

WAARVOOR ZORG IK VOOR DE ANDER? EN BIJBELSE BEELDEN

Situering

Veel mensen in Nederland zijn een “mantelzorger”. Zij zorgen bijvoorbeeld voor een zieke ouder of partner. Dat is zwaar werk, zowel lichamelijk als emotioneel. Met elkaar praten over wat je motiveert om voor een ander te zorgen geeft veel herkenning en verlichting. In dit materiaal wordt ook een koppeling gelegd met bijbelse motieven: wat heeft het zorgen voor een ander te maken met mijn gelovige opvoeding?

Dit materiaal wordt gebruikt bij zogenaamde “huiskamergesprekken” en heeft zich in de praktijk als zinvol bewezen.

Opzet

1. Uitwisseling over de vraag “waarvóór zorg ik voor de ander?”
2. Uitwisseling vraag: Heeft het zorgen voor de ander te maken met mijn gelovige opvoeding?
3. Bijbelse verhalen
4. Afsluiting

1. Uitwisseling over de vraag “waarvóór zorg ik voor de ander?”

De uitwisseling van motieven vindt in deze bijeenkomst plaats op basis van de vraag:

- *Waarvóór zorg ik voor de ander?*

U kunt 3 methodieken gebruiken.

Methodiek 1:

U geeft papier en pen aan deelnemers en vraagt aan de deelnemers om even na te denken en in een korte zin op papier te zetten het antwoord op de vraag 'Waarvoor zorg ik voor de ander?'.
U kunt 3 methodieken gebruiken.

Methodiek 2:

U maakt kaartjes met de volgende teksten:

- het is je plicht
- ik doe het uit liefde
- voor de lieve vrede
- de ander verwacht dat, het hoort toch, het is vanzelfsprekend
- het sluipt erin
- het zit in je, je staat klaar voor de ander.....
- mijn moeder zei altijd: je maakt er een offertje van
- je wilt het zelf
- het kan benauwen, tot hoever ga je
- het geeft voldoening
- je ontvangt dankbaarheid
- ze hebben altijd voor jou gezorgd

De 12 kaartjes legt u ondersteboven op tafel. U vraagt aan de deelnemers om om de beurt één kaartje te pakken en wat over de tekst op het gekozen kaartje te vertellen. Vindt iemand het moeilijk om iets over een tekst te zeggen, vraag dan of een ander groepslid bereid is het kaartje over te nemen.

Methodiek 3:

U zet op een flap enkele trefwoorden:

- er willen zijn voor de ander plicht
- liefde
- eigen wil
- het hoort toch
- offertje
- vanzelfsprekend
- geen 'neen' kunnen zeggen
- voldoening
- benauwend
- lieve vrede
- niet vol te houden
- oudste/jongste dochter
- broers en zusters
- thuissituatie, werk, gezin
- eigen/ aangetrouwd.

Vraag aan de deelnemers om om de beurt aan te kruisen:

Met welk trefwoord iemand de meeste moeite heeft (met rode stift).

Welk trefwoord iemand als goed ervaart (met groene stift).

Als ieder twee trefwoorden heeft aangekruist, geven de deelnemers in het kort een toelichting.

2. Uitwisseling vraag: Heeft het zorgen voor de ander te maken met mijn gelovige opvoeding?

U kunt kiezen uit 2 methodieken

Methodiek 1:

U denkt even na te denken over de vraag en zet in een korte zin het antwoord op papier.

Als u hiermee klaar bent is aan ieder de gelegenheid geven het antwoord toe te lichten.

Methodiek 2:

U zet de volgende woorden op een groot vel papier of laat de deelnemers voor zichzelf de woorden opschrijven:

Eert uw vader en uw moeder
Marta en Maria
Jahwe = Ik ben er voor jou
Barmhartige Samaritaan
Gehoorzaamheid
Naasteliefde

Welk verhaal, welk woord doet jou het meest en waarom?

Zet het antwoord in een korte zin op papier. Daarna vindt een uitwisseling van de antwoorden plaats.

3. Bijbelse verhalen

Kies één van de verhalen uit de bijlage (tekst 1). Lees de tekst en bespreek de bijbehorende vragen.

4. Afsluiting

Evalueer wat u geleerd heeft van de antwoorden op deze vragen. U kunt de les afsluiten met een tekst, bijvoorbeeld:

Dankbaar is ons hart, Heer,
en vervuld van vreugde.
Als vreemden zijn wij hier gekomen,
als vrienden vonden wij elkaar.
We zijn de takken van één boom,
van 't zelfde huis de gangen.
Wij hebben naar elkaar geluisterd
en durfden spreken met elkaar.

BIJLAGEN

Tekst 1. Achtergrondinformatie

Een handreiking om in gesprek te gaan over bijbelse verhalen

De teksten gaan over:

- Maria en Marta
- Ruth - Jahwe = Ik ben er voor jou
- De barmhartige Samaritaan en naastenliefde
- Eert uw vader en uw moeder ... en gehoorzaamheid.

A. MARIA EN MARTA - Lucas 10: 38 - 42

Op hun tocht kwam Hij in een dorp, waar een vrouw, die Marta heette, Hem in haar woning ontving. Ze had een zuster, Maria, die gezeten aan de voeten van de Heer, luisterde naar Zijn woorden. Marta werd in beslag genomen door de drukte van het bedienen, maar ze kwam er een ogenblik bij staan en zei: 'Heer, laat het U onverschillig, dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? Zeg haar dan dat ze mij moet helpen'.

De Heer gaf haar ten antwoord: 'Marta, Marta, wat maak je je bezorgd en druk over veel dingen. Slechts één ding is nodig. Maria heeft het beste deel gekozen, en het zal haar niet ontnomen worden'.

Zorg is meer dan..... een overweging door Lettie van Ruyven-Kaptein

Eerlijk gezegd, was mijn eerste reactie Marta en Maria, wat moet ik daar nog mee?

Dat verhaal ken ik nu wel!

Maar hoe meer ik me erin verdiepte, des te boeiender begon ik het te vinden.

Er kwamen ook veel vragen op bij het nog eens lezen van dit verhaal.

Hebt u die ook? Vragen als: In wie herken ik mezelf, in Marta, de bezige of in Maria, de luisterende? Ben ik daar tevreden mee?

Herkent u die ergernis van Marta, omdat zij zich uitslooft en de ander geen vinger uitsteekt? En Maria is zij lui en gemakzuchtig?

Of is er iets anders, dat haar weerhoudt om Marta te helpen?

Marta en Maria worden door de schrijver van dit verhaal tegenover elkaar gezet.

Marta doet veel, heeft verantwoordelijkheid, ze is zelfstandig, ze heeft een eigen huis en stelt dat open voor de eerste Christengemeente.

Ze komt duidelijk voor haar mening uit, ze laat haar ergernis over Maria en over de houding van Jezus blijken: "Stoort het U niet, dat Maria mij niet helpt? Zoudt U haar niet eens terecht wijzen in plaats van met haar te blijven praten?"

Maar nee, waarschijnlijk tot verbazing van Marta en wellicht ook tot verbazing van ons en van Maria wijst Jezus dan Marta terecht.

Maria heeft het beste deel verkozen, zegt Hij. Einde verhaal.

Veel vrouwen, die hun leven lang gezorgd hebben voor anderen, voelen zich door deze éne zin (die Lucas Jezus laat uitspreken) in de steek gelaten, in de kou gezet, ondergewaardeerd.

Door dit verhaal kwamen uitdrukkingen als: "Zij is een echte Marta, alleen geschikt om te werken" tot stand.

Je vraagt je af wat de bedoeling van Lucas geweest kan zijn met dit verhaal?

Waarom laat hij Jezus zo optreden?

Lucas laat Jezus streng optreden tegen de rijken en hoogmoedigen.

Hij schildert Jezus af als iemand, die rondtrekt als een dakloze, die nergens welkom is.

Maar ook als iemand, die mild en goed is en vooral opkomt voor de arme en kwetsbare mens. Hij legt de nadruk op het gebed van Jezus en wil laten zien hoe belangrijk de H. Geest is voor Jezus en ook voor ons.

Zet Lucas daarom Marta en Maria zo scherp tegenover elkaar?

Marta als degene, die haar huis openzet voor Jezus.

Maria als de liefdevolle, die haar hart openzet voor Jezus.

En om dit laatste gaat het in dit verhaal.

Je hart openzetten, luisteren, aandacht hebben voor de ander, de kwetsbare, in dit geval Jezus, maar ook voor anderen. En je laten bezielen door Zijn Geest.

Als je zorg hebt om een ander geef je die zorg niet alleen uit plicht en verantwoordelijkheidsgevoel. Niet hoogmoedig en arrogant, omdat jij de hulpverlener bent en de ander afhankelijk is van jou.

Maar je doet dat als het goed is vooral met liefde en toewijding, geduld en begrip.

Maria heeft het beste deel verkoren, zegt Jezus. Het is dus maar een deel, wel het beste deel, maar kennelijk niet genoeg.

Maria zal daar niet altijd blijven zitten aan de voeten van Jezus om te luisteren en Hem haar liefde te schenken. Ze zal in actie komen, daadwerkelijk iets doen, haar verantwoordelijkheid nemen, maar wel bezield met geestkracht en liefde.

Jezus roept Marta tweemaal bij haar naam. Alsof hij haar roept en tegelijk licht terechtwijst, haar eraan herinnert dat zij een leerling is van Hem. Hij wil haar tot bezinning laten komen, want Marta laat zich zo in beslag nemen door het bedienen dat zij vergeet waarom zij haar huis openstelt. Niet alleen om anderen te bedienen van eten en drinken.

Zo kun je Maria en Marta weer samenbrengen tot één persoon, één vrouw. Een zelfstandige vrouw, die verantwoordelijkheid durft te dragen en zich met liefde en bezieling wil inzetten

In wie herken ik mezelf? Soms in Marta, soms in Maria.

Het is de kunst om die twee dichterbij elkaar te brengen en samen te brengen in één persoon, in mezelf.

Dat vraagt bezinning, telkens opnieuw.

Vragen:

- Herken je jezelf meer in Marta of in Maria?
- Heb je daar vrede mee of ben je wel eens jaloers?
- Is het haalbaar om Marta én Maria te zijn?

B. Uit het boek RUTH - hoofdstuk 1, vers 1 - 19

In de tijd van de rechters brak er in het land hongersnood uit. Een man trok weg uit Bethlehem in Juda en vestigde zich, met zijn vrouwen twee zonen, als vreemdeling in de vlakte van Moab. De naam van die man was Elimelek (God is koning); zijn vrouw heette Noömi (de lieflijke); de twee zonen heetten Machlon (de zwakke) en Kiljon (de ziekelijke). Het waren Efratiëten uit Bethlehem in Juda. Zij kwamen in de vlakte van Moab en bleven daar wonen.

Elimelek, de man van Noömi, stierf en zij bleef achter met haar zonen. Dezen trouwden beiden met een Moabitische vrouw: de ene heette Orpa, de andere Ruth.

Ongeveer tien jaar woonden zij daar. Toen stierven ook Machlon en Kiljon en bleef de vrouw alleen achter, beroofd van haar beide zonen en haar man.

Samen met haar schoondochters vertrok zij uit de vlakte van Moab, want zij had gehoord dat Jahwe zich het lot van zijn volk had aangetrokken en het weer brood gaf. Zij verliet dus, samen met haar beide schoondochters, de plaats waar zij gewoond had. Maar op de terugweg naar Juda zei Noömi tot haar beide schoondochters: Ga liever terug naar het huis van je moeder. Moge Jahwe tegenover jullie trouw blijven, zoals jullie het zijn gebleven tegenover de doden en mij. Jahwe geve ieder van jullie een man, in wiens huis je rust zult vinden. Daarop kuste zij hen. Maar zij begonnen luid te schreien en zeiden: Neen, we willen met u terugkeren naar uw volk. Maar Noömi drong aan: Gaat toch terug, mijn dochters! Waarom zouden jullie met mij meegaan? Heb ik, dan nog zonen in mijn schoot, die jullie mannen kunnen worden? Gaat terug mijn dochters. Ik ben immers te oud om nog een man te krijgen. En al zou ik zeggen er is nog hoop voor mij, en al zou ik nog vannacht een man hebben en zonen krijgen, wachten jullie dan tot ze groot zijn? Zouden jullie er zo lang in berusten aan geen man toe te behoren? Neen, mijn dochters, mijn lot is te bitter voor jullie, want Jahwe's hand heeft zich tegen mij gekeerd. Maar zij bleven luid schreien. Tenslotte kuste Orpa haar schoonmoeder vaarwel, maar Ruth klemde zich aan haar vast. Noömi zei: Je schoonzuster keert terug naar haar volk en haar goden. Ga toch met haar mee! Maar Ruth antwoordde: Dring er niet langer op aan dat ik u verlaat en terugkeer, zo ver van u weg. Waar u gaat, ga ik; waar u blijft, blijf ik. Uw volk is mijn volk, uw God is mijn God. Waar u sterft, zal ik sterven en daar ook begraven worden. Jahwe moge mij dit aandoen en nog erger, wanneer iets anders dan de dood ons zou scheiden.

Je wilt 'Er zijn'..... een overweging door Lettie van Ruyven-Kaptein

Hoe ga je om met het achteruit gaan en ziek worden van je ouders?

Ze zijn al ruim tachtig en je weet, dat je eens afscheid zal moeten nemen. Maar het blijft moeilijk het onder ogen te zien en het te accepteren.

Je vader en je moeder, die je zo vertrouwd en dierbaar zijn. Machteloos moet je toezien dat ze pijn hebben, in de war zijn en angstig.

Je beseft zeer intens, wat ze voor jou betekenen en betekenden toen je jong was.

Je moet loslaten. Dat doet pijn en geeft verdriet.

Het maakt herinneringen en emoties in je los.

Je ziet jezelf weer als kind achter op de fiets of samen naar de bibliotheek gaan.

Je voelt de zorg weer, die zij jarenlang voor jou hadden. Jij was als kind kwetsbaar en afhankelijk van hen.

En nu zijn de rollen omgedraaid.

Je wilt meer doen dan in je vermogen ligt. Er komt zoveel op je af Je wilt zorgen, regelen, begrijpen, troosten, luisteren, meeleven, kortom je wilt 'er zijn' voor hen.

In het boek 'Ruth' uit het Oude Testament herken ik dat. Het verhaal laat heel duidelijk 'de zorg om de ander' zien.

Noömi, de Israëlitische wil terug naar Bethlehem, ze is oud en heeft haar man en beide zoons verloren in het vreemde land Moab.

Ruth, de Moabitische schoondochter wil haar niet alleen laten gaan. Ze heeft zorg om Noömi. En Noömi is op haar beurt bezorgd om Ruth, want wat staat haar als vreemde in Israël te wachten? Ze dringt er bij Ruth op aan om in haar eigen land te blijven. Maar Ruth klemt zich aan haar vast en zegt: "Waar u gaat, ga ik. Uw volk is mijn volk, uw God is mijn God."

Zo wordt duidelijk wat de naam 'Jahwe' (God) betekent: "Ik ben er voor jou. Ik trek met je mee. Ik laat je niet in de steek."

Dat gevoel had ik bij het ziek-zijn van mijn vader. Ik wil 'er zijn' voor jullie. Zowel voor mijn vader, als voor mijn moeder. En toch heb ik moeten ervaren, dat er een grens is.

Je wilt teveel, je bent beperkt, je kunt niet alles.

Je moet dingen aan anderen overlaten, professionele hulp inschakelen.

Dat valt niet mee, want je weet dat je ouders liever in vertrouwde handen zijn. Daardoor steken schuldgevoelens de kop op. Onterecht, maar toch.

Het verhaal van Ruth en Noömi heeft me geïnspireerd om 'er te zijn' en een heel eind met mijn ouders mee te trekken.

Ik kan er nu, ondanks mijn beperktheid, met een gevoel van blijdschap en vrede aan terugdenken.

Vragen:

- Wil jij er zijn voor de ander?
- Gebeurt er dan iets met je?
- Kun je grenzen stellen?

C. BARMHARTIGE SAMARITAAN - Lucas 10: 25 - 37

Het voornaamste gebod

Daar trad een wetgeleerde naar voren om Hem op de proef te stellen. Hij zeide: 'Meester, wat moet ik doen om het eeuwig leven te verwerven?' Hij sprak tot hem: 'Wat staat er geschreven in de wet? Wat leest ge daar?' Hij gaf ten antwoord: 'Gij zult de Heer uw God beminnen met geheel uw hart en met geheel uw ziel, met al uw krachten en geheel uw verstand; en uw naaste gelijk uzelf.' Jezus zei: 'Uw antwoord is juist, doe dat en ge zult leven.' Maar omdat hij zijn vraag wilde verantwoorden, sprak hij tot Jezus: 'En wie is dan mijn naaste?' Nu nam Jezus weer het woord en zei: 'Eens viel iemand, die op weg was van Jeruzalem naar Jericho, in de handen van rovers. Ze plunderden en mishandelden hem en toen ze aftrokken, lieten ze hem half dood liggen. Bij toeval kwam er juist een priester langs die weg; hij zag hem wel, maar liep in een boog om hem heen. Zo deed ook een leviet: hij kwam daar langs, zag hem, maar liep in een boog om hem heen. Toen kwam een Samaritaan die op reis was, bij hem; hij zag hem en kreeg medelijden; hij trad op hem toe, goot olie en wijn op zijn wonden en verbond ze; daarna tilde hij hem op zijn eigen rijdier, bracht hem naar een herberg en zorgde voor hem. De volgende morgen haalde hij twee denariën te voorschijn, gaf ze aan de waard en zei: Zorg voor hem, en wat ge meer mocht besteden, zal ik u bij mijn terugkomst vergoeden. Wie van deze drie lijkt u de naaste te zijn van de man die in de handen van de rovers gevallen is?' Hij antwoordde: 'Die hem barmhartigheid betoond heeft.' En Jezus sprak: 'Ga dan en doet gij evenzo.'

Een korte overweging door Louise Hoyng

In die dagen, in die omgeving was de Samaritaan de buitengeslotene - de minderwaardige. Het is juist de Samaritaan die zich over de in elkaar geslagen persoon ontfermt, hem aanraakt; zijn wonden verbindt en naar een herberg brengt. De Samaritaan vraagt de herbergier om voor de gewonde te zorgen. Hij vergoedt de kosten.

De anderen lopen er met een boog omheen, wellicht omdat zij op weg zijn naar religieuze verplichtingen en omdat zij hun handen schoon moeten houden.

De Samaritaan is barmhartig. Wat betekent het woord barmhartigheid?

Pater Frans legde ons eens uit:

'In het woord barmhartigheid zit het woord 'rahme'(Arabisch). 'Rahme' is schoot. En het woord 'misericordia'- het hart als centrum van de gevoelens - is ook in het Arabisch 'rahme'.'

Hij vervolgde: 'Het gevoel, de tederheid, het medelijden wordt in de schoot geboren. Je leeft mee vanuit je schoot. Je bent ten diepste bewogen.

Daar waar dingen geboren worden, daar komt het ook weer uit. Laat binnenkomen in de schoot en weet te leven uit de schoot.

Het doen - de daad - is barmhartigheid.

Het beeld van God is hier het moederbeeld - de vrouwelijke kant, de schootkant.'

Vragen:

- Met een boog heenlopen om (hulp)vragen, die op je weg komen, herken je dat? De vragen, die je dan stelt aan jezelf wat is mijn verantwoordelijkheid, welk antwoord geef ik? Heb ik er eigenlijk zin in? Wat moet ik doen, hoe handel ik?
- De zorg uit handen geven: doe je dat zomaar?

Nog een korte overweging naar aanleiding van het uit handen geven van de zorg:

Vertaal je een onderdeel van de 'Barmhartige Samaritaan' dan kun je denken: 'Ik zorg ervoor dat mijn hulpbehoevende ouders in goede handen zijn en goed verzorgd worden' Dit is een omzien naar de ouder, een omzien naar de naaste.

Voor mij wordt het moeilijker als de naaste in een overgangssituatie, in een grenssituatie verkeert.

Hoe handelt mijn vriendin van acht en tachtig, nu zij hoe langer hoe meer gaat dementeren? Hoe voelt deze vrouw - die altijd vanuit haar kern leefde - zich als zij zichzelf niet meer herkent. Als zij

als het ware in de spiegel kijkt en zich afvraagt: wie is die vrouw? Hoe belangrijk is dan een bekende omgeving en de aanwezigheid van een vertrouwd gezicht? Hoe belangrijk is dan het herhaaldelijk voorlezen van een voor haar bekende tekst of het zingen van een lied uit haar tijd? Activiteiten, die haar weer bij zichzelf terugbrengen.

Of was ik in staat de zorg voor mijn vader, voor mijn moeder uit handen te geven aan een buitenstaander toen zij aan het afscheid nemen waren van het leven? Juist toen was er bij de één de angst - het wantrouwen naar onbekende gezichten: 'Ik wil geen vreemde aan mijn bed'.