

Door Marjolen Veerbeek, ouderenpastor van de Protestantse Gemeente Lelystad

Telefoonnummer: 06 – 45 73 27 27

E mailadres: marjolen.veerbeek@pg-lelystad.nl

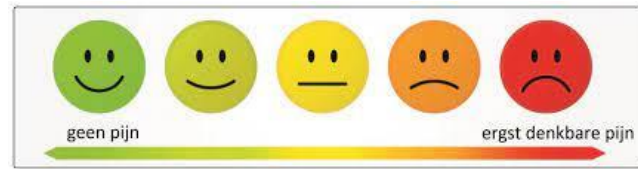
Pijn

Pijn is een nare ervaring die we allemaal wel kennen.

Er zijn allerlei soorten pijn: lichte en hevige pijn,

stekende of langdurige zeurende pijn. Soms gaat de

pijn vanzelf over. In veel gevallen kan de pijn met behandeling verminderd of weggenomen worden. We kunnen dan ook weer snel vergeten hoe het voelde om pijn te hebben.



"Chronische pijn hebben, is topsport bedrijven. Dus heb je supporters nodig!"

Zoektocht

Pijn is een signaal dat er iets mis is in het lichaam. Vaak is de oorzaak van de pijn vast te stellen en te behandelen. Soms is het een zoektocht met allerlei onderzoeken. Die zoektocht kan frustrerend zijn of teleurstellend: hulpverleners kunnen soms de oorzaak niet vinden of ze weten niet goed wat ze voor je kunnen doen. Niet weten wat je

hebt, kan je ongerust maken. Alleen al te weten wat er aan de hand is, kan een gevoel van opluchting geven: de aandoening heeft een naam, er zijn anderen die hetzelfde hebben, er zijn medicijnen of leefregels voor.

Pijn die niet overgaat

Bij sommige mensen kan er (bijna) niets aan de pijn gedaan worden. Hoe richt je je leven in als een ziekte blijvend is? Wat betekent het om altijd pijn te hebben? Pijn brengt vaak beperkingen met zich mee.

Als iedere beweging zeer doet, zijn de meest eenvoudige dagelijkse dingen al nauwelijks te doen. Dat zorgt voor veel verdriet en gevoelens van onmacht, zowel bij de persoon zelf als bij de naasten. (bron: ouderlingenblad jan 2024)



Jezus en het lijden

Het christendom heeft de pijn en het lijden een plaats gegeven in de kern van het geloof. Dit wordt op een bijzondere manier duidelijk in Jezus. In de Bijbelse verhalen lezen we hoe Jezus oog heeft voor de mensen die lijden en hulpbehoevend zijn. Hij hoort hen aan, staat hen bij en helpt hen verder. Jezus was mensen die het moeilijk hebben steeds nabij, in woorden en daden. Zo maakte hij het Koninkrijk van God zichtbaar en bracht hij het dichtbij.



Het medelijden van God met mensen die lijden, wordt vooral duidelijk in Jezus' eigen lijden en dood. Jezus was zelf ook iemand die heeft geleden en gekwetst werd. Voor christenen betekent dit dat God zelfs in het Golgota, in de meest duistere uithoek van het menselijk bestaan, is afgedaald. Hij was erbij en de dood heeft het niet gewonnen. God zweeft niet boven het lijden, maar staat er middenin, Hij is erbij.

Anselm Grün zegt: Dat er ondanks ouderdom en ziekte ook ander leven in ons kan groeien, komt in de Bijbel steeds weer in beeld. God schenkt nieuw leven. Niet altijd in nieuwe kracht van/voor het lichaam. God schenkt andere kracht. Een kracht die rust kan geven en heel kan maken, vergeeft en geborgenheid biedt, wat je ook overkomt. Het is een kracht groter dan je eigen geest. Het is aan ons om in rust en stilte in de diepte van ons hart God te vinden. En te vertrouwen dat Zijn kracht ook in jou is. (naar www.kuleuven.be en A. Grün, Gelukkig ouder worden)



Bij psalm 113 (naar Margryt Poortstra)

*Je wordt gezien, je mag er zijn.
De Levende weet van het wachten,
de lengte van doorwaakte nachten,
je zware tocht door de woestijn.
Zij is je troost, is zelf de bron
van liefde, die je op doet leven.
Zij zal je hoop op toekomst geven
omdat Zij ooit met jou begon.
Zij is de Levende die zacht
de pijn uit je gezicht zal strelen.
Zij zal je oude wonden helen.
Zij helpt je voort en geeft je kracht.*

Bezoek je iemand die leeft met pijn,

1. neem de tijd om te luisteren
2. geen adviezen, oplossingen of invullen hoe het voor een ander zal zijn, maar het samen uithouden bij verdriet en onmacht
3. praat ook over andere dingen
4. vraag de partner en kinderen hoe het met hen gaat
5. vraag open naar het geloof: waar heeft iemand het moeilijk mee, wat geeft steun

Lied Als het leven soms pijn doet

Als het leven soms pijn doet en de storm gaat te keer,
in een tijd van moeite en verdriet.

Alsof de zon niet meer opkomt en het altijd donker blijft
en de ochtend het daglicht nooit meer ziet.

Juist op die momenten, als het echt niet meer gaat,
laat me merken, laat me voelen dat U werkelijk bestaat.

Dat Uw armen om mij heen zijn en Uw liefde mij omgeeft.

Dat ik zal zien als ik terugkijk, dat U mij gedragen heeft.

(<https://www.youtube.com/watch?v=rUEuPNrAS2g>)

