

## 4. Wie ben ik voor anderen? | b. wat je kunt betekenen voor anderen

kernwoord: Troosten

# Troost!

Bijbelgedeelte: Job 2:11-13; 2 Korinthe 1:3, 4; Johannes 14:16,17

---

## Bijlagen

### Bijlage bij introductie – Troost of schrale troost? (2.1)

De situaties en reacties:

#### Situatie 1

Hannah is 18 jaar en zit bij jou op de jeugdvereniging. Ze heeft verkering met Bert. Van de week hoorde je via via dat haar verkering opeens uit is. Bert heeft het uitgemaakt, hij hield niet meer van haar. Vandaag kom je haar tegen als je naar het dorp gaat. Je probeert haar een hart onder de riem te steken.

#### Reacties:

- a. Verschrikkelijk dat je verkering uit is! Een rotgevoel, 't is mij namelijk ook overkomen. Ik weet precies hoe je je voelt.
- b. Ach joh, ja 't is niet leuk. Maar goed, je bent jong en je krijgt wel weer iemand anders. Jullie pasten misschien toch niet zo goed bij elkaar.
- c. Da's behoorlijk balen, maar eh, heb je zin om zaterdagavond mee naar dat concert te gaan?
- d. Bert kennende, krijgt hij vast en zeker spijt van zijn beslissing. Wacht maar af!

#### Situatie 2

Mariekes vader had al lange tijd kanker. Vorige week is hij toch nog vrij onverwachts overleden. Wat ga je tegen haar zeggen?

#### Reacties:

- a. Sterkte hoor!
- b. Gelukkig is hem verder lijden bespaard gebleven. Hij is nu in de hemel en dat is uiteindelijk de beste plek om te wezen.
- c. Dat hij kanker had is natuurlijk erg. Tsjonge... Maar een vriend van mij heeft aids, en wat ik daar allemaal voor narigheid van hoor... da's ook niet alles.
- d. Zeker weten dat God dit niet zo heeft gewild!

#### Situatie 3

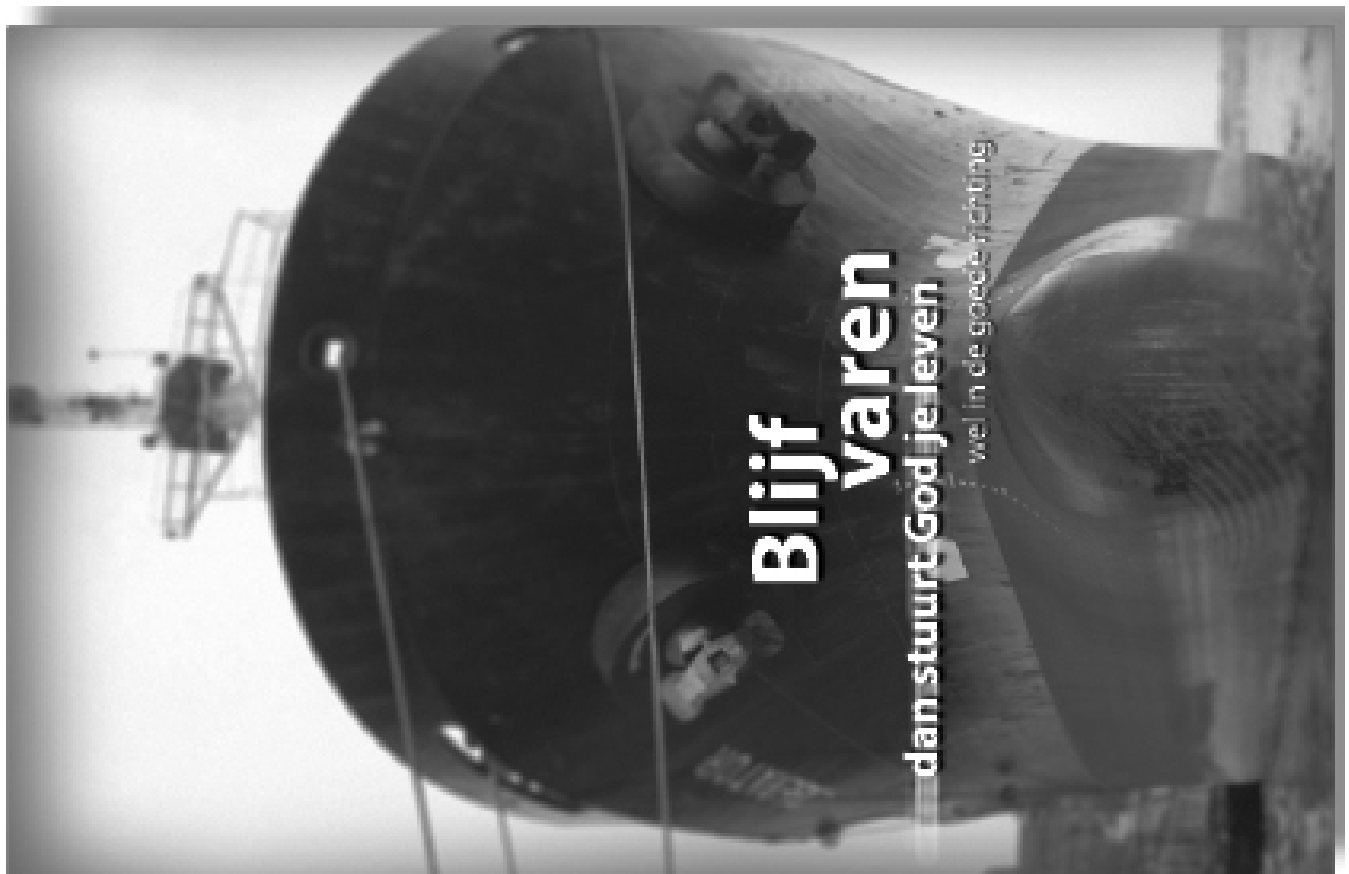
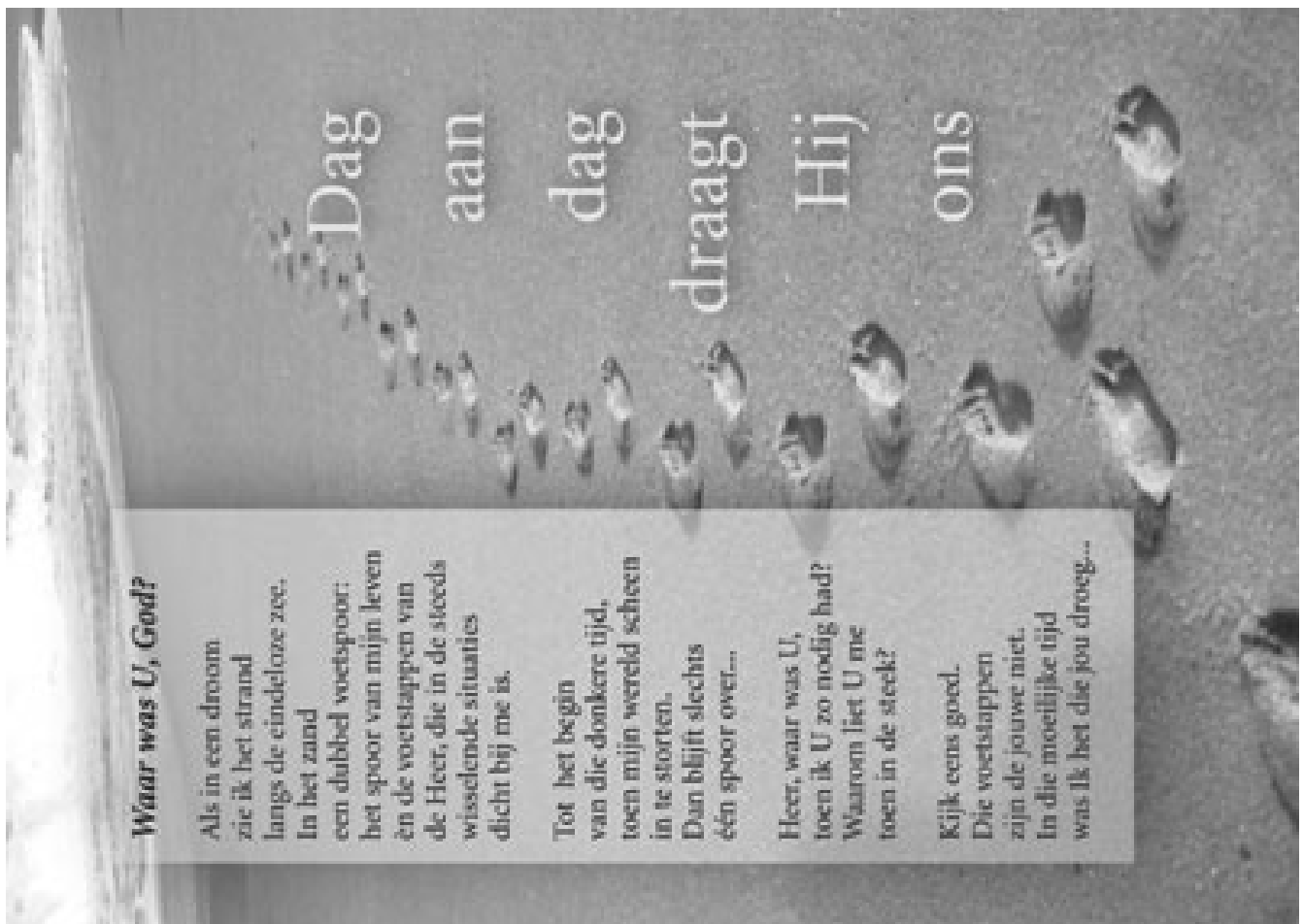
Maarten heeft hard geblokt voor zijn Havo-examen. Hij heeft alles op alles gezet. Deze week hoorde hij dat hij toch gezakt is. Je belt hem op en zegt...

#### Reacties:

- a. Als ik jou was, zou ik direct een (vakantie)baantje gaan zoeken. Kun je al die ellende tenminste even vergeten. Of gewoon lekker op vakantie...
- b. Je bent nog jong! Wat is nu één jaar op een mensenleven?
- c. Het is niet gemakkelijk, maar koppie op hoor! Volgend jaar slaag je zeker!
- d. Balen, maar eh, ik toch hoop ik wel dat je op mijn examenfeestje komt!

## Scoreformulier

<i>Situatie</i>	<i>Meeste voorkeur</i>	<i>Minste voorkeur</i>
Hannah	a / b / c / d	a / b / c / d
Marieke	a / b / c / d	a / b / c / d
Maarten	a / b / c / d	a / b / c / d



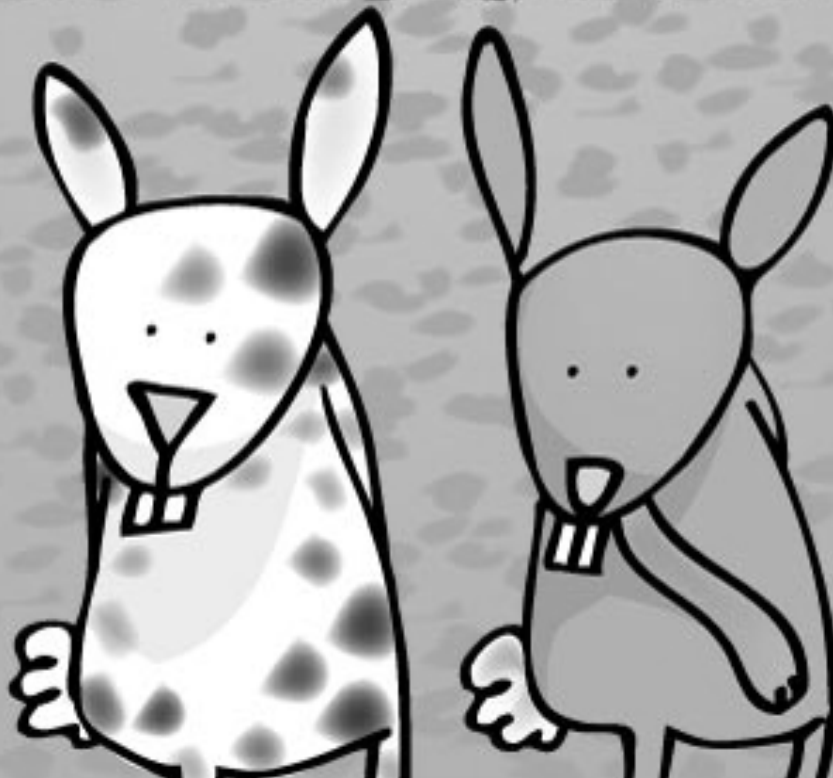
*Ga met God,  
en je zal nooit  
op een doodlopende weg zitten*

**Einde route  
Rappe trappers**

**God maakt van een woestijn  
weer een paradijs.**

**Tropic of Capricorn**

is het besmettelijk?



© JIJSLIEF.NL




© JIJSLIEF.NL





*Na regen komt zonneschijn ...  
sterkte!*



Soms, als de hemel huilen moet,  
de regen valt, het onweer woedt,  
dan weet je toch dat juist die vloed,  
dat zelfs de pijn je groeien doet.

### Job 2:11-13

Drie vrienden van Job, Elifaz uit Teman, Bildad uit Suach en Sofar uit Naäma hoorden van de rampspoed die hem had getroffen, en ze besloten hem op te zoeken. Onderweg ontmoetten ze elkaar, en samen gingen ze naar hem toe om hun medeleven te tonen en hem te troosten. Toen ze Job uit de verte zagen, herkenden ze hem niet, en ze barstten uit in luid geweeeklaag, ze scheurden hun kleren en wierpen stof omhoog over hun hoofd. Zegen dagen en zeven nachten bleven ze naast hem op de grond zitten zonder iets tegen hem te zeggen, want ze zagen hoe vreselijk hij leed.

Vragen:

- a. Wat gebeurt hier?
- b. Wie troost(en) er en hoe gebeurt het?
- c. Wat vind je ervan?

### 2 Korinthe 1: 3-4

Geprezen zij de God en Vader van onze Heer Jezus Christus, de Vader die zich over ons ontfermt, de God die ons altijd troost en ons in al onze ellende moed geeft, zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen, anderen in al hun ellende moed kunnen geven.

Vragen:

- a. Wat gebeurt hier?
- b. Wie troost(en) er en hoe gebeurt het?
- c. Wat vind je ervan?

### Johannes 14: 16-17

En ik zal de Vader bidden, en Hij zal u een andere Trooster geven om tot in eeuwigheid bij u te zijn, de Geest der waarheid, die de wereld niet kan ontvangen, want zij ziet hem niet en kent Hem niet; maar gij kent Hem, want Hij blijft bij u en zal in u zijn.

Vragen:

- a. Wat gebeurt hier?
- b. Wie troost(en) er en hoe gebeurt het?
- c. Wat vind je ervan?

Kaartje 1 – Job 2:11-13

De beste houding om naar iemand toe te gaan die lijdt, is eigenlijk niet weten wat je zeggen moet.

Kaartje 2 – 2 Korinthe 1: 3 en 4

Pas als je zelf weet wat het is om getroost te worden door God, kun je zelf troosten.

Kaartje 3 – Johannes 14:16 en 17

Troostend nabij zijn betekent ook: iemand uitdagen om uit de cirkel van zijn verdriet te komen.

Een ander opzoeken die verdriet heeft, is vaak best spannend. Verdriet is confronterend, je vraagt je af wat je moet zeggen. Misschien gingen de vrienden van Job ook wel samen naar hem toe omdat ze het eigenlijk nogal spannend vonden. Als ze eenmaal gaan spreken, vindt Job geen troost in hun woorden... en God is er ook niet over te spreken. Maar ze beginnen wel goed: ze hebben de moed om te komen en ze durven te zwijgen. Ze komen 'om hun medeleven te tonen', en dat doen ze dan ook echt: mét Job zitten ze in het stof, mét Job zijn ze verbijsterd.

Ze zeggen zeven dagen niets, omdat 'ze zagen hoe vreselijk hij leed'. Daarin ligt voor ons ook de sleutel: als je goed kijkt naar het lijden van een ander, dan láát je het wel om gelijk met allerlei woorden te komen. Al te veel woorden maken het verdriet al te snel klein, het wordt een gespreksonderwerp in plaats van niet goed te bevatten leed. Bij groot verdriet is allereerst geborgenheid nodig: samenzijn waarin goed gekeken wordt, om het verdriet te peilen – samenzijn waar ruimte is om het verdriet te tonen aan meelevende ogen.

Er komt ook een moment dat het goed is dat het zwijgen doorbroken wordt. Dan klinkt er in de situatie van verdriet een woord dat echt helpt. Paulus' woorden aan het begin van de tweede brief aan Korinthe helpen ons daarbij. Twee belangrijke zaken uit deze tekst wil ik noemen: dat God voor elke situatie troost heeft en dat troost iets is dat je het beste vanuit eigen ervaring door kunt geven.

Het eerste: God is 'de God die ons altijd troost'. Jaja, dat is een mooie uitspraak... Klopt dat wel? Er zijn toch zoveel troosteloze situaties, ook onder christenen? Om te zien dat het tóch waar is, moet je goed lezen hoe Paulus zijn zin begint: 'Geprezen zij de God en Vader van onze Heer Jezus Christus.' Alleen door Jezus zie je hoe waar het is: Jezus is God die mens is geworden, en daarmee alle aanvechting en verdriet van mensen van binnenuit meevoelt. Jezus is God die doelbewust de meest troosteloze situatie opzoekt: de dood. Als God in eigen persoon zelfs door de dóód is heengegaan, dan is er geen enkele situatie meer te bedenken waar Hij niet kan komen. In leven en sterven ben je van Hém, en daar krijg je op de één of andere manier altijd weer moed door.

Dan het tweede wat ik bij de tekst wil zeggen: dat je troost het beste vanuit eigen ervaring door kunt geven. Zo werkt dat, zegt Paulus: je krijgt troost en moed van God in je eigen ellende, en daardoor kun je anderen in hún ellende moed geven. Zo werkt over God praten ook pas echt: als de ander merkt dat je zelf ook echt weet wat het is, troost krijgen van God. Als je niet vanuit je persoonlijke ervaring praat over God, dan wordt geloven een vervelende theorie. Al te mooie woorden waarmee het verdriet wordt weggepraat, waar je haast ongelovig van wordt. Maar als je hoort wat het de ander echt zegt, dat Jezus zo diep op ons leven ingaat, dan zie je dat het echt zo is. Dan kan het levensechte geloof van de Trooster spreekbuis worden van Gods troostende woorden.

Dat God zelf een Trooster is, wordt heel duidelijk door Jezus zagen we al. De naam 'Trooster' is in de bijbel echter vooral verbonden met de Heilige Geest. In het werk van de Heilige Geest zie je precies de twee dingen terugkomen waar het bij troost om gaat: geborgenheid en uitzicht.

De *geborgenheid* gaat voorop: de Geest wordt gegeven 'om tot in eeuwigheid bij u te zijn'. God komt in Zijn Geest heel dichtbij, in ons leven – niet voor even, maar voor altijd. Dat geeft moed, als je weet dat Hij er in elke situatie is. En ook ruimte om met alles wat je pijn doet, naar God te gaan: Hij is dichtbij, Hij hoort de fluisteringen van je hart.

Tegelijk geeft de Geest ook *uitzicht*, een perspectief waarmee je verder komt. Het woord 'Trooster' kun je ook wel vertalen met 'Vermaner'. Dat wil zeggen: de Geest daagt ook uit, prikkelt, confronteert, brengt je woorden te binnen die je uit de cirkel van je verdriet kunnen helpen.

Laten we de Geest van God, de Trooster, volgen in onze omgang met elkaar. Geef geborgenheid: trouw bij de ander zijn en blijven, ruimte geven. En daarna ook zoeken naar uitzicht. In de woorden van Jezus is daarvoor altijd wel wat te vinden. Daar haalt de Geest, de Trooster, het immers ook altijd vandaan.

Grace and Love, Kutless

Origineel

*Many things in life are hard for me  
Many things can pull us down  
I don't understand why I do what I do  
How could I take my eyes off You  
After all You've done for me  
And after all You've done for me*

*It's by Your grace and love I am saved  
It's by Your grace and love You've forgiven me  
And by that love and grace I'm amazed  
It's by Your grace and love I am free  
I am free, I am free, I am free*

*And it's by grace and love that I am free  
I'll live with You eternally  
I thank you Lord that I am free  
I thank You Lord for loving me  
I thank You Lord for dying upon the tree of Calvary  
I thank You Lord for loving me  
I thank You Lord for dying for me*

*Because it's by grace and love I am saved  
It's by Your grace and love You've forgiven me  
And by that love and grace, I'm amazed  
It's by Your grace and love I am free  
I am free, I am free, I am free*

*Many things in life are hard for me  
Many things can pull us down  
But by grace and love You've forgiven me  
And by grace and love we are free*

Vertaling

Veel dingen in het leven zijn moeilijk voor mij  
Veel dingen kunnen ons naar beneden halen  
Ik begrijp niet waarom ik doe wat ik doe  
Hoe kon ik mijn ogen van U af houden  
Na alles wat U heeft gedaan voor mij  
En na alles wat U heeft gedaan voor mij

Het is door Uw genade en liefde dat ik gered ben  
Het is door Uw genade en liefde dat U mij hebt vergeven  
En door die liefde en genade ben ik verbaasd  
Het is door Uw genade en liefde dat ik vrij ben  
Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij

En het is door Uw genade en liefde dat ik vrij ben  
Ik zal eeuwig met U leven  
Ik dank U Heer dat ik vrij ben  
Ik dank U Heer dat U van mij houdt  
Ik dank U Heer dat U stierf aan het kruis van Golgotha  
Ik dank U Heer dat U van mij houdt  
Ik dank U Heer dat U stierf voor mij

Want het is door genade en liefde dat ik gered ben  
Het is door Uw genade en liefde dat U mij hebt vergeven  
En door die liefde en genade ben ik verbaasd  
Het is door Uw genade en liefde dat ik vrij ben  
Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij

Veel dingen in het leven zijn moeilijk voor mij  
Veel dingen kunnen ons naar beneden halen  
Maar het is door genade en liefde dat U mij hebt vergeven  
En door genade en liefde zijn wij vrij

## Superchick Beauty from pain

### Origineel

*The lights go out all around me,  
One last candle to keep out the night,  
And then the darkness surrounds me.  
I know I'm alive,  
But I feel like I've died.*

*And all that's left  
is to accept that it's over.  
My dreams ran  
like sand through the fists that I made.  
I try to keep warm  
but I just grow colder,  
I feel like I'm slipping away.*

*After all this has passed,  
I still will remain.  
After I've cried my last,  
There'll be beauty from pain.  
Though it won't be today,  
Someday I'll hope again,  
And there'll be beauty from pain.  
You will bring beauty from my pain!*

*My whole world is the pain inside me,  
The best I can do is just get through the day.  
When life before is only a memory,  
I wonder why God lets me walk through this place.*

*And though I can't understand why this happened,  
I know that I will  
when I look back someday.  
And see how You've brought beauty from ashes,  
And made me as gold  
purified through these flames.*

*Here I am at the end of me,  
Trying to hold to what I can't see.  
I forgot how to hope,  
This night's been so long,  
but I cling to Your promise  
there will be a dawn!*

### Vertaling

De lichten gaan uit overal rondom me,  
Eén laatste kaars om de nacht te verjagen,  
En dan omringt de duisternis me.  
Ik weet dat ik nog leef,  
Maar ik voel alsof ik dood ben.

En alles wat ik nog kan doen  
is accepteren dat het over is.  
M'n dromen verdwenen  
als zand uit de vuisten die ik gemaakt had.  
Ik probeer het warm te krijgen  
maar ik krijg het alleen koud,  
Ik voel me alsof ik wegglijd.

Nadat dit alles voorbij is,  
zal ik nog steeds overblijven.  
Nadat ik m'n laatste tranen heb gehuild,  
zal er schoonheid zijn van pijn.  
Alhoewel het niet vandaag zal zijn,  
op een dag zal ik weer hopen,  
en zal er schoonheid zijn van pijn.  
U zal schoonheid van mijn pijn brengen!

M'n hele wereld is de pijn in me,  
Het beste dat ik kan doen is gewoon de dag  
doorkomen.  
Wanneer het leven voordien slechts een herinnering  
is,  
vraag ik me af waarom God me door deze pijn laat  
gaan.

En hoewel ik niet kan begrijpen waarom dit is  
gebeurd,  
Ik weet dat ik dat wel zal kunnen  
wanneer ik op een dag terugkijk.  
En dan zal ik zien hoe U schoonheid bracht van as,  
en mij als puur goud maakte  
dat gereinigd is door het vuur.

Hier ben ik, aan het einde van mij,  
Proberend vast te houden aan wat ik niet kan zien.  
Ik ben vergeten hoe ik moet hopen,  
deze nacht is zo lang,  
maar ik houd vast aan Uw belofte  
dat de ochtend zal komen!

## Superchick Stand in the rain

### Origineel

*She never slows down  
She doesn't know why but,  
She knows that when  
She's all alone, it feels  
Like it's all, coming down  
She won't turn around  
The shadows are long  
And she fears if she cries  
That first tear  
The tears will not stop  
Raining down*

*So stand in the rain  
Stand your ground  
Stand up when its all crashing down  
You stand through the pain  
You won't drown  
And one day whats lost can be found  
You stand in the rain*

*She won't make a sound  
Alone in this fight with herself  
And the fears whispering  
If she stands, she'll fall down  
She wants to be found  
The only way out is through  
Everything she's running from  
Wants to give up and lie down*

*So stand in the rain  
Stand your ground  
Stand up when its all crashing down  
You stand through the pain  
You won't drown  
And one day whats lost can be found  
You stand in the rain*

*So stand in the rain  
Stand your ground  
Stand up when its all crashing down  
Stand through the pain  
You won't drown  
And one day whats lost can be found*

*So stand in the rain  
Stand your ground  
Stand up when its all crashing down  
You stand through the pain  
You won't drown  
And one day whats lost can be found*

### Vertaling

Ze doet nooit rustig aan  
Ze weet niet waarom maar,  
Ze weet dat wanneer  
Ze alleen is, het voelt  
Alsof alles naar beneden komt  
Ze wil niet omdraaien  
De schaduwen zijn lang  
En ze is bang als ze huilt  
Die eerste traan  
De tranen willen niet stoppen met  
Naar beneden regenen

Dus sta in de regen  
Kom op voor jezelf  
Sta op wanneer alles naar beneden valt  
Je weerstaat de pijn  
Je wilt niet gek worden  
En op een dag wordt wat verloren is gevonden  
Je staat in de regen

Ze wil geen geluid maken  
Aleen in dit gevecht met zichzelf  
En de angsten fluisteren  
Als ze staat, valt ze neer  
Ze wil gevonden worden  
De enige uitgang is door  
Alles waar ze voor wegrent  
Wil opgeven en gaan liggen

Dus sta in de regen  
Kom op voor jezelf  
Sta op wanneer alles naar beneden valt  
Je weerstaat de pijn  
Je wilt niet gek worden  
En op een dag wordt wat verloren is gevonden  
Je staat in de regen

Dus sta in de regen  
Kom op voor jezelf  
Sta op wanneer alles naar beneden valt  
Je weerstaat de pijn  
Je wilt niet gek worden  
En op een dag wordt wat verloren is gevonden

Dus sta in de regen  
Kom op voor jezelf  
Sta op wanneer alles naar beneden valt  
Je weerstaat de pijn  
Je wilt niet gek worden  
En op een dag wordt wat verloren is gevonden



## Ooit komt er een dag

1. Ooit komt er een dag  
dat de hemel openbreekt  
en de doden zullen opstaan.  
Ooit komt er een dag  
dat U terugkomt op een wolk  
en dat U kijkt met ogen, stralend als de zon.

*(Refrein)*

*(Maar) tot aan die dag  
wil ik weten wie U bent,  
wil ik leven dicht bij U  
en mij geven in aanbidding.  
Tot aan die dag wil ik horen wat U zegt  
en uw woorden tot mij nemen  
als een kostbaar geschenk.  
Tot aan die dag!*

2. Ooit zal het zo zijn  
dat we leven in een stad  
waar geen pijn en geen verdriet is.  
Ooit zal het zo zijn  
als we komen in die stad  
dat de Vader onze tranen wist.  
*(Refrein)*

Ik verlang zo naar de dag  
dat ik neerkniel aan uw voeten  
en ik U mag herkennen aan uw stem.  
(En) als we samen hand in hand  
het hemels paradijs betreden,  
zal ik eeuwig mogen zijn waar U bent.  
*(Refrein 2x)*

## In het woud van donker wachten

1. In het woud van donker wachten,  
wil 'k Gods rijk blijvend verwachten  
en leven als beeldrager van  
uw waarheid en uw luister.

*(Refrein)*

*Hier waar de paden verdwaald zijn  
en waar uw licht schijnbaar niet schijnt,  
wil 'k bloeiend als een geurige gave  
het pad van de liefde gaan.*

2. U kwam hier als ongedachte,  
bracht redding voor ons wij zwakken  
en licht in de duisternis;  
hoop voor wie verwachten.  
*(Refrein)*

Machtige God, zie op uw kind  
dat zonder U geen paden vindt.  
Laat mij zijn op U gericht;

U in wie ik ware vreugde vind.  
*(Refrein 2x)*

## Jezus, ga ons voor

1. Jezus, ga ons voor  
op het levensspoor;  
doe ons als getrouwe leden  
volgen U op al uw schreden;  
voer ons aan uw hand  
tot in 't Vaderland.

2. Zou 't ons bang vergaan,  
leer ons vast te staan;  
doe ons in de bangste dagen  
nimmer over moeiten klagen;  
want door smarten heen  
vinden w' U alleen.

3. Moet onz' eigen baan  
door veel diepten gaan,  
zijn w' om and'rer leed bewogen,  
och, stel Gij ons dan voor ogen  
't einde, dat ons beidt,  
waar G' ons henen leidt!

4. Richt ons leven lang,  
Jezus, onze gang;  
voert Gij ons op ruwe wegen  
geef ook daar uw hulp en zegen;  
en aan 't eind der baan,  
laat ons binnen gaan!

## Leer mij uw weg, o Heer

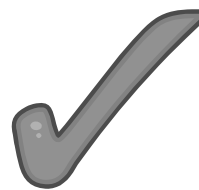
1. Leer mij uw weg, o Heer;  
leer mij uw weg.  
Schenk van uw kracht mij meer,  
leer mij uw weg.  
Houdt mij in evenwicht,  
dat 'k voor uw aangezicht.  
wandel in 't volle licht.  
Leer mij uw weg.

2. Als vrees soms 't hart benauwt,  
leer mij uw weg.  
Als zorg mijn dank verflauwt,  
leer mij uw weg.  
Help mij in vreugd' en pijn,  
noodweer of zonnenschijn,  
steeds blij in U te zijn.  
Leer mij uw weg.

3. Hoe ook mijn toestand wordt,  
leer mij uw weg.  
't Leven zij lang of kort,  
leer mij uw weg.  
Is dan mijn loop volbracht,  
vrees ik geen dood of macht,  
daar mijn ziel U verwacht.  
Leer mij uw weg.

4. Wat ook dit leven brengt,  
Hij is nabij.  
't Zij 't vreugd' of droefheid schenkt,  
Hij is nabij.  
Hoe sterk ook satans macht,  
Jezus geeft licht en kracht,  
ieder die Hem verwacht;  
Hij is nabij.

# Do's



- ☐ Helpen zit vaak in kleine dingen zoals een knipoog, een woord, een schouderklopje of een belangstellende vraag.
- ☐ Wanneer je ongestoord wilt praten, zoek dan naar een vertrouwd plekje, ergens waar je niet gestoord wordt.
- ☐ Toon begrip. Begrip is belangrijker dan hulp willen bieden en oplossingen verzinnen.
- ☐ Dring je hulp niet op maar richt je op de behoefte van de ander.
- ☐ Praat de tijd niet vol met zogenaamde 'adviezen'.
- ☐ Aan tafel gaan zitten om over het verlies te praten, leidt vaak tot niks. Tijdens een ongedwongen moment, wandelend, in de auto, samen klussend, vinden anderen het vaak gemakkelijker om iets over hun gevoelens en ervaringen te vertellen.
- ☐ Stel open vragen die de ander de ruimte bieden om te praten. 'Vertel er eens iets over . . .', 'Hoe heb jij het ervaren?' en dergelijke vragen.
- ☐ Geef ook praktische steun ...
- ☐ Vraag niet: 'Hoe voel je je?' maar benoem de gevoelens die je waarneemt: 'Ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?'
- ☐ Vraag ook in een later stadium nog regelmatig hoe het gaat. Soms willen ze er in het begin niet over praten en wanneer ze er wel aan toe zijn, vraagt er niemand meer naar.

# Dont's



- ☐ Ongevraagd adviezen geven: 'Als ik jou was, . . .'
- ☐ Zelf de ontmoeting volpraten met voorbeelden en eigen ervaringen
- ☐ Zeggen dat de ander intussen genoeg gerouwd heeft en het leven verder gaat.
- ☐ Gevoelens afnemen door tranen meteen te drogen of te doen alsof het allemaal niet zo erg is.
- ☐ Een oordeel geven of het allemaal beter weten.
- ☐ Fabeltjes over rouw vertellen zoals: 'als dat eerste jaar maar eens voorbij is', 'je kunt alleen goed rouwen door je gevoelens te tonen' en dergelijke.
- ☐ Zoeken naar oplossingen in plaats van luisteren.
- ☐ Proberen om iemand geforceerd op te vrolijken.
- ☐ Bang zijn om fouten te maken en daarom niks doen.
- ☐ Bang zijn om door te vragen.
- ☐ Woorden gebruiken als: waarom, toch, als je nu, maar, zou je niet . .
- ☐ Clichés gebruiken. 'Het gaat wel weer over', 'het hoort bij het leven', 'je krijgt vast wel weer een nieuwe vriend', 'je moeder is nu beter af, ze had zoveel pijn', 'jopa was al oud, hij heeft een goed leven gehad'.
- ☐ Rouwende kinderen en jongeren behandelen alsof ze zielig zijn.
- ☐ Vertellen dat het verdriet ooit helemaal over is.



*Hier is zsm een PowerPoint te downloaden*