





Een hartelijk woord na de kerkdienst,  
kaarten met bijbelteksten, appjes  
met YouTubelinkjes, adviezen van  
Jan en alleman. Altijd goed bedoeld,  
maar soms slaan ze de plank totaal  
mis. Bemoedigen, hoe doe  
je dat eigenlijk?

DE KRACHT VAN BEMOEDIGING

# Veenkracht voor je ziel

**W**ij vragen het aan drie mensen die van bemoedigen min of meer hun beroep hebben gemaakt. Myriam Braakhuis is geestelijk verzorger bij het Leger des Heils in Utrecht. Schrijfster Gerry Velema startte tien jaar geleden de *bemoedigingsite.nl*. Eline Voorberg is met haar praktijk Meesterwerk als integratief therapeut verbonden aan ZijnZorg. Zij is gespecialiseerd in het omgaan met gevoelens van rouw en verlies.

DIT BEMOEDIGT MIJ

**ELINE:** 'Als iemand erkent dat mijn situatie heel erg moeilijk is en dan niet wegloopt, maar me het gevoel geeft dat ik terug mag komen.'

DIT BEMOEDIGT MIJ

**MYRIAM:** 'Psalm 139. Dat God mij van binnenuit kent en dat het duister niet donker is voor God. Ook al voel je je alleen, je bent bekend bij God. Je hoeft het niet alleen te doen.'

## Zeker doen!

### Onvoorwaardelijke aandacht

Het is helend als iemand écht naar je luistert en geduld heeft, ook als je voor de tiende keer met hetzelfde komt. Eline: „Bemoediging bij rouw en verlies is levenslang. De intensiteit van het verdriet verandert met de tijd wel, maar de aandacht voor het verlies blijft altijd nodig.”

### De kracht van geloof inzetten

Gerry: „Het geloof beïnvloedt je leven. In hoe wij bemoedigen – daarbij kunnen we soms een voorbeeld nemen aan niet-christenen – kunnen we veel uit ons geloof halen. Het is een sterk wapen. Jezus stierf aan het kruis om naast ons te staan, er is geen lijden dat Hij niet kan meevoelen. Vanuit dat geloof bemoedigen, geeft veerkracht in de ziel van de mens.”

### Laten merken dat je de ander ziet

Bemoedigen is het verdriet van de ander erkennen, het verbindt mensen. Dat kan in het groot, maar ook in het klein. Myriam: „Even iemand groeten op de gang, laten zien dat je

iemand ziet, vragen hoe het gaat. Vooral voor mensen die zich niet gezien voelen, is dat waardevol. Ook al is het een kort moment."

**De kracht in de ander benoemen**

Wat mensen moed geeft, is heel persoonlijk.

Soms verdrinken mensen in de problemen die ze hebben. Myriam: „Ga dan op zoek naar de krachtbron in de ander. Doorzettingsvermogen bijvoorbeeld of levenswijsheid. Dat benoemen beurt iemand op. Niet dat alles dan anders wordt, maar het lucht op en hopelijk ontstaat er dan ruimte om zelf weer die krachtbron aan te boren."

*Klim naar beneden en ga samen op de bodem van de put zitten*

**Samen verdragen**

Soms komen de bemoedigende woorden niet of weet je niet wat je moet zeggen. Door niets te zeggen maar tóch met aandacht nabij te zijn, laat je zien dat je de ander ziet, hoort en meevoelt. Ook dat is verbinding. Eline: „Naar beneden klimmen en naast de ander op de bodem van de put gaan zitten, is een heel basale manier van bemoedigen. Je kunt het verdriet niet oplossen, maar je kunt het wel samen verdragen."

**Bemoedigend gebaar**

Als je iemand wat langer kent en vertrouwen hebt opgebouwd, zou het vreemd zijn om niet een hand op een schouder te leggen of misschien zelfs een knuffel te geven. Gerry: „Het moet wel passend zijn, maar zo'n gebaar of een knipoog op

**DIT BEMOEDIGT MIJ**

**GERRY:** 'Dat ik kan bidden. Tijdens de coronacrisis mochten wij onze verstandelijk beperkte en zieke zoon niet zien. Ik vond het vreselijk. Hij zei tegen ons: 'Papa, mama, bidden, hè?' En dat hebben we gedaan. Dat maakte verschil.'

het juiste moment doet veel." Eline: „Op gevoelsniveau kunnen kleine gebaren heel groot overkomen. Een kneepje in de arm, een kaartje, een omhelzing. Fysiek contact is heel belangrijk voor mensen en je mist het heel snel als het er niet is, zoals in coronatijd."

**Rituelen en symbolen**

Gerry strekt haar hand uit als ze zegt dat de Here God je zijn hand reikt. Ze merkt dat dat mensen heel erg raakt. Myriam steekt bij groepsgesprekken een grote kaars aan als symbool van God als Licht. Met de kaars worden waxinelichtjes aangestoken, die symbool staan voor het licht dat mensen voor anderen kunnen zijn. Of die een uiting zijn van verbondenheid met een verloren geliefde.

**Op zoek naar de taal van de ander**

Gerry: „Mijn schoonheidsspecialiste organiseert beautymiddagen voor kankerpatiënten. Het effect is dat deze vrouwen innerlijk even opveren, ook al verandert er niets aan de ziekte. Je kunt altijd zoeken naar manieren om het lijden van het moment te verzachten. Zelf ben ik van de verhalen. Ik zie het prachtig vinden als ik een mooi verhaal kreeg van iemand."

*Pas hiermee op*

**Doodknuffelen**

Aanraking is helend, maar je moet niet gaan overrulen. Gerry: „Je ziet mensen elkaar soms 'doodknuffelen', terwijl lang niet iedereen daar behoefte aan heeft. Houd dus gepaste afstand en neem geen houding aan van: ik zal jou weleens even troosten."

**Iets terugverwachten**

Eline: „Iemand die rouwt, is niet zichzelf en reageert anders dan normaal. Hij of zij is blij dat er iemand gekookt heeft, maar heeft moeite dat te uiten. Betrek dat niet op jezelf, maar heb daar begrip voor." Ook Gerry doet haar bemoedigingswerk zonder op dankbaarheid te rekenen. „Ik vertrouw erop dat God meewerkt met mensen die zich al biddend inzetten voor hun naasten, ook al vraag ik me weleens af of mijn woorden overkomen."

**DIT BEMOEDIGT MIJ**

**CAROLINE:** 'De mens lijdt dikwijls 't meest, door het lijden dat hij vreest, maar dat nooit op komt dagen. Vooral dat laatste stukje!'

## DIT BEMOEDIGT MIJ

FRANK: 'Dat mijn vrouw mijn hand streelt als ze ziet dat er oud zeer naar boven komt.'

## Oordeel en ongeduld

Dat gaat vaak ongemerkt, maar vragen kunnen snel suggestief zijn of je eigen idee scheidt erin door: 'Zou je niet dit of dat?' Eline: „Daarmee ontnem je de ander zijn ruimte. Dat gebeurt ook als je ongeduld uitstraalt met je vragen. 'Ben je daar nu nog niet overheen?' Stel open vragen en luister oprecht naar het antwoord. Realiseer je dat ieder mens levenswijsheid in zich heeft. Het antwoord dat mensen zelf vinden, heeft het grootste effect.”

## Ga niet preken

Gerry: „Ook al denk je dat je precies weet hoe het zit, ga niet preken. Bemoediging gebeurt van mens tot mens. Wat vaak helpt, is als we opener zijn over onze eigen vuile was. Dat wij ook zorgen hebben om onze kinderen, over ons huwelijk of over de kleinkinderen. Dat het niet allemaal maar 'blij, blij' is. Dan kunnen we betere getuigen van Jezus zijn. Als we de christelijke bemoediging loskoppelen van de realiteit van het dagelijks leven, worden wensen als 'De Heer zorgt voor jou' niet herkend. Dan denken mensen: het zal wel.” ♦

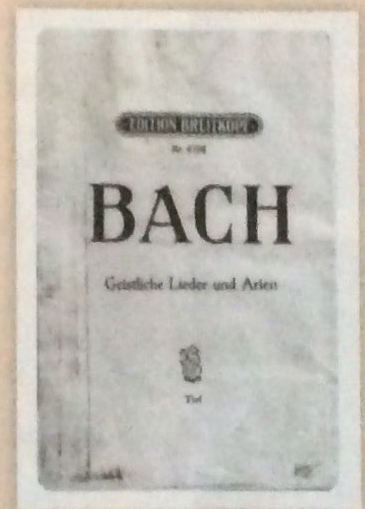
## DIT BEMOEDIGT MIJ

INGE-MIRJAM: 'Als ik vroeger bang was, zong mijn moeder het lied 'k Stel mijn vertrouwen op de Heer, mijn God. Dat maakte me rustig. Nu ze oud en kwetsbaar is, zing ik het voor haar.'

Gerry Velema schreef een boekje met vier bemoedigende verhalen: *Vrijdag*, te bestellen via [www.gerryvelema.nl](http://www.gerryvelema.nl), voor € 5,- incl. verzendkosten.

# KORALEN VAN BACH

„Bijzondere herinneringen heb ik aan de bundel met koralen van J.S. Bach. De bundel was namelijk van mijn vader. Ik heb hem vele keren op het orgel mogen begeleiden als hij eruit zong; ik hoor hem nog zingen: 'Bist Du bei mir' of 'Auf, auf! Mein Herz, mit Freuden'. Als we bij mijn ouders op bezoek waren – of zij bij ons – dan werd er bijna altijd iets gezongen, vaak uit deze bundel. Maar de mooiste herinnering, het klinkt wat vreemd, was op de dag dat mijn vader aan een hartinfarct overleed. Het gebeurde drie weken na het overlijden van mijn moeder. Hij miste haar heel erg. Na het bericht van zijn overlijden



orgel. Daar lag de bekende Bach-bundel, opengeslagen bij dit mooie koraal. Misschien had hij het 's morgens nog wel gezongen:

*Komm, süßer Tod, komm, selge Ruh!*

*Komm, führe mich in Friede, weil ich der Welt bin müde, ach komm, ich wart auf dich, komm bald und führe mich, drück mir die Augen zu. Komm, selge Ruh!*

## MISSCHIEN HAD HIJ HET 'S MORGENS NOG WEL GEZONGEN

gingen we direct naar hem toe. Op zijn kamer in het verzorgingshuis liep ik naar het

Ik heb een aantekening gemaakt op de bladzijde: 31-5-'91. Om het nooit te vergeten.” ♦