

Met elkaar omgaan vergt stuurmanskunst. Lezers en een professional denken mee  
 • Samenstelling: Janette Hertog

# Geliefde ouderling opent hart thuis niet

Mijn vader is een geliefde ouderling maar binnen ons gezin is een gesprek van hart tot hart nooit aan de orde. Met wie kan ik dit bespreken?



## Gezin eerst

Dan heeft je vader niet goed begrepen dat het gezin de eerste roeping is. Paulus is daar in de Bijbel heel duidelijk over. Een ouderling hoort zijn eigen gezin goed te leiden. Hoe kun je voor anderen een voorbeeld zijn of iemand advies geven als je zelf in gebreke blijft?

Jos



## Generatie

Dit is iets wat je veel terugziet bij de oudere generatie. Niet omdat deze mensen niet willen, maar omdat ze niet geleerd hebben om over hun gevoel te praten. Dat betekent niet dat je vader bij anderen geen fijne gesprekspartner kan zijn. Dan gaat het namelijk over de ander en niet over hemzelf, en dat is veilig. Zo'n houding zal niet vanzelf veranderen. Uiteraard kun je hem wel vanuit liefde zeggen dat je dit mist in jullie gezin. Waarschijnlijk is hij zich daar niet eens van bewust. Wijsheid en geduld toegewenst.

Jorien



## Jeugdpastor

Is er een jeugdouderling of jongerenwerker in jullie gemeente? Die heeft ervaring met pastoraat aan jongeren en ik denk dat je een pastoraal oor en oog nodig hebt. Mogelijk kun je samen met hem met je ouders in gesprek gaan, als dat je alleen niet lukt.

Nieske



## Brief

Misschien wil hij wel anders, maar zijn er patronen ontstaan waardoor het moeilijk is voor hem. Het is soms ingewikkelder om je hart te openen voor mensen die dichtbij staan dan voor vreemden. Je zou je vader een brief kunnen sturen. Dat heb ik namelijk zelf weleens gedaan en er is een goede briefwisseling ontstaan. Praten bleef daarna nog steeds lastig, maar er zijn dus ook andere manieren om van hart tot hart te spreken.

Elisabeth



## Met vader

Met je vader zelf! Een hele stap misschien, maar durf er eerlijk over te beginnen. Niet verwijtend, maar geef aan wat je ervaart. Probeer een open gesprek aan te gaan. Misschien ziet je vader het probleem niet meteen. Vraag door. Hoe komt het dat je vader zijn gezin over het hoofd ziet? Ambtsdragers moeten hier alert op zijn. Is er geen erkenning? Zoek dan iemand anders om mee te praten. Verwaarlozing van het gezin is verwaarlozing van de dienst aan God.

Peter



## Wandeling

De beste hart-tot-hartgesprekken zijn vaak niet de gearrangeerde, maar de gesprekken die spontaan ontstaan. En het liefst als je elkaar niet hoeft aan te kijken; tijdens de vaar, een autorit of een wandeling. Probeer eens concrete vragen te verzinnen. Zeg bijvoorbeeld: „Ik las pas... Hoe ziet u dat?” Of: „Hoe denkt u over...?”

Kees

## Drempel

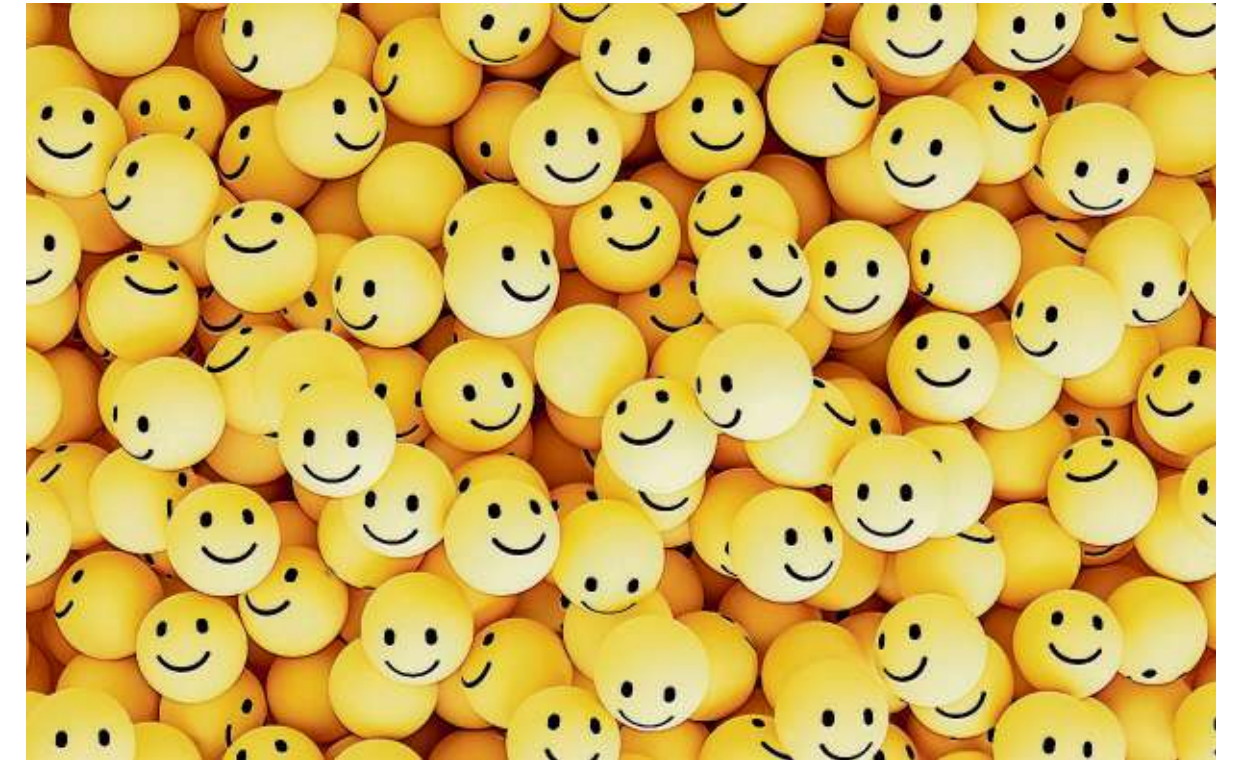
Een gewaardeerde pastor buiten de deur, maar geestelijk moeilijk bereikbaar voor gezinsleden. Althans, zo lijkt het. Deze ervaring is niet uniek. Geregeld merken kinderen op dat ouders zich buitenshuis openhartiger uitspreken over het geestelijk leven dan thuis. In je eigen gezin ontstaat door de jaren heen bepaald gewoontegedrag. Over sommige onderwerpen wordt openhartig en enthousiast gediscussieerd. Andere zaken komen minder aan de orde, of hooguit voorzichtig afstend. Als het gesprek over geloof en geloofsbeleving geen plek had in de opvoeding van kinderen valt het niet mee daar later mee te beginnen. Zowel voor kinderen als voor ouders is dit dan onontgonnen terrein. Je weet niet goed hoe de ander zal reageren. En daarbij ben je zelf ook niet altijd in de stemming om je hart op tafel te leggen. Misschien is jouw vader in een bepaalde fase van



zijn leven tot geloof en bekering gekomen. Dit kwam wellicht tot uiting in een andere gerichtheid, een andere grondhouding. Ongetwijfeld hebben jullie dit als gezin gemerkt, al was het alleen al omdat er andere keuzes werden gemaakt dan voorheen. Prioriteiten veranderden. Voor de mensen buiten het eigen gezin, de gemeente, werd dit onder andere zichtbaar in de avondmaalsgang. Na verloop van tijd werd hij in de kerkenraad gekozen. In de publieke verantwoordelijkheid van het ambt wordt verwacht dat een ambtsdrager een vrij gebed doet en een stukje uit de Bijbel kan toelichten met zorgvuldig gekozen woorden. Tevens gaat hij op huisbezoek en wordt vanuit zijn rol verwacht dat hij het gesprek op geestelijk terrein brengt. De druk van het ambt brengt met zich mee dat hij dit doet, ook al ziet hij er soms erg tegenop en valt het soms niet mee. Na verloop van tijd ontstaan er vertrouwensrelaties en

weet men hem voor pastoraat te vinden. Blijkbaar kan dit ongelijk oplopen met thuis. Dan word je buiten de deur een man die beschikbaar is voor een hartsontmoeting, terwijl men thuis een drempel ervaart. Binnenshuis zien ze daarbij meer van hem dan anderen die hem privé niet kennen. Thuis is hij niet altijd de evenwichtige, pastoraal bewogen en troestende ambtsdrager. Hij is gewoon een mens, met alle onhebbelijkheden die daarbij horen. Eerlijk gezegd denk ik dat er maar één manier is om dit te doorbreken. Dat is door met je vader op pad te gaan en op een vertrouwelijk moment je worsteling te delen. Hij kon dan weleens de pastor blijken te zijn waar je zo op hoopte. Er zijn twee mensen nodig om een impasse te doorbreken.

**Ds. A.S. Middelkoop, predikant in de hersteld hervormde gemeente te Sint-Annaland**



beeld iStock

## LEVEN EN WELZIJN

# Geluk laat zich niet makkelijk vangen

• Janneke van Reenen-Hak

Geluk is in zekere zin onmisbaar, maar niet vanzelfsprekend. In "Cirkel van geluk" reikt Marieke Meijer haar lezers handvatten aan om meer vrijheid in het dagelijks leven te verkrijgen. Met een open blik naar binnen, naar buiten en naar boven.

In de reformatorische traditie zijn we niet zo gewend elkaar een gelukkig kerstfeest toe te wensen. Dat klinkt zo aards, zo gewoon. Het woord gezegend lijkt daar beter bij te passen, het gaat uiteindelijk toch om de komst van het Kind in ons eigen hart.

Met dat laatste is christenpsycholoog Marieke Meijer het volmondig eens. Dat weerhoudt haar niet in het vraaggesprek soms al een paar stappen voor is. Tijdens het luisteren vraag je je regelmatig af of Meijer hier Hil aan het coachen is, of Hil haar luisteraars.

De ervaren psycholoog, die een eigen praktijk heeft, zet haar lezers stevig aan het werk. Tijdens het doorlopen van de cirkel van geluk daagt ze steeds uit om een diepere laag aan te boren. Alleen zo komt de achterliggende pijn bloot te liggen, met de daarbij behorende emoties. Tegelijkertijd staat ze er heel ontspannen in en wil dat ook overbrengen. Veranderen hoeft niet, bewustwording is al zo veel waard. Weet je geborgen in Christus, dat is waar het uiteindelijk om draait en het einde van alle tegenspraak.

De methode is gebaseerd op de in het bedrijfsleven veelgebruikte Six Sigma. De eerste stappen in de cirkel van geluk vormen het vaststellen van het probleem en het observeren en analyseren van de emoties en het gedrag die daarmee gepaard gaan. Daarna komen accepteren, uitproberen, evalueren en volhouden aan de beurt. Maar niet voordat aan bod is geweest wat God en specifiek Jezus in deze situatie betekent, een toevoeging die Meijers methode uniek maakt.

De geloofsbeleving, tekstkeuze en gebruikte Bijbelvertalingen kunnen op een reformatorische christen soms wat bevremdend overkomen, maar hoeven

zeker geen verhindering te zijn om met de methode aan de slag te gaan. De kracht van Meijer is dat ze naast je staat, niet alleen een spiegel, maar ook een helpende hand aanbiedt en niet veroordeelt. Een hulpverlener in de diepste zin van het woord.

Meijer maakte naar aanleiding van haar boek ook een aantal podcasts, waarin ze met vijf vrouwen en een man al coachend de cirkel doorloopt. Daarbij komen ook stevige onderwerpen als "Kind van gescheiden ouders" en "Mijn kinderen geloven niet" aan bod.

De aflevering "Niet belangrijk genoeg" is een pareltje waarin de 73-jarige Hil aan het woord komt. Ze ging tientallen jaren gebukt onder een negatief zelfbeeld, wat ertoe leidde dat ze zichzelf nooit goed genoeg en ook niet echt de moeite waard vond. Dat alles suddert nog op de achtergrond, maar ze heeft het ook het zwijgen toe kunnen roepen.

Het is prachtig om te horen hoe Hil in de praktijk met Meijers methode aan de slag is gegaan en haar in het vraaggesprek soms al een paar stappen voor is. Tijdens het luisteren vraag je je regelmatig af of Meijer hier Hil aan het coachen is, of Hil haar luisteraars.

## Wat is het goed –en Bijbels– om te luisteren naar een les die een ouder iemand zelf heeft geleerd

Op een open en rustige manier verhaalt Hil hoe ze altijd voor iedereen klaarstond en geen rem had, ook omdat ze dat in haar jeugd nooit heeft geleerd. Pas nu ze weduwe is en te kampen heeft met fysieke beperkingen staat ze zichzelf eindelijk toe goed voor zichzelf te zorgen. „Ik was mijn eigen slavendrijver. Nu hoef ik niet veel meer, in ieder geval geen spannende dingen. Ik moet dicht bij God leven, anders red ik het niet.”

Wat is het goed –en Bijbels– om te luisteren naar een les die een ouder iemand zelf heeft geleerd en in alle eenvoud en totaal niet uit de hoogte aan de generaties onder haar uit de doeken doet. Het geeft de theoretische methode van Meijer niet alleen een gezicht, maar dient ook als aansporing.

► mariekemeijer.org

**Cirkel van geluk**, Marieke Meijer; uitg. Buiten & Schipperheijn; 152 blz.; € 17,90

