatie gebouwd.

Zo ook gaat de dichter tegen God tekeer in Psalm 42. Overtuigd van de trouw van God, weet de dichter dat hij geen blad voor de mond hoeft te nemen. De relatie met God kan wel wat grote woorden hebben. 'Een vriendschap met de Eeuwige is een eeuwige vriendschap', heeft iemand eens gezegd. Dus: kom voor de dag met alles wat je hoog zit. Hij kan het hebben en de lucht klaart er misschien van op.



Teveel

Verdriet

Meervoudig en gezamenlijk

Bij meervoudig verdriet en bij verdriet door een ramp, spelen weer andere aspecten een rol.

Meervoudig verdriet

Verdriet staat niet altijd op zichzelf. Soms beleef je meerdere verdrietige gebeurtenissen achter elkaar. Bij elk nieuw verdriet komt ook het oude verdriet boven, van kortere of langere tijd geleden. Zo ontstaat een kluwen van verdrietervaringen.

Toch is het meestal alleen maar mogelijk om de gebeurtenissen één voor één te doorleven. Als je kort na elkaar allebei je ouders verliest, kun je vaak maar om één ouder tegelijk rouwen. Het lijkt dan of je meer hield van je vader of moeder terwijl dit niet zo is. Er is gewoon niet genoeg ruimte in je hoofd om beide verdrietervaringen tegelijk te doorleven. En zo blijft Steven goed functioneren tijdens de ernstige ziekte van zijn dochter maar raakt hij na haar genezing alsnog depressief door zijn ontslag, een jaar ervoor.

Verdriet van verschillende gebeurtenissen raakt met elkaar verweven. Dat maakt dat je, ook jaren later, ineens weer intens verdrietig kunt zijn terwijl je niet goed weet waaróm je nu precies zo verdrietig bent.

Verdriet bij een ramp

Een schietpartij in een winkelcentrum, zomaar op een zaterdagmiddag. Veel mensen zien het gebeuren. Veel mensen raken gewond, enkelen vinden de dood. In een rampsituatie worden veel mensen tegelijk getroffen door vergelijkbaar verdriet.

Naast het persoonlijke verdriet is er het gezamenlijke, plotselinge en heftige verdriet. Onderlinge contacten tussen lotgenoten kunnen steunen en troosten. Je hebt immers aan een half woord genoeg om te begrijpen wat de ander voelt en bedoelt. Je kunt met elkaar huilen en zelfs lachen en je begrijpt het van elkaar.

Misschien ga jij deze contacten liever uit de weg omdat je de verhalen van een ander er niet ook nog bij kunt hebben. Want ook in een rampsituatie geldt dat iedereen alleen maar op de eigen manier en in het eigen tempo verdriet kan doorleven.

Een ramp verstoort ingrijpend het basisgevoel van veiligheid. Dat is voor volwassenen al moeilijk maar het is nog bedreigender voor kinderen. Als volwassene voel je de druk om, ondanks alles, ervoor te zorgen dat kinderen zich weer veilig voelen. Ook als dit ten koste gaat van de aandacht voor jezelf.

Een ramp kan het gemeenschapsgevoel versterken. Er is ruimte om openlijk over het verdriet te praten. Tegelijk echter kan er een soort rangorde ontstaan in de zwaarte van het leed. Wie is het meest getroffen en heeft daarmee het meeste recht op aandacht? Maar hoe begrijpelijk ook, verdriet vergelijken, leidt tot niets. Het gaat immers om jouw verdriet en om de manier waarop jij het beleeft. Daarover zegt een leed-score weinig of niets.

Jezus zegt tot haar: Maria!

Johannes 20 vers 16 uit de Naardense Bijbel



‘Je mag er toch op vertrouwen dat de dood en het verdriet zijn overwonnen.’ Hoe vaak heb je dit soort bemoedigingen te horen gekregen? Hoe weinig troost kunnen ze bieden. De mensen die je met dit soort woorden proberen te troosten, bedoelen het goed, maar vaak voel je je door zulke bemoedigingen juist nog verdrietiger. Misschien is het geloof in normale dagen een houvast, maar nu...

In het paasevangelie lezen we de boodschap dat de dood is overwonnen en dat we daardoor niet alleen staan in ons verdriet. Maar in datzelfde paasevangelie merken we ook dat algemene troostwoorden niet werken. Maria Magdalena, die ooit door Jezus is bevrijd uit de macht van de duisternis, komt op die eerste paasdag bij het graf. Natuurlijk had ze kunnen weten, door alles wat ze met Jezus heeft meegemaakt, dat Jezus sterker is dan de dood. Maar – nog natuurlijker – ze is dat allemaal kwijt als ze Jezus ziet sterven aan het kruis. Als je getroffen wordt door verdriet, raak je nu eenmaal je zekerheden kwijt en word je door je tranen verblind.

Op deze lichte morgen is het leven voor Maria donkerder dan ooit. Zelfs als ze in Jezus' graf niet Hem, maar twee engelen aantreft die haar vragen waarom ze zo verdrietig is, dan nog dringt de troost niet tot haar door. Ze is zo verdrietig dat ze Jezus zelfs niet herkent als ze Hem buiten tegenkomt. 'Weet u waar ze Hem hebben gelegd?' vraagt ze aan Hem, in de veronderstelling dat Hij de tuinman is.

De boodschap van Pasen dringt niet zomaar door. Nu niet, maar toen ook niet. Er komt pas ruimte voor de blijde boodschap als Jezus Maria persoonlijk aanspreekt: 'Maria...' Mét dat Maria bij haar naam wordt genoemd, wordt het voor haar Pasen. In één keer wordt de oude profetie van Jesaja werkelijkheid:

*Vrees niet, want ik heb je verlost,
ik heb je bij je naam geroepen,
jij bent van mij!
Wanneer je oversteekt door het water
ben ik bij je,
of door rivieren,
die zullen je niet overspoelen;
wanneer je moet gaan door een vuur
zul je niet worden verschroeid,
geen vlam zal je verbranden.*

(Jesaja 43 vers 2, vertaling Naardense Bijbel)

Als je bij je naam wordt genoemd, dan betekent dit, dat je wordt aangesproken, precies als de mens die je bent. Als God jouw naam noemt, betekent dit, dat Hij weet wie je bent, met alles wat je benauwt. Als Hij jouw naam noemt, betekent het ook dat Hij weet dat Pasen voor jou misschien (nog) niet helpt. Dan valt de duisternis weg. Dan kun je – al moet het door water en vuur – verder.



Perspectief

Verdriet

Doorléven



Verdriet doorléven, verwerken, is hard werken. Het betekent dat je bezig bent te beseffen en te aanvaarden wat er is gebeurd. Je moet wennen aan een nieuwe situatie: je leven is veranderd en je zoekt hoe het verder moet. Zo heeft Marjolein verdriet om haar scheiding maar zoekt ze tegelijkertijd naar mogelijkheden om met het verminderde inkomen rond te komen. Ook de mensen om je heen zoeken hoe ze het beste met jou om kunnen gaan. Wil je over je verdriet praten of liever niet? Waar wil je al wel aan meedoen en wat houdt je nog even af? Omdat het voor een ander moeilijk is om dit aan te voelen, kun je dit maar het beste gewoon vertellen.

Bij het doorleven van het verdriet kom je verschillende perioden tegen. De eerste tijd dringt het leed vaak nog niet in alle hevigheid tot je door. Je leeft in een soort roes en wat gebeurd is, moet nog werkelijkheid voor je worden. Daarna kun je juist overspoeld worden door je verdriet en door het besef dat het leven voor altijd anders zal

zijn. Dit kan zo hevig zijn dat je soms naar afleiding móet zoeken om niet uitgeput te raken. Langzaam vind je een nieuw levensritme. En heel langzaam durf je opnieuw van het leven te houden. Dan merk je dat het intense verdriet toch minder wordt. Het wordt langzaam een deel van jezelf en het krijgt een plek in je herinneringen. Je draagt het met je mee maar het overweldigt je niet meer elke dag.

Je hoeft deze perioden niet allemaal te ervaren en je hoeft ze ook niet in een vaste volgorde te doorlopen. De perioden wisselen elkaar af in een onvoorspelbaar ritme dat voor iedereen anders is. Karin denkt weer aan het werk te gaan na het overlijden van haar zoon. Maar dan is ze weer dagenlang zo intens verdrietig dat ze nauwelijks de deur uit komt. De vriend van Koos zegt tegen hem: ‘Waarom neem je geen luisterboeken, in plaats van dat lezen met een loep. Accepteer nu eens dat je slechtiend bent.’ Maar Karin en Koos doorleven het verdriet in hun eigen tempo.

Verdriet confronteert je met jezelf. Je leert onbekende kanten van jezelf kennen. Je ontdekt dat jouw manier van denken over het leven en over de taken die jij daarin hebt, van invloed zijn op de manier waarop jij je verdriet doorleeft. Zo is er de valkuil dat je er voor je partner, je kinderen en je familie bent maar dat je zelf intussen uitgeput raakt. En dan kan het ook nog zijn dat je daar anderen de schuld van geeft omdat je vindt dat ze te veel van je vragen.

Verdriet doorleven kost veel tijd en energie. Het is drie stappen vooruit, twee achteruit. Toch kom je zo langzaam uit het diepe dal.

De HEER zei tegen Mozes: ‘Waarom roep je mij te hulp? Zeg tegen de Israëlieten dat ze verder trekken. Jij moet je staf geheven houden boven de zee en zo het water splijten, zodat de Israëlieten dwars door de zee kunnen gaan, over droog land.’

Exodus 14 vers 15-16 uit de NBG-vertaling 1951



Het had heel wat voeten in de aarde gehad, maar ten slotte is het volk Israël vertrokken uit Egypte. Slaven waren ze daar, maar nu wacht hun de vrijheid. Tenminste, dat dachten ze. Tot hun schrik ontdekken ze dat ze in de val zitten. Op hun weg naar de vrijheid staan ze voor de zee, ze kunnen niet verder. En achter hen doemt het leger van de Egyptenaren op. De farao wil hen toch niet laten gaan. Daar staan ze. Ze kunnen geen kant op. Wat nu?

Het komt voor, in een mensenleven, dat je klem zit. Je kunt niet terug naar hoe het was. Er bestaat soms geen harder woord dan ‘voorbij’. Voorbij is de tijd dat je ongecompliceerd gelukkig was, of gezond. Je kunt niet terug, maar je kunt ook niet vooruit. Je kunt niet leven zonder je dierbare die gestorven is. Je kunt niet leven met de ziekte die gekomen is. Je kunt het niet en je wilt het niet. En dus voelt het alsof je klem zit. Hoe moet je verder?

De Israëlieten zijn in paniek. Tot overmaat van ramp lijkt de God die hen bevrijdde zijn handen van hen af te trekken. ‘Waarom roep je mij te hulp?’ zegt Hij tegen Mozes. De Israëlieten moeten het toch echt zelf doen. ‘Zeg dat ze verder trekken,’ is de opdracht. Een onmogelijke opdracht. Verder trekken, waarheen? Hoezo, verder trekken? Er is toch geen verder?

Eigenlijk komt hier in een notendop naar voren wat geloven is. Verder trekken, al weet je nog niet waarheen en hoe. Verder trekken, in het vertrouwen dat zich een weg zal openen, al is die er nu nog niet. Dat is eng. Denk je eens in hoe die eerste voeten het pad door de zee zijn opgegaan. Angst en vertrouwen, in een wonderlijke mengeling is het er allebei.

Verdriet, je kunt er letterlijk niet omheen. En er is geen weg terug. Je gaat er doorheen, dwars doorheen. In het vertrouwen dat zich een weg zal openen. Maar het blijft eng.



Richting

Verdriet

Verder gaan

Er komt een tijd dat je voorzichtig weer wilt deelnemen aan het alledaagse en sociale leven. Voor de een verloopt dit proces bijna vanzelf. De ander moet zich als het ware aan de haren omhoogtrekken uit het moeras van verdriet en ontredde om die stap te kunnen zetten. Besef dat het hierbij al een hele stap is als je uit bed komt, als je een boodschap doet, een maaltijd kookt. Het lijken kleine stapjes maar zet ze voor jezelf in een gouden lijstje en houd je eraan vast als het een dag minder gaat.

Wandelen of fietsen in de natuur werkt helend. Je kunt je gedachten laten gaan waardoor ze langzaam een plek krijgen in je herinnering. Daarom neemt Erik na het overlijden van zijn beste vriend een hond die hem dwingt om dagelijks naar buiten te gaan. Ook de sportschool helpt om je gevoelens af te reageren en bovendien voel je je door het bewegen prettiger. Keukenkastjes schoonmaken, de schuur opruimen of een creatieve cursus volgen; ook die helpen om stapje voor stapje uit het allesomvattende verdriet te komen. Als je van schrijven houdt,

kijk dan eens of je het prettig vindt om je gedachten en gevoelens van je af te schrijven.

Wees in deze tijd maar een beetje mild voor jezelf. Verwen jezelf met een bloemetje, een mooi boek, lekker ruikende badolie. Zorg goed voor jezelf, ook wat eten, kleding en voldoende rust betreft.

Misschien vind je het moeilijk om weer onder de mensen te komen en heb je dan het gevoel: 'Wat doe ik hier?' Toch helpt het om je dagen structuur en invulling te geven, vooral als je nog niet in staat bent om je gewone (vrijwilligers)werk op te pakken. Geef zelf aan welke taken je weer op je wilt nemen. Maar je merkt waarschijnlijk ook dat je, zeker de eerste tijd, minder kunt dan vroeger.

Het kan zijn dat je sombere gedachten eerder toenemen dan minder worden. Of zelfs dat je het leven als zinloos ervaart en er liever niet meer wilt zijn. Als je deze gedachten houdt, praat er dan over en vertel het aan je huisarts. Professionele hulp, met of zonder medicijnen, kan soms nodig zijn om uit het diepe dal te komen.

Diep verdriet raak je nooit meer helemaal kwijt. Het blijft een onderdeel van je leven en van de persoon die je geworden bent. Wel verandert het verdriet door de jaren heen. De scherpe kanten slijten en doen minder zeer. Zo wordt het voor de meeste mensen mogelijk om zich, voorzichtig en meestal na lange tijd, weer gelukkig te voelen.

*Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen,
hoe aan uw blikken ontkomen?
Klom ik op naar de hemel – u tref ik daar aan,
lag ik neer in het dodenrijk – u bent daar.*

Psalm 139 vers 7-8 uit de Nieuwe Bijbelvertaling



Waarom heb je soms zo weinig houvast aan je geloof? Zou je anders moeten geloven, misschien anders moeten leven? Zou het dan niet beter met je gaan? Zeker als je Psalm 139 leest, kun je bang worden van je eigen tekortkomingen. Er is immers niets in jouw leven en (on)geloof dat niet gezien wordt door God. Zo hebben veel mensen ook geleerd over God te denken. God is het alziend oog dat alles in de wereld, alles in jouw leven in de gaten houdt.

Zo scheren we echter precies langs het bijbels spreken over God. In de Bijbel – en in deze psalm op zijn scherpst –, is Gods alziend oog niet een bron van dreiging, maar juist van troost.

Ik ben geborgen in Zijn hand, wat er ook gebeurt, al is het pikzwart in mijn leven. Als ik niet meer weet waar ik ben en ga, zelfs als ik mezelf niet meer begrijp en soms onbegrijpelijke dingen denk, doe en zeg. Hij laat mij niet los.

Het grote wonder van deze God is dat Hij zijn mensenkinderen nooit loslaat. Zijn liefde voor mij hangt Godzijdank niet af van mijn prestaties en mijn geloof. Hij die mij door en door kent, inclusief al mijn zwakke kanten, inclusief die donkere hoeken van mijn hart die ik zelf niet durf te onderzoeken, Hij laat mij niet aan mijn lot over.

Hij is de trouwe Vader die jou, zijn kind, bij de hand neemt. En die hand nooit meer loslaat. Dan kan het soms verschrikkelijk spoken in je leven, en wat kunnen spoken akelig echt zijn. Maar hoe angstaanjagend ook, uiteindelijk ben je veilig omdat Hij je vasthoudt. Zelfs de dood verliest het van zijn beschermende hand.

Hij die jou zelf gemaakt heeft, die je in het leven heeft geroepen, Hij zal je vasthouden tot in je diepste verdriet. Tijdens je hele leven is er dan veel wat je niet begrijpt. En je begrijpt ook niet wat zijn rol daarin is. Het gaat je begrip te boven.

Dat alles mag je loslaten, in het besef dat Hij je vasthoudt.

Zegenbede

*De Heer zij voor je,
om je de weg te wijzen.
De Heer zij naast je,
om je in de armen te sluiten
en je te beschermen tegen gevaar.
De Heer zij onder je
om je op te vangen, als je dreigt te vallen.
De Heer zij in je
om je te troosten als je verdrietig bent.
De Heer zij om je heen,
als een beschermende muur
tegen mensen die je kwetsen.
De Heer zij boven je,
om je te zegenen.
Zo zegene je God,
vandaag, morgen en tot in eeuwigheid.*

Verantwoording

Tekst

Ds. Lida Tamminga, ds. Jan Piet Vlasblom: predikanten Ikazia-ziekenhuis, Rotterdam

Marieke de Reuver: Ark Mission, Amsterdam

Afbeeldingen

De sculpturen op de afbeeldingen zijn gemaakt door cursisten van *Clarkia*. *Clarkia* biedt ruimte om op een creatieve manier met herinneringen om te gaan. De cursisten bewerkten speksteen tot een herinneringssteen aan een blijde of verdrietige gebeurtenis. Zie www.clarkia.nl.

Poëzie

Citaat pag. 7: pastoor J. Berkhout in *Pastoor van Volendam*. Kok, 2003

Gedicht pag. 33: *Dit is de tijd*, Geert Bogaard. Uit: *Een leeg getij*;

© Uitgeverij Callenbach 1987.

Zegenbede pag. 55: vrij naar St. Patrick, Ierse bisschop, vijfde eeuw

Meer informatie

De website www.ikhebverdriet.nl biedt aanvullende informatie bij de brochure zoals:

- Boektitels rond het thema verdriet en rond verschillende oorzaken van verdriet zoals bijvoorbeeld ziekte of overlijden.
- Boektitels rond het thema verdriet en geloof.
- Links naar websites rond het thema verdriet en de verschillende oorzaken van verdriet.
- Links naar websites voor ondersteuning en (christelijke) hulpverlening.
- Links naar websites met algemene informatie over het christelijk geloof en de Bijbel.
- De integrale tekst van de brochure.

Deze brochure richt zich tot mensen met verdriet.
Verdriet kent veel oorzaken en heeft veel gezichten.
Iedereen beleeft verdriet op zijn eigen manier.

Ik heb verdriet bevat gedachten over verdriet, woorden uit de Bijbel en bijpassende afbeeldingen van sculpturen.

De brochure wil een handreiking zijn voor mensen die persoonlijk of in groter verband getroffen worden door verdriet.

Ook kunnen pastorale werkers en hulpverleners de brochure gebruiken bij hun werk.

Ik heb verdriet is een uitgave van Ark Mission in Amsterdam.

Ark Mission zet zich in voor de verspreiding van de Bijbel in binnen- en buitenland. Zie voor meer informatie www.arkmission.nl en www.ikhebverdriet.nl.



552494

ark mission

Samen actief in bijbelverspreiding