



# mondig



omarmen



## vooraf

Machteld Stam

‘Wat heb je dáár nou toch?’ vraagt zijn vrouw met hoorbaar verwijt in haar stem. Hij staat in de rij voor de kassa, zijn vrouw heeft zich bij hem aangesloten. Hij kijkt naar zijn handen en ziet dat hij sokken vasthoudt. Nerveus denkt hij na. Hij ging op zoek naar sokken, zij zou ondertussen een rondje door de winkel maken. Bij de kassa zouden ze elkaar weer treffen. Hij kijkt nog een keer. Dit zijn toch echt sokken? ‘Je hebt kindermaten gepakt’, zegt zijn vrouw en neemt hem bij de arm. ‘We leggen ze terug.’

Het gebeurt vaker dat hij zich vergist of iets vergeet, of de kluts kwijt is. Ook de kinderen valt het op. Maar als ze daar iets over zeggen wuift hun moeder het weg. ‘Je vader is altijd verstrooid

geweest.’ Toch gaat hij ook aan zich zelf twijfelen. Hij merkt dat zijn geheugen soms hapert. Hij voelt zich steeds onzekerder worden, maar wil zijn vrouw niet teleurstellen. Tot het niet langer gaat. De geriater windt er geen doekjes om. ‘U heeft Alzheimer.’ Gek genoeg voelt hij zich opgelucht. Zijn vrouw zit aangeslagen naast hem.

Als ze de spreekkamer uitlopen zeggen ze allebei niets. Tot ze buiten zijn. Zijn vrouw staat ineens stil en pakt zijn arm. ‘We hebben vaker tegenslagen meegemaakt tijdens ons huwelijk. Dit kunnen we ook. Ik ga je helpen zolang als dat mogelijk is.’ Hij trekt haar tegen zich aan en houdt haar heel stevig vast.

## boek

Machteld van Woerden

Over een andere boeg.  
Ontmoetingen met God in het verpleeghuis, Paula Irik, uitgeverij Elikser, € 22,50

## andere boeg

Bij het lezen van het nieuwste boek van Paula Irik, *Over een andere boeg*, schoot mij het woord ‘tsaddiek’ te binnen. Een tsaddiek (Hebreeuws voor rechtvaardige) is in de joodse Kabbala iemand die door een integere manier van leven ‘verloren vonken van goddelijke oorsprong’ weet op te sporen in de mensen die hij/zij ontmoet. Zo wil Paula Irik er zijn als geestelijk verzorger in het verpleeghuis. Onvermoeibaar, met zin voor humor, open en zonder vooroordeel ontmoet zij mensen met dementie en weet door haar oprechte belangstelling samen met de bewoners voor even die verloren gewaande vonk tevoorschijn te halen en betekenis te geven. De ondertitel van het boek

is veelzeggend: ‘Ontmoetingen met God in het verpleeghuis’. De titel van het boek is gekozen omdat zij ons op een andere manier leert kijken naar mensen met dementie. Soms is er niet veel taal meer over, maar ook dan weet Paula wegen te vinden naar het innerlijk van haar gesprekspartners. De beschrijving van haar ontmoetingen voorziet ze van voorzichtig commentaar, dikwijls lijnen trekkend naar een bijpassend bijbelverhaal. Ze doet dit met humor en verfrissende zelfspot. Ze beschrijft de poëtische taal van mensen met dementie en ook de welsprekende lichaamstaal, de kracht van een glimlach en de heilzame werking van een aanraking. Paula luistert met aandacht. Dat moeten wij lezers ook doen!

## colofon

*Mondig+* is een liturgische, pastorale uitgave van de Algemene Doopsgezinde Sociëteit en verschijnt zes keer per jaar, in het hart van *Mondig*.  
Redactie Kalle Brüsewitz, Marijke van Duin, Essemie van Dunné,

Jeannette den Ouden, Machteld Stam & Machteld van Woerden  
Ontwerp & opmaak Susan de Loor, Kantoordeloor Haarlem  
Druk GBU printmedia  
Oplage 5.000

Papier Maxi Offset  
FSC-mix credit gecertificeerd  
Contact redactie  
Singel 454 | 1017 AW Amsterdam  
020 623 09 14 | [communicatie@ads.nl](mailto:communicatie@ads.nl)  
[www.doopsgezinden.nl](http://www.doopsgezinden.nl)  
© ADS 2023

Ik ben gevallen, Heer,  
Niet heel hard,  
Meer een onhandige struikelpartij  
En het was mijn eigen schuld,  
Ik keek niet goed uit.

En ik was er al eens eerder gevallen,  
Dus extra dom, zou je kunnen zeggen.

Niet heel hard, dus.  
En anderen hebben veel meer pijn,  
En niemand die ze helpt om op te staan.

Die heb ik heus, mensen die willen helpen.  
Ik hoef het maar te vragen.

En toch, hier zit ik nog.  
Een beetje bij de pakken neer,  
zou je kunnen zeggen.

Het is wetenschappelijk bewezen, Heer,  
Dat een kusje op de pijnlijke plek  
Daadwerkelijk helpt.

Zachte armen. Ik denk dat die me  
zouden kunnen helpen.

Mijn God,  
Ik verlang zo ontzettend diep naar  
zachte armen.

Amen

# Opgevangen door vleugels van ontferming

**D**eze gedachte is mooi verwoord door de onlangs overleden dichter-theoloog Huub Oosterhuis, aan wie we veel prachtige liederen en gedichten te danken hebben. Van zijn hand is de bewerkte vertaling van een gedeelte uit het lied van Mozes:<sup>1</sup>

*Die mij droeg op adelaarsvleugels  
die mij hebt geworpen in de ruimte  
en als ik krijsend viel  
mij ondervangen met uw wieden  
en weer opgegooid  
totdat ik vliegen kon op eigen kracht.*

## Aan de wieg van het leven staat de omarming.

Bij de geboorte van een kind is dat meteen voelbaar: je wilt het vasthouden, koesteren, beschermen en je blijkt ineens te beschikken over een schier onuitputtelijke voorraad onvoorwaardelijke liefde. Het zal een levenslange oefening in nabijheid worden, van troosten bij verdriet, van zorgen wanneer dat nodig is en zeker ook van loslaten op zijn tijd.

**Hoe anders was dat in mijn jeugd, toen mijn moeder een besmettelijke ziekte kreeg en wij haar lange tijd niet mochten zien, noch aanraken.** Het

Omarming is een vorm van gedragen worden, beschermend en zonder te verstikken.

doet je bij het volwassen worden beseffen hoe belangrijk aanraken, omarmen, nabijheid is voor het ontwikkelen van (zelf)vertrouwen en een gevoel van geborgenheid.

**Omdat Huub Oosterhuis de tekst persoonlijk** maakte komt de bedoeling ervan nog directer binnen. De adelaar en haar jong staan niet alleen model voor de koesterende omgang van God en zijn volk, maar ook van God en ieder menskind, van jou en mij. Gedragen worden aan het begin, maar al gauw uitgedaagd om op eigen benen te staan en – als dat nog niet gaat – opgevangen worden door vleugels van ontferming. Het is een prachtig beeld, dat veel ouders zullen herkennen. Je draagt en beschermt je kinderen en je laat ze los om ze hun eerste stappen te laten zetten. Ook hun eerste misstappen, trouwens! En als ze vallen ben je er om ze op te vangen.

**Naast de omarming met als doel aandacht geven,** beschermen of troosten, is er ook een andere, persoonlijke vorm van omarmen wanneer je geconfronteerd wordt met verdriet of pijn. Dan kan het helpen om er niet voor weg te lopen of het te negeren. Juist door te omarmen van wat je zwaar valt, hetzij verdriet, verlies, of pijn, kun



je de acceptatie ervan iets dichterbij brengen. Dat alleen al geeft verlichting! De omarming als zodanig is weliswaar heel concreet en lichamelijk, als voelbare nabijheid, maar kan dus ook in figuurlijke zin van grote betekenis zijn. Beide aspecten hebben daarbij een heilzame invloed op elkaar.

**Helaas kan een omarming ook knellen en** onprettig aanvoelen. Een heilzame, beschermende en troostrijke omarming kan alleen gedijen met goedvinden van beide partijen. Het luistert nauw bij elke ontmoeting, en het is noodzakelijk om met respect om te gaan met iemand die te grote nabijheid afwijst.

**Een omarming heeft vooral een helende kracht,** zoals het oude verhaal van Jacob en Ezau laat zien. Eigenlijk zou je Ezau en Jacob moeten zeggen, want Ezau was de oudste en had jaloersmakende privileges die hoorden bij de eerstgeborene. Jacob wist zich op slinkse wijze meester te maken van één van de rechten van zijn oudste broer. Omdat hij bang was voor Ezau's woede vluchtte hij ver weg en kwam terecht bij de broer van zijn moeder, waar hij jaren verbleef. Hij trouwde met diens beide dochters – wat weer rivaliteit en jaloezie tussen die twee veroorzaakte, maar dat is een ander verhaal – en werd bezitter van een grote kudde dieren. Toen zijn schoon-

foto Kato Blackmore

## Op adelaarsvleugels

vader zich afgunstig uitliet over Jacobs welstand en deze zich daardoor niet langer welkom voelde, keerde hij met have en goed terug naar huis.

**Maar... daar wachtte hem een ontmoeting met** Ezau. Hij zag hem in de verte al aankomen, vergezeld van een troep mannen. Wat kon hij doen? Zou het uitdraaien op een handgemeen met al die mannen? Zou Ezau hem nog steeds naar het leven staan? Hoe kon hij zijn familie en zijn dieren beschermen? Hij had geen idee – want je weet niet wat er in het hoofd van de ander omgaat. Desondanks raapte Jacob zijn moed bij elkaar en liep helemaal alleen naar Ezau toe; hij boog zich onderweg zelfs zevenmaal voor hem neer. De jaren in den vreemde hadden hem kennelijk ook de nodige nederigheid geleerd. Maar het verrassende gebaar als antwoord op Jacob's berouwvolle gedrag kwam van Ezau, want:

*Hij snelde hem tegemoet, omarmde hem, viel hem om de hals en kuste hem en zij weenden.<sup>2</sup>*

In deze omarming lag de verzoening. Maar er gebeurde nog iets anders: beiden raakten geëmotioneerd en huilden. Omarmen kan dat deel van





de ziel aanraken dat jarenlang om wat voor reden dan ook op slot heeft gezeten. Dan kunnen de tranen bevrijdend en opluchtend aanvoelen. De verzoening tussen de broers werkte door op vele terreinen.

Misschien hebben ze wel gezongen van opluchting en geluk, want ook de niet tastbare wereld van muziek kan je immers omarmen en zo helend en bevrijdend werken. Muziek kan je diep raken, je door de klanken omgeven, troosten en optillen. Dat is helend voor de ziel, óók daar waar geen oplossing, uitweg of genezing meer mogelijk is. Samen zingen is dan een geweldige hulpbron. Zo is bijvoorbeeld het lied 'Wie in de schaduw Gods mag wonen' dikwijls ervaren.<sup>3</sup> Het heeft voor zowel zangers als luisteraars dezelfde omarmende werking, die al te vinden was bij de adelaarsvleugels in de tekst van Oosterhuis. Nu in de woorden van Jan Duin:

*God legt zijn vleugels van genade  
beschermend om je heen als vriend  
en Hij bevrijdt je van het kwade,  
opdat je eens geluk zult zien. +*

*Wie in de schaduw Gods mag wonen  
hoeft niet te vrezen voor de dood.  
Zoek je bij Hem een onderkomen –  
dan wordt zijn vrede jou tot brood.  
God legt zijn vleugels van genade  
beschermend om je heen als vriend  
en Hij bevrijdt je van het kwade,  
opdat je eens geluk zult zien.*

*Engelen zendt Hij alle dagen  
om jou tot vaste gids te zijn.  
Zij zullen je op handen dragen  
door een woestijn van hoop en pijn.  
Geen bange nacht zal je doen beven,  
geen ziekte waar een mens van breekt.*

- 1 Deuteronomium 32:11  
2 Genesis 33:4  
3 Nieuwe Liedboek, Lied 91a



foto Alex Zeng

*Lengte van leven zal God geven,  
rust aan de oever van een beek.*

*Geen duister zal je overvallen,  
er is een licht dat eeuwig brandt.  
Duizenden doden kunnen vallen, –  
jij blijft geschreven in Gods hand.  
God is een schild voor zijn getrouwen  
die leven van geloof alleen.  
Hij zal een nieuwe hemel bouwen  
van liefde om hun tranen heen.*

Nieuwe Liedboek, Lied 91a | tekst Jan Duin

## Helende zang

Marjolein Verburg is **Zorg-Zangeres en docente** bij het programma *Zing je sterk* van vocaal ensemble Wishful Singing. Ze zong zelf zestien jaar als mezzosopraan in dit ensemble. Als **Zorg-Zangeres** gaat ze langs bij mensen met dementie en zingt met ze. 'Elke keer kom ik bij iemand thuis die me misschien niet eens herkent. Als we eenmaal gaan zingen is er binnen vijf minuten een twinkeling in de ogen en komt de persoon achter de dementie als het ware weer tevoorschijn.'

Marjolein is daarnaast als **docente actief bij het** onlineprogramma van *Zing je sterk*. 'In de cursus staan ademhalingsoefeningen, zangoefeningen en ontspanningsoefeningen centraal, maar mensen vinden er ook herkenning en steun bij elkaar. Dit lotgenotencontact wordt door de deelnemers zeer gewaardeerd. We zijn in coronatijd begonnen met een groep mensen met long covid.'

'Het onlineprogramma bestaat uit zes keer een bijeenkomst en oefeningen die de deelnemers zelf tot ver na afloop van de cursus thuis kunnen doen. Inmiddels zijn we ook begonnen met groepen mensen met andere aandoeningen, als COPD en astma. Aandoeningen waarbij de longen een rol spelen, maar ook andere aandoeningen als chronische vermoeidheid. Verder zijn we begin dit jaar een pilot gestart voor mensen met of na kanker. Deze mensen hebben heel veel meegemaakt. Zingen kan hen helpen bij de verwerking en geeft hun kracht. Inmiddels hebben meer dan tweeduizend mensen meegedaan aan *Zing je sterk*. En wat ons betreft zijn we nog lang niet klaar met dit mooie werk!'

'Ik word elke keer  
enthousiast uitgezwaaid.'



'Het is prachtig om te zien dat mensen elkaar vinden en het programma op die manier fungeert als lotgenotengroep. Mensen delen intieme dingen en zoeken elkaar soms buiten de wekelijkse cursus op. Het is wel belangrijk om duidelijk te maken dat we geen hulpverleners zijn. We richten ons vanuit onze muzikale expertise op het helpen van mensen door stem- en ademhalingsoefeningen. Maar het is indrukwekkend om te zien welke neveneffecten dat heeft.'

'Als **Zorg-Zangeres kom ik bij mensen thuis** in hun vertrouwde omgeving. Ik ben ook opgeleid als psycholoog en zie mede daardoor dat zingen veel kan bewerkstelligen, zeker bij mensen met dementie. Niet alleen is het troostend, ontspannend en brengt het vrolijkheid, het maakt ook delen van de hersenen (weer) actief die dat soms al heel lang niet meer waren. Het is dus echt goed voor de hersenen en dat effect zien we bij deze groep mensen heel duidelijk. Het is mooi dat ik mensen een beetje kan omarmen en ze op een bepaalde manier hun stem terug kan geven!' +

[www.zingenindezorg.nl](http://www.zingenindezorg.nl)  
[www.zingjesterk.nl](http://www.zingjesterk.nl)  
[www.wishfulsinging.nl](http://www.wishfulsinging.nl)

foto Nina Schollaardt



# Knuffel

Ze kijkt me verbouwereerd aan. ‘Pardon?’  
 ‘Mag ik een knuffel van je?’, herhaal ik.  
 ‘Dat is toch niet zo moeilijk?’

**Ik schat haar begin twintig,** een zelfverzekerde jonge vrouw die niettemin in een moeilijke periode zit. We hebben net een half uur zitten praten. Over haar beppe, bij wie ze kind aan huis was en die niet meer beter zal worden. En over haar oom op wie ze zo dol is, maar met wie ze vanochtend enorme ruzie heeft gehad. Beppe wordt niet meer beter, dat is wel zeker. En die lijkt er vrede mee te hebben. Nog een keer een chemokuur, heeft ze gezegd, wil ze niet meer. Liever wil ze voor altijd slapen. En vóór alles wil ze van de pijn af.

**Maar haar oom drong er** vanmorgen opnieuw bij beppe op aan het nog niet op te geven. Net als haar moeder gisteren. En toen is ze boos uitgevallen tegen haar oom: ‘Wat is dit nou? Jullie denken alleen maar aan jezelf en aan je eigen verdriet! Stelletje egoïsten!’, had ze geroepen. Daarop was haar oom boos de kamer uitgebeend. En nu is ze bang, heeft ze zojuist verteld. Bang dat ze iets kapot heeft gemaakt in de relatie met haar oom. En ze weet niet hoe ze het tegen hem moet zeggen: ‘Hij is geen prater, ziet u.’

**Dat had ik gezien. Het is een** man van weinig woorden. Gisteren nog zag ik hem aan het bed van zijn moeder zitten. Het enige wat hij deed was met zijn ene hand haar hand vasthouden en met zijn andere hand zachtjes haar hoofd strelen. Zijn eigen hoofd een beetje opzij, intussen met een liefdevolle en zorgzame blik naar haar kijkend. En ik mocht erbij staan, tien, misschien wel vijftien minuten. Woorden waren volstrekt overbodig.

**‘Ik zou willen dat ’ie zei dat het** goed zit tussen ons!’ , heeft ze net wanhopig uitgeroepen. ‘Het is geen prater’, antwoord ik. ‘En ik begrijp je, maar ik denk niet dat ’ie dat gaat zeggen.’ ‘Of dat ‘ie gewoon even een arm om me heen slaat!’ ‘Dan moet je dat zeggen: ‘Mag ik een knuffel van je?’’ Ze kijkt me verbouwereerd aan. ‘Pardon?’

**Twee dagen later kom ik haar** tegen in de gang. ‘En?’, vraag ik. Op haar gezicht verschijnt een brede glimlach. Opnieuw zijn woorden overbodig. +

**Fulco van Hulst** is geestelijk verzorger bij het Medisch Centrum Leeuwarden en docent aan het doopsgezind seminarium.