



Maranatha Mare

Oktober 2021

Jaargang 48 No 9



Ik zal er zijn

Wees niet bang, zegt God, de Vader,
voor de dag die komen gaat
ook al is het alsof de wereld
om je heen is dolgedraaid
dwars door alle zorgen en pijn
wees niet bang : Ik zal er zijn

Wees niet bang, zegt God de Zoon,
voor het duister in je hart
want voor jou gaf Ik mijn leven
ik vind jou de moeite waard
voel je je ook nog zo klein
wees niet bang: Ik zal er zijn

Wees niet bang, zegt God, de Trooster
ook al voel je je alleen
sluiten telkens weer je tranen
op een hart van koude steen
in het dal, in de woestijn
wees niet bang: Ik zal er zijn

Tineke Tuinder-Krause

Uit: Ik zal er zijn (Sestra-Heerenveen)

As al ons dae “genommer’ is – hoekom hou ons aan met tel?

Hierdie woorde is ’n direkte vertaling uit Engels van die lirieke van een my gunsteling popgroepe. Dit val dalk effens swaar op die Afrikaanse oor. Die titel is ’n woordspel met “nommers” en “tel” wat ongelukkig nie ewe goed in Afrikaans weergegee kan word nie. Ek kry die idee dat die skrywer sê dat die mensdom goed bewus is daarvan dat ons dae *genommer* is – ons sou miskien in Afrikaans moes sê, ons dae is “getel”. Maar in Afrikaans het laasgenoemde soms ’n pejoratiewe of negatiewe implikasie, amper asof dit ’n dreigement is, terwyl ek dink die skrywer van die lied eintlik probeer te kenne gee dat ons bestaan beperk is – letterlik, is daar *nommers* aan ons dae gekoppel, want ons weet tog ons het 365 dae in ’n jaar (byvoorbeeld). En, vra die skrywer van die lied, as ons weet dat ons beperkte tyd het om iets te verrig en ’n sinvolle bestaan te voer, hoekom mors ons ons tyd deur met mekaar te kompeteer, onself konstant met ander te vergelyk, onself toe te sluit en sommetjies te maak, of om op te gaar op ’n manier wat eintlik beteken ons besittings sal ons oorleef – hoekom mors ons ons tyd deur konstant te tel? Hoekom bestee ons so baie tyd om onself oor die dag van môre te bekommer? Hoekom kan ons nie ons beperkte tyd aanvaar en met dapperheid en insig beide ons geleenthede en ons foute aanvaar nie?

Dit laat my dink aan ’n bekende toneel uit die Harry Potter verhale, wat in die eerste boek afspeel. Die klein seuntjie Harry staan voor die spieël *Erised*, wat natuurlik van regs na links “desire” spel. Iemand wat voor die spieël te staan kom, sal sy of haar grootste behoefte in die spieël gereflekteer sien. Die klein seuntjie wie se ouers dood is, nooit ’n enkele lid van sy familie leer ken het nie en deur aaklige voogde grootgemaak is, sien sy familie in die spieël: sy ouers, ooms en tantes (aan vaderskant) en sy grootouers. Sy beste vriend Ron, wat homself onsigbaar voel en konstant met sy broers in ’n groot familie moet kompeteer vir aandag, sien homself as sportkampioen en leier, omring deur bewonderaars, in die spieël gereflekteer. Die uniekheid van Harry

se refleksie (hoe skaars dit is) teenoor die algemene van Ron se refleksie as verteenwoordigend van die menslike toestand word meesterlik deur die skrywer uitgebeeld. En voor die spieël is daar natuurlik nie wegkruipplek nie – jy sien jouself soos jy is.

As 'n iemand wat in 'n enkelouer-gesin grootgeword het, het my grootword-jare gewentel om die bekommernis oor geld. Die kommer oor hoe om te sorg en uitgawes te dek (die Engelse, *to make ends meet*) was 'n konstante teenwoordigheid in die huis. In Harry se spieël sou ek moontlik 'n finansiële-kommerlose lewe reflekteer gesien het. Later in my lewe moes ek baie hard werk om nie in 'n bepaalde obsessiewe patroon ten opsigte van geld te verval nie – om te sorg dat my *hele* bestaan nie daar rondom draai nie. Dit het jare se oefening gekos om te keer dat ek nie die hele tyd “tel” nie en om tevrede te wees met wat ek het, realisties en sorgsaam te lewe en nie in 'n konstante waas van kommer te leef nie. Om nie te veel uit te gee nie en nie te veel op te gaan nie. Ek weet vandag dit is 'n konstante proses, en soms kry ek dit beter reg as ander kere.

In sy weeklikse oordenking, skryf die Franciskaanse priester Richard Rohr en sy span skrywers op die webblad van die *Centre for Action and Contemplation* onlangs oor die gevaar van aanhoudend “tel”. Hy skryf oor hoe ons 'n obsessiewe houding het oor geld, konstant met mekaar kompeteer en 'n selfbepaalde “etiek” oor verdienste het. Hy verwys na die gelykenis van die oneerlike bestuurder wat Jesus aan sy dissipels vertel en waarvan ons in Lukas 16 lees. In die gesprek met sy dissipels wys Jesus op die gevaar daarvan om aanhoudend “te tel” en hoe mens daar ingesuig kan word en uiteindelik verlore gaan. 'n Mens kan so opgaan in die “tel” dat jy ook wat jy nié hoef te tel nie, nie meer raaksien nie. En, in die taal van die skrywer van die lied waarna ek verwys het, as ons weet ons het 'n geskenk ontvang wat beperk is – ons lewensdae – hoekom hou ons steeds aan met tel? Watter doel het dit om iets wat beperk is, te tel? Ek vind Rohr se woorde só treffend dat ek uit sy stuk hier aanhaal:

To participate in the reign of God, we have to stop counting. We have to stop weighing, measuring, and deserving in order to let the flow of forgiveness and love flow through us. The love of God cannot be doled out by any process whatsoever. We can't earn it. We can't lose it ... you cannot move around inside the world of grace and mercy and at the same time be counting and measuring with your overly defensive mind. As long as we stay in this world of earning and losing, we'll live in perpetual resentment, envy or climbing.

Die afgelope 18 maande het van ons almal “tellers” gemaak – uit vrees, uit kommer, as gevolg van verlies, selfbeskerming en kompetisie vir goedere wat nog meer beperk geraak het as ooit. Ons veg vir ons oorlewing op 'n manier wat ander se lewe van hulle ontnem. Die werklikheid van die saak is, is dat ons sal moet leer om te deel – en om op te hou tel. Daar is dae wat ek so moeg is, want ook ek moet op verskillende maniere “tel” om myself aan die lewe te hou: tel my sente want ek het net myself om vir myself te sorg; ek moet my uitsette en werksprestasies konstant tel omdat my werkgewer dit verwag en omdat dit my vooruitgang/bestaan in my werkskonteks beïnvloed; en in onbewaakte oomblikke tel ek op 'n gans ander, gevaarliker manier: ek meet en weeg myself aan ander. Ons leef in 'n wêreld waar sosiale media veroorsaak dat “meet en weeg” 'n tipe kanker word en ons ervarings slegs vir ons eg (outentiek) is as iemand anders dit raakgesien het, “ge-like” het, “ge-follow” het en “ge-share” het. Hoe hartseer is dit dat ons dit makliker vind om te tel, as om *nie* te tel *nie*. Genade kan egter nie getel word *nie* – ons almal verdien dit ewe min en kry dit ewe veel (in gelyke mate). En as ons weet ons dae is *genommer* – hoekom hou ons aan met tel?

Dit laat my dink aan 'n gedig wat die karakter Sophia skryf in die verhaal van Rona Rupert se *Drie Lemoene en 'n Duif*. In die verhaal sterf Sophia se pa in 'n landmynontploffing in Angola toe sy klein was, en sy sukkel

om dit te aanvaar. Sy skryf fiktiewe briewe aan haar pa in 'n poging om haar gedagtes te orden en haar skryftalent te ontwikkel, want haar joernalis-pa het haar aangemoedig om te skryf toe sy baie jonk was. Baie jare later raak haar ma weer verlief op iemand. Sophia, wie se jonger boetie se naam Tobias is, word bang dat sy ook haar ma sal “verloor” en miskien selfs haar broer. Maar Daniel, 'n glasblaser en die man wat haar ma liefkry, sê dat sy nie só moet tel nie, want sy verloor nie – sy kry by. En aan die einde van die verhaal skryf sy hierdie gedig:

*Tel bymekaar
drie lemoene
en 'n duif.*

Of werk uit wat weeg swaarder:

*sand wat glas geword het,
verf, 'n skildery –
of woorde – 'n gedig?*

*Hoe meet jy
wie se hartpyn
is die seerste?*

*Vergeet van syfers, en van rekord hou –
die som is onberekenbaar.*

*Oor die kloof wat tussen mens en mens is
loop net 'n dun gespanne tou
'n lewenslyn –*

*'n goue draad wat alles vasgebind hou,
onsigbaar –
Dis die liefde.*

Dit is juis die belangrikste dinge wat nie getel kan word nie – so hoekom mors ons ons tyd met die tel van onbelangrike dinge? Kom ons hou op tel, meet, weeg, kompeteer en *rus* in God se genade. Dit is ware rykdom.

Tanya van Wyk

(Gedicht van Rona Rupert, 1992, Drie Lemoene en 'n Duif, Tafelberg, Kaapste (p. 81).)

De 7 verrassingen van de barmhartige Samaritaan

Reinier Sonneveld over de bekende gelijkenis

Het verhaal van de barmhartige Samaritaan is een van Jezus' bekendste gelijkenissen. Elke christen kent de clou. Maar er is nog veel meer te ontdekken. Schrijver en coach Reinier Sonneveld doet zeven verrassende inzichten op bij het lezen van deze parabel.

1. Wie niet helpt, heeft ook redenen

Het verhaal is bekend. Een man loopt van Jeruzalem naar Jericho. Hij wordt overvallen, beroofd en voor dood achtergelaten. Een priester ziet hem liggen en loopt er met een grote boog omheen. Zijn assistent, een zogeheten Leviet, even later ook. Uiteindelijk helpt nummer drie – een vreemdeling, een Samaritaan.

Als Jezus over die overval vertelt en vervolgens die priester introduceert, verwacht je dat die zal ingrijpen. Maar dat gebeurt niet. Dan denk je natuurlijk: 'Wat vreemd, wat bezielde hem, hoe zit dit?' Elke toehoorder kon dat destijds meteen invullen, want als je een lijk aanraakte, was je een week onrein. Voor de priester betekende dit dat hij dan niet in de tempel kon werken en flink wat salaris zou mislopen. De Samaritaan betaalt uiteindelijk twee daglonen (omgerekend een paar honderd euro) om het slachtoffer te laten verzorgen, maar die eerdere passanten riskeerden drie keer zo veel kwijt te raken.

We keuren het gedrag van die priester en die Leviet natuurlijk af. Maar laten we hen ook begrijpen. Ze hadden serieuze redenen om dat slachtoffer niet te helpen. Zoals wij serieuze redenen kunnen hebben om ergens niet aan bij te dragen. Aan verreweg de meeste problemen in de wereld doe jij niets en ik evenmin. Laten we niet te snel met ons vingertje zwaaien.

2. Prop je dag niet vol

Wat we als hedendaagse lezers ook vaak missen, is dat die Samaritaan waarschijnlijk minder haast heeft. Samaria ligt nog een stuk verderop, terwijl de twee tempelmedewerkers waarschijnlijk in een naburig dorpje woonden. Zij kwamen daar net vandaan en waren onderweg

naar hun werk of hadden net hun shift erop zitten en gingen terug naar huis om te slapen.

Een van de beroemdste psychologische onderzoeken gaat over deze haast. Priesterstudenten zouden over de barmhartige Samaritaan preken. Terwijl ze naar het zaaltje liepen, lag halverwege de route een acteur die een astma-aanval fakte. Als hun docent had verteld dat ze ruim de tijd hadden, hielp ongeveer twee derde de patiënt, als ze keurig op tijd waren ongeveer de helft, en als ze moesten haasten maar een op de tien! Als je dag is volgepland, kun je er weinig bij hebben. De Samaritaan moest waarschijnlijk tóch ergens overnachten, en had meer ruimte om te improviseren. Veel meer dan allerlei principes aanhangen of preken aanhoren, heeft een agenda met bewegingsruimte effect op je hulpvaardigheid.

3. Besteed uit wat je zelf niet kunt

De Samaritaan helpt vervolgens ruimhartig. Hij neemt een persoonlijk risico, want het slachtoffer had een lokaas kunnen zijn: de rovers konden op de loer liggen om de eventuele helpers vervolgens óók leeg te schudden. Maar hij neemt de tijd om ter plekke de wonden te verschonen en te verbinden en hij neemt de man mee naar een logement. De volgende ochtend betaalt hij de herbergier twee daglonen, genoeg voor ongeveer twee weken verblijf. Hij verwacht kennelijk na die periode hier weer te passeren en belooft dan de overige kosten te betalen.

De Samaritaan had ook langer in het logement kunnen blijven of zelfs de zwaargewonde man mee naar zijn eigen huis kunnen nemen, om voor hem te blijven zorgen. Dat was pas echt radicaal geweest, nietwaar? Dat slachtoffer was de dag ervoor 'halfdood' geslagen, zoals er staat, en had ongetwijfeld nog veel verzorging nodig. Maar de Samaritaan heeft ook andere verantwoordelijkheden, zoals waarschijnlijk zijn handel en zijn gezin. Hij kent zijn grenzen en besteedt de zorg uit. Zoals wij dat ook doen als wij geld geven aan hulpverleningsorganisaties. Dat is niet minder vroom of radicaal. Dat is gewoon het voorbeeld van de barmhartige Samaritaan volgen.

4. Wees kritisch op je eigen groep

Toen Jezus na die overval die priester introduceerde, verwachtte elke toehoorder dat deze man de held van het verhaal zou worden. Iedereen heeft voorbeeldfiguren, elke groep heeft leiders en idolen en richt daar standbeelden voor op. Uiteraard haalt de volgende generatie die standbeelden weer weg, maar die richt vervolgens natuurlijk nieuwe standbeelden op, die hun kinderen... et cetera.

Jezus nodigt je met Zijn verhaal uit om jezelf vragen te stellen over de groep waar jij bij hoort. Natuurlijk denken wij dat onze groep de wereld het beste helpt. 'Wij, de rechtse, wij zijn een zegen.' 'Niet, wij, de linksen, wij!' 'Nee, wij van de kerk, wij!' 'Niet, wij, de atheïsten.' En ga zo maar door. Maar de wereld is niet altijd het meest geholpen bij jouw voorbeelden en helden. Durf kritisch op je eigen groep te zijn.

5. Je leert het meest van wie je vreemd vindt

Toen Jezus de derde reiziger noemde, de Samaritaan, verwachtten de toehoorders – vermoed ik – dat die het slachtoffer nog een trap na zou geven. Als de priester en de Leviet al niets deden, hoe fout moest die Samaritaan – een vijand – dan wel niet zijn. Er waren recent gewelddadige aanslagen over en weer geweest, de spanningen tussen deze bevolkingsgroepen liepen hoog op. Er is trouwens tegenwoordig nog een kleine groep Samaritanen over in Israël, zo'n achthonderd mensen. Zelfs nu mogen Joden niet met hen trouwen.

Jezus maakt van deze vijandfiguur een voorbeeldfiguur. Dat verraste de toehoorders, en het irriteerde hen vast ook. Probeer dit eens bij jezelf: als je je ergert aan rechtse mensen, stel je dit verhaal voor met een hulpvaardige rechtse. Als je linkse mensen wantrouwt, vul dan een linkse als held in. Doe dit bij welke groep jij ook maar afkeurt of lastig vindt. Stel je eens voor dat zo iemand iets doet wat jij enorm bewondert. Hoe voelt dat?

6. God is waar je hem het minst verwacht

De vroege kerk gaf deze gelijkenis nog een extra twist. Ze stelde zich voor dat het slachtoffer Adam was, die wegliep van Jeruzalem – de

heilige stad met Gods tempel – en onderweg was naar het verderfelijke Jericho, en aan deze heilloze keuze kapotging. In zijn redder zagen ze Jezus. Ook Jezus wordt in de evangeliën immers uitgescholden voor ‘Samaritaan’. En Hij is degene die ‘Adam’ redt van de ondergang.

In het Westen zijn we gewend om ons af te vragen wie van de drie passanten wij zijn. In Afrika identificeren de luisteraars zich vaker met het slachtoffer en is de vraag: van wie kun je hulp verwachten? De moraal daar is: je krijgt hulp van wie je het het minst verwacht. God werkt zelden voorspelbaar.

7. Er bestaan geen vaste indelingen

Jezus vertelt deze gelijkenis naar aanleiding van een vraag van een omstander: wie is de naaste die ik moet liefhebben? En daarmee vraagt hij tegelijk: wie niet? De vragensteller wil dus een definitie, een afbakening. Jezus eindigt Zijn gelijkenis met een tegenvraag: wie van die voorbijgangers is de naaste geworden? Dus niet wie de naaste *is*, maar wie het *wérd*. Hij vraagt ook niet of het slachtoffer een naaste was, maar wie van de voorbijgangers.

Het gaat blijkbaar om jouw houding. Er bestaan geen vaste indelingen in wie wel of niet jouw aandacht verdient. Dat denken we wel vaak. Dan hebben we een soort standaardplaatje in ons hoofd van wie ‘zelig’ is en wie niet. Misschien vinden we dat vrouwen eerder hulp verdienen, misschien mannen, misschien witten, misschien zwarten – om maar een paar spannende, actuele indelingen te noemen. We hebben daar allemaal wel vooroordelen over. Jezus nodigt je uit die los te laten. Het gaat niet om groepen, wie erbij hoort, maar om jouw houding.

Reinier Sonneveld – theoloog en schrijver

<https://visie.eo.nl/artikel/2021/09/de-7-verrassingen-van-de-barmhartige-samaritaan>

Wat is er mis met vaccinatiedrang?

Toen het bedrijf Leaseplan vorige week bekend maakte dat werknemers die weer op hun werk willen komen volledig gevaccineerd moeten zijn, stelden de ChristenUnie en de SGP-fractie onmiddellijk Kamervragen aan coronaminister Hugo de Jonge.

Toen het kabinet niet zo lang geleden voorstelde om op termijn een eigen bijdrage te vragen voor een coronatest aan mensen die niet gevaccineerd zijn en toch naar evenementen willen, stemden SGP en ChristenUnie daartegen.

In beide gevallen is sprake van vaccinatiedrang, en in het geval van Leaseplan misschien wel van dwang. En dat is absoluut ontoelaatbaar, vinden beide partijen.

Verzet tegen vaccinatiedwang snap ik. Er bestaat een grondwettelijk recht om vaccins te weigeren, de integriteit van het menselijk lichaam is een groot goed.

En toch merk ik dat het me wat irriteert – de gretigheid van deze christelijke partijen op dit thema. Wat is er mis met een beetje gezonde vaccinatiedrang? Je beschermt met een vaccinatie jezelf, maar je levert ook een bijdrage aan het weer opengaan van de samenleving.

Natuurlijk, de vaccins zijn niet perfect, bijwerkingen bestaan en ook als je gevaccineerd bent, kun je andere mensen besmetten (hoewel vermoedelijk minder dan wanneer je niet gevaccineerd bent). Maar: op de ic's zijn voorsnog maar weinig mensen te vinden die volledig gevaccineerd zijn. Naarmate er minder mensen gevaccineerd zijn terwijl het virus nog flink rondgaat, zullen er meer besmettingen optreden. Dat zal uiteindelijk leiden tot (over)volle ic's en dat zal weer leiden tot meer vrijheidsbeperkingen.

Dus als je wilt dat de samenleving weer opengaat, is er alle reden om je te laten vaccineren.

Daar komt bij dat ik eigenlijk geen sterke argumenten tegen vaccinatie ken. De kans op ernstige bijwerkingen is klein, kleiner dan de kans op corona. Er is geen enkele reden om te denken dat de bijwerkingen op lange termijn anders zullen zijn dan bij vaccinaties die we al lang kennen. En het in reformatorische kringen wel gehanteerde argument

dat je de (nog niet) slaande hand van God niet mag afwerpen, is in het geval van corona toch minder sterk. Die 'slaande hand van God' is immers behoorlijk dicht in de buurt.

Blijft over: vrijheid. Dat is een groot en belangrijk argument. Daarom geen dwang. Maar drang brengt de vrijheid niet fundamenteel in gevaar. Drang dwingt om extra goed na te denken. En daar lijkt me alle reden voor, als je met vaccinatie zowel jezelf als de samenleving een grote dienst bewijst.

Tijs van den Brink (2/9/2021) – journalist en presentator

<https://visie.eo.nl/artikel/2021/09/wat-is-er-mis-met-vaccinatiedrang>

'Het is uw lijf'

Veel reacties gekregen op m'n vorige column! Geen verrassing natuurlijk, ik wist dat mijn opinie gevoelig zou liggen.

Het leuke van zoveel reacties (meer dan 400 binnen 24 uur op Twitter) is dat je snel een beeld krijgt van de argumenten tegen vaccinatiedrang. Het beste argument tegen vaccinatiedrang blijft, zoals ik al schreef, dat de Grondwet de integriteit van het menselijk lichaam garandeert. Niemand mag aan jouw/uw lijf komen als jij/u daar geen toestemming voor geeft. En dat moet wat mij betreft ook zo blijven!

Veel andere argumenten zijn echter minder sterk. Het is een experimenteel vaccin, zo werd vaak tegen me gezegd. Dat klopt niet. Het is een officieel goedgekeurd vaccin dat voldoet aan alle voorwaarden die daarvoor gelden. Wat wel klopt is dat het 'voorwaardelijk' is goedgekeurd, maar dat is onvermijdelijk. Het wordt pas definitief goedgekeurd als de langetermijneffecten wetenschappelijk kunnen worden beschreven. En dat heeft nu eenmaal tijd nodig.

Ander argument: natuurlijke immuniteit is veel beter dan zo'n vaccin. Dat zou best kunnen, maar eerlijk gezegd ken ik de kwaliteit van mijn immuunsysteem niet. Ik ben gelukkig zelden ziek, maar of ik daarmee immuun ben voor het coronavirus? Geen idee. Dus waarom zou ik dat risico nemen, als er een beschermend vaccin voorhanden is?

Wat ik natuurlijk ook veel tegenkwam in de reacties, is wantrouwen: 'ze' willen controle over ons! 'Ze' is dan meestal de overheid of de farmaceutische industrie. Dat wantrouwen is een fundamenteel probleem dat ik niet zomaar kan oplossen. Mensen kunnen slechte ervaringen hebben met de overheid die dat vertrouwen hebben aangetast.

Toch: verreweg de meeste overheidsvertegenwoordigers die ik ken (ja, ook Hugo de Jonge!) zijn mensen zoals u en ik. Ze doen hun uiterste best hun werk zo goed mogelijk te doen en in dit geval corona te bestrijden. Met vallen en opstaan. Echt, er is geen masterplan tegen onze vrijheid.

De coronavaccins zijn niet perfect. Het heeft er alle schijn van dat de bescherming die ze bieden op den duur afneemt. Maar voor nu is het het beste wat we hebben: ze beschermen vooralsnog heel behoorlijk tegen ziekenhuisopname. Daarom heb ik me laten vaccineren. Denk erover na. En als u anders besluit, zwijg ik. Het is uw lijf!

Tijs van den Brink (9/9/2021) – journalist en presentator

<https://visie.eo.nl/artikel/2021/09/vaccinatiedrang-het-is-uw-lijf>

Moet je het nou wel of niet met anderen delen als je een zware tijd doormaakt?

Erik merkte dat hij het steeds zwaarder vond als mensen hem vroegen: 'Hoe gaat het?' Hij vroeg zich af waarom dat zo was. Moest hij wat minder persoonlijke dingen gaan delen?

De afgelopen periode is voor ons gezin niet makkelijk geweest. Dit kwam onder andere doordat onze baby tijdens de periode dat er allerlei verkoudheidsvirussen uitbraken verkouden werd, ademhalingsproblemen kreeg en een paar weken in het ziekenhuis moest verblijven. Gelukkig gaat alles nu weer goed met hem.

Toen we in september 2020 een andere zware periode doormaakten, kozen we ervoor om zoveel als we wilden te delen met anderen. We kregen veel steun, hulp en aandacht waar we oprecht dankbaar voor waren en zijn. Maar er was ook een keerzijde. Ondanks alle goede bedoelingen van iedereen viel het mij steeds zwaarder om weer die

'Hoe gaat het nu?'- vraag te beantwoorden. Ik bleef vertellen hoe het met ons ging, totdat een kennis een keer zei dat ik het niet hoefde te vertellen. Waarschijnlijk zag ze hoe vermoeid ik was.

Het zette me aan het denken. Waarom kost de 'Hoe gaat het'-vraag zo veel energie en waarom werkt het soms averechts als mensen oprecht interesse tonen en willen helpen?

Opnieuw beleven

Ik concludeerde dat het steeds opnieuw vertellen van wat ons overkomt, soms gelijk staat aan het opnieuw beleven van alle pijn en shit waar je op dat moment middenin zit. Alle gebeurtenissen dringen meer door en alle verdriet dreigt op dat moment door te breken. Het is goed om dit alles zo nu en dan toe te laten, maar het schoolplein is daarvoor niet zo'n handige plek. Het kost mij dan veel energie om mijn emoties binnen te houden. Ook merkten we het vervelend te vinden om 'zielig' gevonden te worden.

We besloten daarom om de cirkel van informanten deze keer te beperken tot naaste familie en mensen voor wie het relevant is deze informatie te weten (juffen, leidinggevende, naaste collega's). Dit hielp om de 'Hoe gaat het'-vraag te beperken. Ik gaf wat meer grenzen aan en dit hielp om emotioneel wat meer overeind te blijven.

Het zorgde er ook voor dat we wat meer alleen kwamen te staan. Dat mensen wat afwachtend waren om een praatje aan te knopen. En anderen die misschien wilden helpen, wisten niet van onze situatie en konden ons geen praktische hulp aanbieden.

Minder delen werkt ook niet

Minder delen werkte ook niet optimaal. Het lijkt erop dat je het eigenlijk nooit goed kan doen hierin. Je moet de balans zoeken tussen openheid en zelfbescherming, maar dat is lastig als je in een periode zit waarin je emotioneel van slag bent. Dan lukt nadenken en reflecteren over balans gewoonweg niet. Het lukte ons niet eens om na te kunnen denken over wat voor praktische hulp we nodig zouden hebben.

Vanuit wat we weten van de psychologie is dat niet kunnen nadenken goed te verklaren. Als we kalm en ontspannen zijn kunnen we goed nadenken en reflecteren, maar als spanning oploopt lukt dat steeds

moeilijker. Als we eenmaal in een heftige emotie zitten, zijn we sterk geneigd om primair te reageren (vechten, vluchten of bevriezen). Ook weten we dat een depressief iemand makkelijk 10 IQ punten lager presteert op een IQ test, dan wanneer de depressie voorbij is.

Er is eens aan een gemiddeld publiek gevraagd of ze - als ze kanker zouden hebben - liever zelf de keuze zouden maken tussen de verschillende behandelopties, of dat ze de keuze liever aan de arts zouden overlaten. Meer dan 70 procent wilde de keuze zelf maken. Maar bij mensen die ook daadwerkelijk te horen kregen dat ze kanker hadden, wilde Echter bij wilde uiteindelijk maar 30 procent of minder de keuze zelf maken en lieten dit liever aan de arts over.

Kortom: in dit soort levensverwoestende situaties kunnen we niet meer goed nadenken en hebben we hulp van anderen nodig, vooral ook in het duiden in waar we behoefte aan hebben.

Disclaimer erbij

Ik vind het frustrerend dat openheid niet altijd werkt. Ik ben een groot voorstander voor openheid. Het geeft verbondenheid onderling en je kunt onderlinge steun vinden. Maar er is ook een keerzijde die ik eerder nog niet had beseft.

Ik moet denken aan die keren dat ik als een lompe hork 'Hoe gaat het' forceerde met de overtuiging dat ik de ander hielp. Niets was minder waar.

Daarom ga ik het over een andere boeg gooien. Als anderen tegenwoordig door een moeilijke periode gaan, dan vraag ik nog wel hoe het gaat, maar dan met een disclaimer erbij: 'voel je vrij om ook niet te antwoorden als je dat niet wilt of nu niet kan.' En als iemand twijfelt, dan maak ik de keuze om het er maar even niet over te hebben.

Er is al genoeg ellende in de wereld.

Geschreven voor Lazarus door Erik Dijkstra

<https://lazarus.eo.nl/blogs/moet-je-meer-of-minder-delen-als-je-door-een-zware-tijd-gaat>

Diaconie project voor 2021 – Joke de Jong

Wij willen graag wat extra aandacht geven aan een groep ouderen mensen in Park Sorg centrum. Van de 320 inwoners van de centrum zijn er ongeveer 70 inwoners die extra hulp en ondersteuning nodig hebben, zij krijgen geen hulp van familie of vrienden. Deze inwoners, mannen en vrouwen, hebben maandelijks toilet artikelen en snoepgoed en kleding nodig.

Als u het kan veroorloven en wil helpen kunt u extra boodschappen meenemen wanneer u voor uw eigen gezin inkopen doet. U kunt een of meerder artikelen kiezen van de volgende lijst. Alles is van harte welkom, er is geen bijdragen die te klein of onbelangrijk is. U kunt het meebrengen naar de kerk en aan Joke of Wanda of Clyde geven.

De lijst: bad zeep, toilet papier, tandpasta, shampoo, deodorant, scheermesjes, scheerschuim, body lotion, hand crème, body en hand wasmiddel, Ensure, papieren zakdoekjes, keukenrol, koffie, thee, suiker, melkpoeder of long-life melk, koekjes, snoepjes, chocola, chips, soep, Milo, chocolademelk, sokken, beanies, pyjamas, ondergoed, sjaals en truien.

Het laatste woord

De maand **oktober** is de internationale actiemaand in de strijd tegen **borstkanker**. De symbool van de borstkanker maand is een roze lintje of een roze armbandje.

De volgende artikel geeft een kijkje in mijn leven met borstkanker over de laatste 21 jaar:

The big C versus little c

Late September 2000, I was sitting in a day clinic, awaiting my first breast biopsy. I opened the magazine I had bought and was immediately confronted with Breast Cancer Month headings and articles related to the topic. I quickly closed the magazine again; I was not ready to confront this eventuality.

Traditionally the term big C means cancer, in all of its formats and variations and stages. My parents' generation would whisper when they shared the cancer diagnosis of a relative or acquaintance. My adult children's generation boldly write books and blog about the topic, using flowery swear words to express their feelings on this topic.

After the reluctant start to acknowledging the role of breast cancer in my life, I have now lived for 21 years with this disease. I have undergone countless procedures, radiations, chemotherapies and taken various medicines to assist in the process. I have had no hair, curly hair, aches and pains all over the body, developed osteoporosis as a result of medication and lymphoedema in my right arm. I have wanted to give up and get off the treadmill and let the big C have its way. I have cussed and complained and whined and cried and been angry.

Now 21 years later I can honestly say that the big C has taken on the role of the little c. I have learned to cope with the new normal. I have

learned to take co-ownership of my medical care. I have learned to fire those medical practitioners who patronise me, recommend over the top treatment, tell me it will be a walk in the park or whisk me out of their rooms in 5 minutes with a piece of paper so they could take care of personal matters.

I have learned to live with little c, albeit on my terms. I have learned the value of family love and support and Maranatha church love and support; and most of all:

“Met heel mijn hart houd ik vast aan U, het is Uw hand die mij steunt.”

This October 2021, 21 years later I shall wear my pink Breast Cancer Awareness bracelet every day to honour all the survivors and those who survived until they didn't.

Ellen van der Kuil



Dienstrooster oktober 2021			
	zondag 3 okt	zondag 10 okt Koffiedrinken	zondag 17 okt
1	Ferry van der Kuil	Eddie de Jong	Jan Willem Hoorweg
Bloemen	Ellen van der Kuil	Joke de Jong	Reni Dries
Koffie		Vrijwilligers	
	zondag 24 okt	zondag 31 okt	
1	Hilde Herholdt	Ina Tanzer	
Bloemen	Peggy Mijne	Wilma Mandelstam	

Agenda oktober 2021		
zondag 3 oktober	10h00	Eredienst Ds. Y Dreyer
zondag 10 oktober	10h00	Eredienst Ds. T van Wyk Koffiedrinken boven in zaal
zondag 17 oktober	10h00	Eredienst Ds. Y Dreyer
zondag 24 oktober	10h00	Eredienst Ds. Y Dreyer
zondag 31 oktober	10h00	Eredienst Ds. Y Dreyer

Verjaardagen oktober 2021		
zondag 3 oktober	Tanya Griesel	078 503 2142
donderdag 14 oktober	Monique Schmidt	
zondag 24 oktober	Yvonne de Koster	083 326 5576

MARANATHA KERK	
Webadres	http://www.nlgemeente.co.za
Facebook	http://tinyurl.com/FBMaranatha
Straatadres	Sherborneweg 3, PARKTOWN
Postadres	Nederlandssprekende Gemeente Postbus 84552 GREENSIDE 2034
Predikante	Ds Yolanda Dreyer 012 348 9850 / 082 893 2104 yolanda.dreyer@up.ac.za
Kerkkantoor	Irene Slootweg 071 874 4828 nlgemeente@mweb.co.za
Bank Details	Beneficiary: Ned. Hervormde Kerk Nedbank Current Account 1979 316872 Branch: Nedbank Fox Street, Code 190805 Code 198765 for online payments
Scriba Redactrice Mare	Ellen van der Kuil 011 478 1082 / 083 626 3272 evdkuil@gmail.com
Kassier	Marco van Wieringen 011 442 9696 marcovw@mweb.co.za
Koster	Ferry van der Kuil 011 478 1082 estruct@iafrica.com
Organist	Johan van Staden 082 928 5874 jvstaden@webmail.co.za