



bij Open Deur 1 - januari 2025

In gesprek over Oud

Om te beginnen

Een van mijn oma's (ze werd 101) zei altijd: de duvel is oud, ik niet. Daarom begon ze elke ochtend weer zelf zich aan te kleden en bleef ze elke ochtend opnieuw halverwege haar mouw steken, omdat haar arm toch niet zo soepel meer was.

- Wanneer wilde u niets van uw leeftijd weten?
- We vierden nog maar kortgeleden Oud & Nieuw. Op welk van de twee woorden legt u het accent: 'oud' of 'nieuw'?

Bij 'Oud worden, oud zijn' (pag. 2-3)

Er is een gezegde: 'Iedereen wil oud worden maar niemand wil het zijn.'

- Gebruikt u deze weleens?
- Als dat zo is, zegt u dat dan tegen uzelf over tegen iemand anders?

Harold Schorren noemt het ambivalente van oud worden.

- Hoe zou u zelf de zegen van de ouderdom omschrijven? En hoe zou u de zware kant van de ouderdom verwoorden?
- Wat hoort u in de uitdrukking 'Ik mag niet klagen'?
- Waar komt u eerbied voor de ouderdom tegen? Waar niet?

Harold Schorren benoemt positieve en negatieve betekenissen van het woord oud.

- Welke ziet u als eerste?

Abraham en Sara, Zacharias en Elisabeth zijn voorbeelden van vrucht dragen op hoge leeftijd.

- Lees Psalm 92:13- 16. Mijmer met elkaar eens over vers 15. Hoe kunt u - zelfs tot op hoge leeftijd - nog vrucht dragen?

Bij 'Je plek innemen' (pag. 4-5)

- Heeft u weleens meegedaan aan een familiesysteemopstelling? Heeft het u iets verhelderd?
- Hoe zou u uw plek in het gezin omschrijven?
- Hoe werkt deze plek nog steeds door?
- Welke patronen in uw familie ziet u steeds terug?
- Herkent u wat Tanja Viveen schrijft: dat je vaak automatisch weer dezelfde plek inneemt? Heeft u dat patroon weleens bewust doorbroken?

Bij 'Of in de avond gij de zee ziet lichten' (pag. 6)

- Lees met elkaar het gedicht 'Genesis' van Ida Gerhardt.
- Wat roept het gedicht bij u op?

Folly Hemrica beschrijft het natuurverschijnsel zeevonk.

- Heeft u het weleens gezien?
- Heeft u wellicht een ander bijzonder natuurverschijnsel gezien, dat u deed mijmeren?

In het gedicht van Ida Gerhardt wordt zeevonk in verband gebracht met het weten van een nieuwe tijd: herschappen zijn. In gedichten komt het beeld van de zee of het beeld van de einder vaker voor om de dood of 'het hierna' te duiden. (Zie onder aan deze handreiking bij 'Om mee af te sluiten' het gedicht van Gerrit Achterberg.)

- Welk beeld (of welke beelden) gebruikt u hiervoor?
- Welke uitzichten op hernieuwing (zoals Folly Hemrica die op pag. 6 beschrijft) ziet u in de ouderdom?



Bij 'Op hoge leeftijd' (pag. 10)

Remy Jacobs schrijft over Willy Reimers-Rocourt.

- Wat spreekt u aan in haar verhaal?
- Waar rijmt haar verhaal met uw verhaal?
- Heeft u ooit honger gekend?
- Wie stimuleerde u om u te blijven ontwikkelen?
- Waarin heeft u zich kunnen ontwikkelen?
- Wat had u nog graag willen leren?
- Hoe blijft u bij?

Mevrouw Reimers-Rocourt zette zich - via Amnesty International - in voor gevangenen en deed meer dan het gewone.

- Waar zet u zich voor in?
- Waar deed u meer dan het gewone?

Bij 'Spreek tot hen een vriendelijk woord' (pag. 11)

Foad Acherrat noemt voorbeelden hoe in zijn cultuur respect voor ouderen wordt getoond.

- Welke voorbeelden herkent u?
- Welke voorbeelden zou u eraan toevoegen uit de eigen traditie?
- Welke zaken zijn nieuw voor u?

Acherrat benoemt het spanningsveld tussen zorg willen geven en opgeslokt worden door de eisen van werk en gezin.

- Herkent u dat?

Bij 'Avondlijk weten' (pag. 12)

- Wat roept de titel van dit artikel bij u op?

Lees Exodus 16; 6-7, een vers uit het verhaal over hoe God voedsel geeft in de woestijn.

- Wat zou op het bidprentje van drs. H. Sanders bedoeld zijn met de ochtend?

In het artikel worden drie treden in de zoektocht naar God beschreven zoals Gregorius van Nyssa die zag.

- Hoe zou u die met eigen woorden samenvatten, zonder de woorden licht en donker te gebruiken?
- Herkent u iets van deze fases?
- Is voor u het niet-weten de hoogste fase of herkent u wat daarmee gezegd is?
- Met welke woorden bidt u om de Geest?
- Herkent u dat: de Geest geeft je woorden?
- Waar of bij wie vindt u levenswijsheid?
- Is er volgens u in de ouderdom meer 'mystiek' of 'bevindelijk geloof'?

Bij 'Nog graag een poosje' (pag. 14)

Christel Steenhart schrok van haar gedachten over de zinloosheid van het leven van iemand anders.

- Herkent u de moeite met oordeelloosheid?
- Denkt u voor uzelf weleens na over zin en zinloosheid, en wat is dan uw - voorlopige - conclusie?

Steenhart geeft een definitie van 'leven'.

- Hoe zou u dat omschrijven?
- Heeft u ook een beeld of een definitie van 'het nieuwe leven'?

Om mee af te sluiten



Op pag. 9 staat een tekst over jaarringen.

Neem een vel papier en teken uw jaarringen: waar staan de lijnen dicht op elkaar en waar staan ze verder uit elkaar? En wat betekent dat wat u tekende?

Als de ringen met veel ruimte de vruchtbare jaren zijn, staan die dicht bij de kern of dichter bij de bast van uw 'levensboom'?

Lees samen één of alle verzen van onderstaande teksten en benoem aan welke woorden of beelden u bleef 'hangen'.

Lucas 2:25-38

Psalm 71:18

Psalm 92:13-16

Kies één van de gebeden om samen te bidden.

Getrouwe God

Als mijn gezondheid broos wordt,

geef mij dan de ervaring van uw heil.

Kom mij dan tegemoet met troost en geduld,

zodat ik zelf ook geduld heb met mijn stramheid,

geduld heb met de dingen die niet zo makkelijk meer gaan,

geduld heb met mensen die mij niet meer lijken te begrijpen.

Wees bij mij, als ik mij eenzaam voel.

Laat mij dan in stilte een psalm

in gedachten nemen en u loven.

Laat mij in dankbaarheid terugzien

op de volle jaren

op het werk van mijn handen

en de vrucht van inspanningen.

Laat mij aanvaarden

dat niet alles altijd goed ging,

en laat mij daarbij vertrouwen op uw goedheid

die aanvult wat bij mij gebrekkig was.

Dat ik niet star word

of mopper over de dingen die ik niet meer vat.

Dat ik niet verbitterd raak

als ik het leven niet meer bijbeen.

Wees met mij in de ouderdom zoals U er was

in mijn jeugd.

Amen

Loslaten (Marinus van den Berg)

Als je ouder wordt, moet je soms steeds maar weer loslaten.

Mensen van wie je hield zijn er niet meer.

Je lichaam is soms een last.

Je ziet minder of hoort slechter.

Je bent eerder moe.

Je moet anderen in je leven toelaten voor hulp.



Of je verliest je eigen huis met wat je dierbaar was.
Je kunt niet meer leven in je vertrouwde omgeving.
Het is niet gemakkelijk steeds meer te moeten loslaten.
Je denkt soms dat je alles kwijtraakt.

Help mij dan, God, doe in mij het vertrouwen groeien
en de hoop dat U mij vasthoudt en mij nieuwe toekomst zult schenken.

Luthers avondgebed

Heer, blijf bij ons,
want het is avond en de nacht zal komen.

Blijf bij ons en bij Uw ganse kerk
aan de avond van de dag
aan de avond van het leven
aan de avond van de wereld.

Blijf bij ons
met Uw genade en goedheid
met Uw troost en zegen
met Uw woord en sacrament.

Blijf bij ons
wanneer over ons komt
de nacht van beproeving en van angst
de nacht van twijfel en aanvechting
de nacht van de strenge, bittere dood.

Blijf bij ons
in leven en in sterven
in tijd en eeuwigheid.
Amen

ds. Jacqueline Dam-Oskam, Protestantse Kerk in Nederland

archief gesprekshandreikingen

Op theologie.nl/gesprekssuggesties vindt u alle gesprekshandreikingen bij de nummers van *Open Deur* vanaf januari 2007.

[Neem een proefabonnement van drie nummers](#)

Bestel dit nummer.