

Over het bezoeken van oudere mensen

Handreiking voor het pastoraat



Over het bezoeken van oudere mensen is een uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland in de serie Handreikingen voor het Pastoraat

Protestants Landelijk Dienstencentrum
Postbus 8504, 3503 RM Utrecht
tel. (030) 880 1880

Meer informatie over de handreikingen: www.pkn.nl/pastoraat

Een aantal handreikingen is in papieren versie te koop via bestellingen@pkn.nl, tel. (030) 880 13 37

NHOUDSOPGAVE

WOORD VOORAF	4
1. Over het bezoeken van oudere mensen	6
2. Enkele gegevens	7
3. In welke functie kom je?	8
4. Niet iedere oudere heeft het moeilijk!	9
5. Wat komen we eigenlijk doen?	10
6. Maken we een afspraak?	11
7. Waar gaan we zitten?	12
8. Winst en verlies van het oud worden	14
9. Rouw	15
10. Mensen die bij alles geholpen moeten worden	16
11. Klaagzangen	17
12. Wat moeten wij zeggen?	18
13. Wat doe je als iemand gaat huilen?	19
14. Durven we te bidden?	19
15. Omgaan met demente ouderen en hun familie	22
16. Het levenseinde	24
17. Nemen we iets mee?	26
18. Iets doen voor de ouderen die we bezoeken?	26
19. Iets over jezelf vertellen?	27
20. Meedoen van ouderen in de gemeente	29
LITERATUUR	31
ADRESSEN	35

WOORD VOORAF

In elke wijkgemeente zijn oudere gemeenteleden. Met veel creativiteit is men bezig om op een verantwoorde manier pastoraal bezig te zijn ten behoeve van deze ouderen. Daarom is in 1980 een handreiking voor het pastoraat aan ouderen geschreven door mevr. drs. L.C.J. Reedijk-Boersma getiteld "Over het bezoeken van oudere mensen" (in de serie Handreikingen voor het Pastoraat). In de leefwereld van ouderen verandert veel. En deze veranderingen gaan snel. Werd men in de 'jaren zestig' als gezonde oudere in een bejaardenhuis/verzorgingstehuis opgenomen, vanaf de negentiger jaren moet er een duidelijke medische en/of sociale indicatie voor opname zijn.

Ouder worden is zich steeds aanpassen aan veranderende omstandigheden op bijna alle terreinen van het leven. Ouder worden gaat gepaard met verliezen. Hoe iemand daarmee omgaat is bepalend voor de kwaliteit van het leven.

In toenemende mate verliezen ouderen niet alleen hun partner en vrienden, maar niet zelden overleeft een oudere een eigen kind of kleinkind. Dit geeft een heel eigen problematiek. Over pastoraat bij de verwerking van rouw is de handreiking voor het pastoraat geschreven, getiteld 'Pastoraat aan rouwendenden', waarnaar wij hier korthedshalve kunnen verwijzen.

De mensen worden gemiddeld ouder. Het aantal oudere alleenstaande vrouwen neemt toe. Andere ontwikkelingen beïnvloeden ouderen eveneens. Het aantal kinderen per gezin neemt af. Kinderen wonen niet meer vanzelfsprekend vlakbij hun ouders en bezoeken hen daarom ook minder. Lange tijd lag er een taboe op ouder worden. Er werd gesproken over 'een bejaardenprobleem', alsof het iets verkeers was om oud te worden. Veel waardering vanuit de maatschappij was er niet voor ouderen. Gelukkig is dat aan het veranderen. Ouderen zijn geen zielige, uitgerangeerde mensen, maar mensen met veel levenservaring en participierend in de maatschappij en kerk.

Pastoraat is het hart van de kerk. Daarom mogen en moeten we er zo zorgvuldig mee omgaan. Het gaat om mensen. Trouw in het pastoraat is geboden. De zin "Ik kom nog wel eens langs" is pastoraal gezien heel ongelukkig.

Het kan van waarde zijn om alle bezoekers van oudere gemeenteleden regelmatig te informeren over instanties waarnaar verwezen kan worden.

De kerkenraad draagt de verantwoordelijkheid voor het geheel van het gemeentewerk, dus ook voor het werk voor en met ouderen. Training en toerusting daartoe is een taak van de kerkenraad. Pastoraat en diaconaat zullen elkaar vinden juist ook als het gaat om de zeer beperkte financiële mogelijkheden van veel ouderen.

Het is met vreugde dat we deze handreiking bij u inleiden en de hoop uitspreken dat velen er profijt van zullen hebben.

1^e druk, november 1991

2^e verbeterde druk, januari 1993

3^e verbeterde druk, februari 1996

4^e ongewijzigde druk, februari 1998

5^e ongewijzigde druk, juni 2001

Herziening, september 2009

1. Over het bezoeken van oudere mensen

Met opzet heb ik het woord 'bejaarde' in de titel van deze handreiking vermeden. De meeste ouderen hebben een hekel aan dat woord. Zij willen niet 'bejaard' heten en eigenlijk ook niet 'oud'. 'Bejaard' klinkt betuttelend en 'oud' klinkt zo hard. De meeste mensen die in de ogen van jongeren echt oud zijn, zijn zelf verbaasd over hun leeftijd. Anderen zijn oud, zij zelf niet, vinden zij. In onze maatschappij tellen de ouderen over het algemeen niet meer mee. Zij worden vaak over het hoofd gezien. Gelukkig begint daar een kentering in te komen. Vooral door het werk van de Ouderenbonden komt ook in de politiek meer aandacht voor de ouderen. Dat mag ook wel: van alle mensen in ons land is meer dan 15% boven de 65 jaar!

Ook in de kerk merken we dat veel ouderen mondig geworden zijn. Daarom wil ik een vraagteken zetten bij alle activiteiten vanuit de kerk voor ouderen als groep.

Het is niet juist dat alle gemeenteleden van 70 jaar of ouder automatisch een attentie krijgen op hun verjaardag of met kerstmis. Het wordt vaak niet gewaardeerd. Men voelt zich helemaal niet oud, maar wordt nu in de categorie 'ouderen' gestopt, in dat hok(je), waar je, volgens sommigen, niet meer helemaal meetelt. Je wordt nu vanuit de kerk 'bedaan', terwijl je dat helemaal niet wilt. Veel ouderen zijn immers zelf zeer actief en willen absoluut niet het voorwerp van liefdadigheid worden. En is het wel nodig dat er een 'bejaardensoos' wordt gehouden? Is het niet veel leuker en stimulerender om een maandelijks of wekelijks morgen of middag te organiseren voor ieder die daar zin in en tijd voor heeft?

Ook voor jonge ouders met kleine kinderen, bijvoorbeeld, die daar oudere mensen kunnen ontmoeten. Bij veel belangstelling zou er een crèche bij gehouden kunnen worden.

Is het niet veel gezelliger een Paasmaaltijd te houden voor de hele gemeente, in plaats van alleen voor de ouderen? Desnoods brengt ieder zijn eigen brood mee, dat op schalen wordt gelegd, zodat men echt met elkaar deelt. Ik hoop dat deze opmerkingen ertoe leiden dat het ouderenwerk vanuit de kerkelijke gemeente kritisch wordt bekeken, en dat erover wordt gepraat of het niet anders kan en moet.

2. Enkele gegevens

Een klein deel van de ouderen belandt in een woonzorgcentrum of in een verpleeghuis. De overgrote meerderheid van de senioren kan met de nodige thuiszorg prima functioneren.

Een beperkt percentage van de ouderen boven de 65 jaar heeft enigerlei hulp of zorg nodig. Het merendeel woont in eigen huis of flat.

Slechts weinigen wonen in een woonzorgcentrum en nog minder in een verpleeghuis. Boven de 85 jaar is het aantal natuurlijk hoger.

Van de hoogbejaarden staan de meeste alleen! Zij zijn altijd ongetrouwd geweest, of gescheiden of - en dat is het grootste aantal - weduwe of weduwnaar.

Ook dienen we er rekening mee te houden dat een redelijk deel van de oudere mensen geen kinderen heeft.

Als kerkelijke gemeente zullen we vooral aandacht dienen te schenken aan degenen die (nog) thuis wonen en die hun huis nauwelijks meer uit kunnen komen. Vooral aan de alleenstaanden onder hen.

De mensen die in coöperatieve serviceflats wonen zijn vaak zeer zelfstandig en niet hulpbehoevend. Toch verlangen ook zij wel eens naar bezoek vanuit de gemeente, als zij althans niet tot de mensen behoren die zelf bezoeken brengen!

De ouderen in de tehuizen krijgen vaak regelmatig bezoek vanuit de kerkelijke gemeente dan de zelfstandig wonenden. Zij hebben echter al veel gelegenheid om andere mensen te ontmoeten, omdat in een tehuis allerlei activiteiten georganiseerd worden. In christelijke tehuizen zullen ook meestal zowel kerkdiensten als Bijbelkringen gehouden worden.

Toch komt ook in de tehuizen veel eenzaamheid voor, vooral bij de hoogbejaarden die aan hun kamer gebonden zijn, en bij degenen die geestelijk erg achteruit gaan. Zij hebben ook onze aandacht nodig.

Ten slotte nog dit: We kunnen nauwelijks over 'de ouderen' als groep spreken. Geen mens is gelijk aan een ander. Iedere oudere heeft zijn eigen levensloop, haar eigen verhaal. Er is in een heleboel opzichten verschil: in leeftijd, burgerlijke staat, afkomst, opleiding, politieke overtuiging, financiële middelen, sociale contacten, woonsituatie, lichamelijke en geestelijke gesteldheid en ook in levensbeschouwing. Oudere mensen zijn nog minder onder een noemer te vangen dan jongere! Zij mogen dan ook nooit beschouwd worden als 'onze oudjes'.

Deze handreiking is vooral geschreven met het oog op het bezoeken van de zeer oude broeders en zusters in de kerkelijke gemeente die zelf nauwelijks meer actief kunnen zijn. Ik denk wel eens dat de kwaliteit van een gemeente af te lezen is aan de aandacht die men schenkt aan de oudere en vooral de hoogbejaarde leden.

Soms kijkt men, zelfs in de gemeente van Christus, een beetje neer op het bezoeken van ouderen. Dat zou immers niet zo boeiend en zo interessant zijn als het bezoeken van jongeren, die immers nog kunnen veranderen, en die zoveel kunnen doen. In de gemeente van Christus moeten de oudere gemeentelieden wel meetellen. Het is belangrijk en waardevol om naar hen om te zien, niet omdat zij 'zielig' zouden zijn, maar omdat zij onze broeders en zusters zijn, van wie wij veel kunnen leren bovendien.

Ik noem deze handreiking 'Over het bezoeken van oudere mensen' en spreek niet over 'pastoraat'. Een bezoek namens de kerk is echter bijna altijd een pastoraal bezoek, ook al wordt er niet over God of over het geloof gepraat.

3. In welke functie kom je?

Het maakt verschil of je komt als ouderling of als pastoraal bezoeker, als diaken of als 'contactdame' of wijkbezoekster - er zijn veel benamingen voor dit werk. Maar van wie als kerkenraadslid op bezoek komt zal toch meer verwacht worden, bv. uit de Bijbel lezen en/of gebed. Je zult dan ook duidelijk moeten zeggen in welke functie je komt, en dat misschien telkens weer even moeten herhalen, vooral als de mensen wat vergeetachtig worden.

Tegenwoordig zijn veel vrouwen ouderling. Oudere gemeentelieden denken bij 'ouderling' (en ook bij 'dominee' trouwens!) eerst aan een man; dat is voor de bezoeker dan wel eens frustrerend! En wie in een andere functie heel geregeld op bezoek komt, als pastoraal medewerkster bijvoorbeeld, zal misschien wel eens te horen krijgen: 'Ik zie nooit iemand van de kerk'. De bezoeker is dan bijna een vriendin geworden, die telt niet meer mee 'als komende namens de kerk!' Ook dan is het goed dat telkens weer te zeggen. Gelukkig doen ook steeds meer mannen mee met het bezoeken van ouderen, in welke functie dan ook.

4. Niet iedere oudere heeft het moeilijk!

Ik zeg dit hier nog maar eens nadrukkelijk. Heel veel mensen worden zonder noemenswaardige problemen oud. Zij kunnen in hun eigen huis blijven wonen en zijn zelf vaak nog actief in verenigingswerk en/of kerk. Veel ouderen zijn 'mondig' gebleven en laten zich niet bedoen als object van liefdadigheid. Ik hoef alleen maar het voorbeeld te noemen van de man die op zijn zeventigste verjaardag een bloemetje kreeg namens de kerk en dat onmiddellijk weer teruggaf, omdat hij daar geen prijs op stelde. Zo oud was hij nog niet.

Wij doen wel graag 'goed'. We komen in onze goedheid iemand bezoeken die in onze ogen oud is en het 'dus' moeilijk heeft. Dat is echt een misverstand. Nooit mogen we ons 'neerbuigen' over een ander, nooit mogen we iemand annexeren. We zullen dan zeker teleurgesteld worden, als iemand niet dankbaar genoeg is voor al wat wij menen te moeten doen. We moeten mensen in hun waarde laten en niet betuttelen! Niemand is graag afhankelijk van anderen. Iemand te kunnen helpen geeft een fijn gevoel, maar geholpen te moeten worden is moeilijk.

Oudere mensen zijn echt niet anders dan jongere in de manier waarop ze reageren op de daden van anderen. En nog eens: ieder mens is uniek. Het bezoeken van ouderen is voor degenen die dat met plezier doen, een ontdekkingsstocht. Het is een groot voorrecht om toegelaten te worden in de intimiteit van het leven van een ander mens. Het is ook boeiend om een levensverhaal te horen.

Maar het is niet altijd vanzelfsprekend dat de oudere blij is met het bezoek. Soms wordt een bezoek geweigerd, men heeft er geen behoefte aan. Soms 'klikt' het niet. Dan zal een andere bezoeker misschien wel contact krijgen. Nooit hebben we het vanzelfsprekende recht om ons in te dringen in het leven van een ander.

Wie bezoeken brengt zal dat met respect en bescheidenheid moeten doen, dankbaar en verwonderd. Niet jij doet goed, maar de ander doet jou goed. En zo is het goed, in gelijkwaardigheid en wederzijds respect.

5. Wat komen we eigenlijk doen?

Het is heel goed om daar van tevoren over na te denken. De doelstelling kunnen we het beste zo samenvatten: Namens de gemeente van Christus omzien naar oudere gemeenteleden. We komen niet in de eerste plaats iets doen, maar we komen vooral kijken hoe het gaat.

Als iemand pas verhuisd is komen we vragen of het bevalt in de nieuwe woning, in de serviceflat, in het woonzorgcentrum, of in het verpleeghuis.

Verhuizen is voor ieder mens, jong of oud, moeilijk; zeker als het een verhuizing betreft na het overlijden van de levenspartner, of na pensionering. En vooral ook als het gebeurt in geval van ziekte, als dat woonzorgcentrum of verpleeghuis wel eens 'het laatste station' zou kunnen zijn.

Namens de gemeente komen we kijken hoe het gaat, en natuurlijk niet alleen in geval van verhuizing of in crisissituaties. Soms is het alleen een gezellig bezoek. Soms kunnen we hulp bieden door te verwijzen naar bepaalde instanties, door iemand op te halen - of dit door te geven - voor de kerkgang of voor de sociëteit enzovoorts. Soms komen we vragen of iemand zich in wil zetten voor een bepaalde vorm van werk in de wijkgemeente, of om te bidden voor een met name genoemd medelid.

We komen niet om mensen schuldgevoelens aan te praten omdat ze niet of weinig naar de kerk gaan, of omdat ze niet over het geloof willen of kunnen praten.

Ik zei al dat we niet in de eerste plaats komen om uit de Bijbel te lezen en te bidden. We komen namens de gemeente van Christus. Dat weten de mensen bij wie we op bezoek komen, omdat we dat gezegd hebben. We hoeven dat niet nadrukkelijk uit te dragen. We moeten af van het krampachtige idee, dat we toch vooral over 'het geloof, over 'iets anders' gepraat moeten hebben, omdat we namens de kerk komen.

U hoeft er echt geen schuldgevoel over te hebben, als dat niet lukt. Ze praten niet zomaar over de intiemste dingen, maar ik zei ook al, dat het soms wordt verwacht dat we lezen en bidden, vooral als we als kerkenraadslid komen. Ik kom daar later op terug.

6. Maken we een afspraak?

Niemand vindt het prettig om overvallen te worden door bezoek, zeker niet als het een bezoek van een onbekende is. Indien enigszins mogelijk bellen we dus even op, dat we namens de kerkelijke gemeente een bezoek willen brengen. Zeker als het de eerste keer is dat we naar iemand toegaan.

Sommige mensen voelen zich dan meteen bedreigd, omdat ze geen kerkgangers zijn, of ze verwachten dat je wel weer om geld zult komen. Ze proberen het bezoek af te houden. Dan is het goed om meteen te zeggen dat je echt niet om geld komt en niet om hen de kerk in te praten, maar (bv.) alleen om eens te vragen hoe het bevalt in de nieuwe woonplaats, en of je soms iets kunt doen. Als het dan nog niet lukt, is het goed om je gezicht even te laten zien. Je kunt dan proberen om aan de deur een afspraak te maken. Heel veel hangt dan af van je houding: je moet niet opdringerig zijn, maar je ook niet te gauw laten afschepen! Vaak blijkt dat er best een prettig contact mogelijk is.

Het is jammer dat zoveel mensen zich schuldig gaan voelen, als er iemand van de kerk komt, alsof je komt om terecht te wijzen en te veroordelen.

Soms worden er aan de deur al verhalen verteld over slechte ervaringen met kerkmensen. Het geeft geen enkele zin en het is ook niet goed, om daar tegen in te gaan of excuses voor de betreffende kerkleden te verzinnen. We hebben niet de taak om de kerk, de dominee of de gemeenteleden te gaan verdedigen. We hebben als taak om met die ander mee te voelen in die, vaak terechte, wrok tegen de kerk. Soms blijkt daar trouwens wrok tegenover God te zitten. Men voelt zich door God in de steek gelaten of zelfs 'gestraft'. Beter dan ertegen in te gaan is het om te zeggen: 'Ik kan me voorstellen dat u het daar erg moeilijk mee hebt (gehad)'. Als je meegevoel toont, voelt men zich niet weer afgewezen. Je blijkt iemand te zijn met wie te praten valt, iemand die luisteren kan en niet meteen een antwoord klaar heeft.

We moeten ons niet zelf aangevallen voelen! Je mag natuurlijk nooit zeggen: 'Ja, maar het zal toch ook wel aan u gelegen hebben', of: 'Ja, maar u moet het ook van de andere kant bekijken'. Wie dat zegt maakt het gesprek dood, die staat niet aan de kant van degene die bezocht wordt.

Als je werkelijk meegevoel en begrip toont - en ik neem aan dat u dan inmiddels wel binnen bent gevraagd en niet meer op de stoep staat - worden er vaak hele levensgeschiedenissen en allerlei trieste

misverstanden en soms ook wantoestanden verteld. Als er echt begrip is getoond, als er echt is geluisterd, ontstaat wezenlijk contact.

Maar als iemand volstrekt afwijzend blijft en geen enkele interesse toont, ga je er natuurlijk niet meer heen. Dat zal je dan ook wel duidelijk gemaakt worden, dat je echt niet welkom bent. Als je een afspraak gemaakt hebt kom je natuurlijk op tijd! Zitten wachten op iemand is heel vervelend, ook al is het maar tien minuten. Maak ook duidelijk hoe lang je van plan bent te blijven! Een uur is voor de meeste mensen echt lang genoeg, zeker voor heel oude mensen. Een eerste bezoek zal misschien wat uitlopen, bij een volgend bezoek is het zeker genoeg, ook een half uur kan lang genoeg zijn.

Wie geregeld bij iemand komt, zal misschien geen afspraak meer maken, al vinden de meeste mensen het wel prettig te weten wanneer je komt. Soms hebben ze een lijstje gemaakt van dingen die ze willen bespreken. Maar een onaangekondigd bezoek kan ook een grote verrassing zijn, als de verhouding goed is, als je weet dat je eigenlijk altijd welkom bent. Dat kan groeien.

7. Waar gaan we zitten?

Soms wordt ons een stoel aangeboden. We vragen natuurlijk eerst, als het niet wordt gezegd, of we onze jas uit mogen doen! Niet alleen omdat we het anders warm krijgen, maar ook om de schijn te vermijden, dat we meteen weer weg willen. Als er geen stoel wordt aangewezen, kunnen we even vragen waar we zullen gaan zitten: Aan de kant van "het goede oor", bijvoorbeeld. En niet voor het lichte raam, omdat de ander dan tegen het licht in moet kijken.

Mijn ervaring is dat het prettig is om schuin naast elkaar te zitten, niet recht tegenover elkaar - al zal dat wel eens gebeuren, als de ander zo doof is, dat hij of zij ook graag naar je lippen kijkt om te horen wat je zegt. Maar als je schuin naast elkaar zit hoeft je elkaar niet de hele tijd aan te kijken. Als het gesprek erg persoonlijk en emotioneel wordt, is het voor degene die over dingen spreekt die hem of haar aangrijpen, prettig om de bezoeker niet aan te hoeven kijken. Als iemand ziek is en in bed ligt, letten we ook op aan welke kant van het bed we gaan zitten. Liefst niet aan de kant van het raam. En zeker niet op het bed, dat is het territorium van de zieke, die toch al zo weinig ruimte tot zijn beschikking heeft. Als we erop gaan zitten, komen we te na. Bij het bezoek aan een zieke moeten we er ook aan denken geen sterke parfum op te doen. De zieke is vaak overgevoelig voor geluiden,

maar ook voor geuren. Pas ook op om niet tegen het bed aan te stoten! En blijf niet te lang. Tien minuten kan meer dan genoeg zijn. Het hangt natuurlijk erg af van de toestand van de zieke. We zullen dat aan moeten voelen of even moeten vragen. Als we voor het eerst bij iemand thuis zijn kunnen we even rondkijken, want uit de inrichting van de kamer is heel wat op te maken over degene die je bezoekt. Zijn er foto's van kinderen of kleinkinderen? Wat is de hobby? Ligt er een borduurwerk of een puzzel? Staan er planten? Wordt er gelezen?

Het zijn allemaal aanknopingspunten voor een gesprek dat eerst over koetjes en kalfjes zal gaan, als 'verkenning'. Op bezoek bij een weduwe of weduwnaar of bij een gescheiden man of vrouw kan men voorzichtig vragen. 'Bent u allang alleen?' Als de juiste sfeer er is, als blijkt dat je dit niet uit nieuwsgierigheid maar uit welgemeende belangstelling vraagt, zal vaak het hele verhaal verteld worden.

Het is goed om dat niet te onderbreken maar rustig aan te horen. Eventueel kan een enkele vraag gesteld worden om de stroom op gang te houden. Als je het vertrouwen hebt gekregen, en dat kan echt al na een kwartier, is het mogelijk dat je een heleboel te horen krijgt: Verhalen over de vreugden van het leven, maar ook verhalen over verdriet en eenzaamheid, zorgen om kinderen, zorgen over een ziekte, over dreigende invaliditeit, zorgen over het al of niet naar een verzorgingstehuis moeten of willen gaan. Ik neem nu aan dat u bij een alleenstaande op bezoek bent.

Het is vaak veel moeilijker om een gesprek met een echtpaar te voeren, of met twee mensen die samenwonen. Het blijft dan sneller aan de oppervlakte. Je moet ook eerst aanvoelen hoe de verhouding is tussen de twee mensen bij wie je op bezoek bent. Soms zal een van beiden het gesprek overheersen. Je kunt dan proberen ook de ander in het gesprek te betrekken, door bv. de vraag te stellen: 'Hebt u dat ook zo beleefd?' of: 'Voelde u dat ook zo aan?' Of: 'Voor u lag het misschien iets anders?'. Je probeert aan beiden de ruimte te geven zich uit te spreken.

8. Winst en verlies van het oud worden

Ieder beleeft dat ouder worden op zijn of haar eigen wijze, Velen hebben er geen moeite mee. Zij genieten van de vrijheid van het niet meer te hoeven werken, van het geen verantwoording meer te hoeven dragen, ook niet voor (eventuele) kinderen. Velen genieten van kleinkinderen, veel mensen gaan op reis. Veel mensen zijn nooit thuis, omdat zij allerlei bezigheden hebben, cursussen volgen, in verenigingen zitten. Sommigen gaan inhalen wat ze vroeger gemist hebben: ze gaan zich alsnog ontwikkelen, door een studie te volgen, een taal te leren, lid van een politieke partij te worden, mee te doen met 'Het Gilde', waarin ouderen aan jongeren door kunnen geven wat zij vroeger hebben geleerd en gedaan. (Ik denk aan bepaalde ambachten). Als bezoeker kunnen we trouwens ook mensen stimuleren om zoiets te gaan doen - om nu eindelijk te gaan doen wat ze altijd al hadden willen doen: lid worden van een koor, gaan schilderen, op reis gaan. Sommige mensen houden erg van lezen, zij komen er nu eindelijk aan toe. Sommige mensen leren pas op oudere leeftijd om te genieten. Daar was vroeger geen tijd voor, en geen geld. En ze gunden het zichzelf niet. Wellicht dat daar nu eindelijk de gelegenheid voor is. 'Levenskunst' is het woord hiervoor. Als bezoekers kunnen we veel leren van de mensen bij wie we op bezoek zijn: van hun levenservaring, hun soms laconieke humor, hun ervaringen, hun relativeren van moeilijkheden. Sommige ouderen zijn wijs geworden, maar dat gebeurt niet automatisch bij het ouder worden!

Er zijn mensen die heel veel moeilijke dingen hebben meegemaakt en die toch niet klagen. En we komen mensen tegen die door het minste of geringste uit hun doen zijn, en die altijd klagen. Vaak komt die houding voort uit de jeugd. Wie een warme, gezellige jeugd heeft gehad, kan beter tegen de stormen van het leven. De wortels staan diep in de aarde. Wie een moeilijke jeugd had, is extra kwetsbaar. Wie een moeilijk karakter heeft zal bij het ouder worden vaak nog moeilijker worden.

En heel oud worden is moeilijk. Als bezoeker komen we toch veelal bij heel oud geworden mensen. Het is dan erg moeilijk te accepteren dat bepaalde kwalen niet meer over gaan, dat krachten afnemen. Het lopen wordt soms moeizaam - eerst met een stok, dan met een rekje, soms tenslotte in een rolstoel. Het gezichtsvermogen vermindert soms, en niet altijd brengt een operatie licht. Mensen worden gauwer moe, ze gaan opzien tegen een bezoek aan de kinderen, vooral als die kleine kinderen hebben.

Het is vaak ook moeilijk te aanvaarden dat ze voor hun kinderen niet meer zo belangrijk zijn. Die gaan hun eigen weg. En soms komen ze erg weinig. En soms komen ze helemaal niet meer... Vaak zijn er ook allerlei ergernissen over een bepaalde manier van leven of over een andere wijze van opvoeden.

Vaak is er verdriet om kinderen die van de kerk afraken - en nergens meer aan doen. Wat heb jij gedaan of nagelaten dat zij niet meer in de kerk komen? Veel ouderen gaan hierover tobben en hebben er schuldgevoelens over, of voelen zich persoonlijk gekwetst.

Ook de wereld is zoveel vijandiger geworden, lijkt het wel. Je hoort zoveel meer over geweld dan vroeger. Je durft 's avonds niet meer de straat op. Televisiekijken is soms beangstigend. Het vermoeit je ook allemaal, en je kunt het, als je alleen woont, aan niemand even kwijt. Wat heb je nog aan je leven? Wie heeft er nog wat aan je? Veel ouderen gaan verlangen naar de dood. Als de levenspartner gestorven is of als de vrienden eerder zijn heengegaan en als de weinige overgebleven leeftijdgenoten niet meer in staat zijn om op bezoek te komen; als je zelfs niet meer in de bus of in de trein durft en de taxi te duur is, wordt het alleen zijn wel erg moeilijk. Sommige mensen gaan tegen alles opzien, vooral tegen een bezoek aan de dokter. Stel dat je een ernstige ziekte hebt en moet worden opgenomen.

Ik schrijf dit alles hier neer, opdat u als bezoeker, zich goed zult realiseren dat voor veel mensen het oud worden een zware opgave is. Maar nogmaals: lang niet voor iedereen! Velen worden blijmoedig en met grote geestkracht oud, het is een groot genoegen hen op te zoeken.

9. Rouw

Twee van de drie mensen boven de tachtig moet alleen het leven door. Velen hebben op deze leeftijd hun levenspartner verloren, enkelen zelfs al voor de tweede keer.

Velen zijn ook in de rouw omdat hun goede vrienden al zijn heengegaan. Het is een ramp met niemand meer te kunnen praten over een gezamenlijk verleden of over de dingen van de dag. Bovendien zijn er mensen die menen te mogen zeggen, dat degene die man of vrouw verloor op hoge leeftijd, 'blij moet zijn, dat ze elkaar zo lang hebben gehad'. Juist mensen die in een lang leven met elkaar vergroeid zijn geraakt, kunnen elkaar slecht missen. Bovendien missen ze op hoge leeftijd vaak de spankracht om hun

leven opnieuw te ordenen. Als bezoekers kunnen we een grote steun zijn, als we bereid zijn dat grote verdriet van de ander tot ons toe te laten. Ook als de beste vriend of vriendin sterft is dat een groot verlies, vooral voor de mensen die niet getrouwd zijn. Vaak wordt hun de rouw niet gegund, omdat het immers geen 'familie' was, terwijl de rouw juist zo groot is, misschien juist omdat het geen familie was. Vrienden zoek je immers zelf uit.

Het is trouwens ook erg moeilijk om alleen over te blijven, als laatste van de broers en zusters. Dat sterft weemoedig. En verder komt het, bij het klimmen der jaren, steeds meer voor dat een kind eerder sterft, Het 'kind' is dan soms wel 70 jaar geworden, maar het blijft je kind. En het hoort niet dat kinderen eerder sterven dan hun ouders.

'Was ik maar gestorven, ik ben immers oud' hoor ik vaak als klacht, ook na het overlijden van een kleinkind. Ook daarmee worden oude mensen geconfronteerd, en ook dat is bijna niet om overheen te komen.

10. Mensen die bij alles geholpen moeten worden

Bij een bezoek aan mensen in verzorgingstehuizen of verpleeghuizen, zullen we hen tegen komen, de mensen die eronder lijden dat ze zo afhankelijk zijn, dat ze bij alles geholpen moeten worden. Altijd pijn hebben, ook al wordt die verlicht door medicijnen, is een ramp. Bovendien word je vaak suf van die medicijnen. En soms zegt zelfs de dokter 'Wat wilt u, u bent immers oud'. Of: 'U moet er mee leren leven', ook zo'n dooddoener waar je niets aan hebt.

Deze mensen zijn erg kwetsbaar. Bovendien is hun status gering. Het is voor veel mensen moeilijk om niet 'neerbuigend' te doen. Je buigt je letterlijk neer over degene die in een rolstoel zit, of in bed ligt. Het is moeilijk om het respect te bewaren voor de persoonlijkheid en voor het unieke van deze mens.

Als mensen dement worden is het nog belangrijker om respect te hebben. Oude mensen, ook demente oude mensen, zijn geen kinderen. We moeten trouwens ook voor kinderen respect hebben. We mogen nooit neerbuigend doen, nooit kleineren, niet te vlug iets uit handen nemen en zeggen: Dat doe ik wel even voor u. We mogen op geen enkele wijze bezit van iemand nemen of gaan betuttelen.

11. Klaagzangen

Het is heerlijk om te mogen klagen. Er zijn maar weinig mensen die een ander de kans geven om te klagen. Ik denk dat dat de belangrijkste taak is voor de bezoeker die namens de kerk komt: dienen als klaagmuur. De naaste familie wil die klaagzangen niet meer aanhoren.

De burens weten het allang, de vrienden hebben genoeg aan hun eigen kwalen. Dan komt daar iemand 'van buiten', die luisteren kan en wil, en dan is het zo prettig om aan die bezoeker je verhalen kwijt te kunnen. Over het in het ziekenhuis opgenomen moeten worden, of over de kinderen die zo weinig komen, of over de pijn in je been. Over de onaardige behandeling door iemand die je helpen moest. Het lucht op als je dat uitgebreid uit de doeken mag doen tegenover iemand die rustig naast je zit en die luistert zonder je in de rede te vallen, zonder je tegen te spreken en zonder je min of meer bestraffend te wijzen op alle goede dingen die je ook nog hebt, of op de mensen die het nog slechter hebben dan jij.

Als bezoeker heb je vaak de neiging om iemand op het goede te wijzen, om 'positief' te zijn. Dit helpt echter niet. Wie zegt: 'Ja, maar u hebt toch dit nog, u kunt toch dat nog', gaat tegenover de ander staan, in plaats van naast hem of haar. Wie zegt: 'Hé, wat moeilijk voor u' leeft echt mee en dat helpt. Denk u in hoe het is, om die zorgen te hebben, dat verdriet, die pijn, dat gemis en gun de ander om te mogen klagen. 'Ik heb wel veel geklaagd, hè', zegt iemand soms. 'Daar kom ik voor!' zeg ik dan vrolijk. 'U hebt toch ook veel meegemaakt, tegen mij mag u dat toch uiten'.

Maar wat doen we als iemand een volgende keer weer precies hetzelfde verhaal houdt? Rustig laten uitspreken en niet ongeduldig worden. Bedenken dat het kennelijk oplucht, en dat er maar zo weinig mensen zijn aan wie dit verhaal verteld kan worden.

Overigens zijn er mensen bij wie het klagen een levenshouding geworden is. Bij hen komt niemand uit de eigen omgeving meer op bezoek, omdat men het niet meer aan kan of wil horen. Deze mensen isoleren zich door hun eeuwige geklaag en zijn daardoor erg eenzaam. We moeten maar wat geduld hebben en proberen te begrijpen, maar dat is wel moeilijk. Vaak is het een zware opgave om te blijven komen.

Ik probeer wel eens een grapje te maken door het geklaag nog wat aan te dikken; 'Ja, het is wel heel erg, hè'. Dit kan alleen als de verhouding heel

goed is. Soms komt er een glimlach. Het kan ook wel eens helpen, als je de ander leert om zichzelf te lachen door: 'O, wat ben ik zielig' tegen zichzelf te zeggen. Maar helaas hebben de meeste mensen weinig gevoel voor humor, zeker als het hun eigen situatie betreft.

Iets anders is het als duidelijk is dat iemand psychiatrische hulp nodig heeft, omdat hij of zij lijdt aan een depressie of aan fobieën (angsten). In dergelijke gevallen moeten we proberen deskundige hulp in te schakelen, als degene die bezocht wordt daar tenminste voor voelt. Soms is klagen ziekelijk, maar we moeten niet te gauw denken dat het ziekelijk is.

12. Wat moeten wij zeggen?

In eerste instantie niets. We komen in de eerste plaats om te luisteren. Echt luisteren is zwaar werk. Je probeert aan te voelen wat de ander bedoelt en wat achter de woorden schuilgaat, dat (nog) niet wordt uitgesproken. Het kost erg veel energie om een en al oor te zijn en zelf niets te zeggen.

We hebben de neiging meteen iets terug te zeggen of zelf een verhaal te gaan houden; 'Ja, dat heb ik ook meegemaakt', of: 'Een broer van me heeft...'.
Zodra we dat doen merken we dat de ander niet meer luistert. We komen om zijn of haar verhaal aan te horen, niet om het eigen verhaal te vertellen. Een pastoraal bezoek is geen gezellige visite, waarbij ieder om de beurt praat.

We komen in de eerste plaats voor degene bij wie we zitten, niet voor onszelf. We komen om aandacht te geven, niet om die te krijgen. 'Wat hebben we heerlijk gepraat' zegt degene die het bezoek heeft ontvangen soms, vooral als de bezoeker niets, of bijna niets gezegd heeft. Er was ruimte voor het verhaal. We hebben niet geïnterrupteerd en niet veroordeeld en niet gepreekt.

Bij mijn werk als pastor krijg ik steeds meer de indruk dat het er maar weinig toe doet wat ik zeg. Als ik maar rustig zit en goed luister, geïnteresseerd en niet verveeld. De tijd nemend en niet heimelijk gehaast stilletjes op mijn horloge kijkend.

De manier waarop je kijkt is van belang en de klank van je stem, de 'instemming' en de wezenlijke belangstelling.

Het rustig naar iemand zitten luisteren kan jezelf ook goed doen. Het geeft veel voldoening als iemand je de moeilijkheden van het leven wil toevertrouwen. Wie met liefde luistert ontvangt veel liefde terug.

13. Wat doe je als iemand gaat huilen?

Rustig laten huilen. Niet zenuwachtig worden, niet op de vlucht slaan, niet onmiddellijk naar de keuken rennen om een glaasje water te halen of koffie te maken. Dat kan altijd nog wel.

We mogen de ander niet beschaamd maken, ook niet door haastig over iets anders te beginnen, door afleidingsmanoeuvres of door een plotseling vertrek.

Je kunt de ander bemoedigen door te zeggen: 'Huil maar, het is ook erg' of: 'Het is ook moeilijk. Natuurlijk hebt u verdriet.' Je hoeft niet meteen te gaan troosten. Eerst mag het verdriet worden uitgeuild. En dat kan juist zo goed bij iemand die geen familie is, maar een betrekkelijke buitenstaander. 'Daar ben ik voor', zeg ik wel eens, als iemand zich verontschuldigt.

We kunnen misschien een hand op iemands arm leggen. Een aanraking kan heel veel betekenen. Het is een kwestie van aanvoelen, van 'tact' (het woord is afgeleid van het Latijnse 'tangere', aanraken!).

Soms houden mensen er niet van aangeraakt te worden, je komt hen te na. Maar meestal wordt het toch als troostend ervaren, als het spontaan gebeurt, in een opwelling van medeleven. Huilen kan erg opluchten. Het harde, het verdriet of de wrok 'smelt' als het ware weg. Na het huilen ziet een mens de zorgen in een ander perspectief. Het lijkt minder erg, als je het hebt mogen delen met een ander die respect had voor je verdriet, die het je gunde.

Als iemand huilt, moeten we niet te gauw iets willen zeggen. Dat je er bent en niet wegloopt, is al troost genoeg. Nooit mogen we zeggen: 'Het valt allemaal wel mee', of 'Wacht maar, de tijd heelt alle wonden', of 'Leg je er maar bij neer, het is Gods wil'. Dat helpt allemaal niets voor het verdriet nú. Degene bij wie je op bezoekt bent wordt alleen maar verdrietiger, omdat jij, de bezoeker, het kennelijk ook niet begrijpt of niet wilt begrijpen.

14. Durven we te bidden?¹

¹ Zie ook: Handreiking voor het pastoraat 'Pastoraat en gebed'.

Het gebed kan heel veel betekenen. Het is niet nodig om eerst een diep geestelijk gesprek gehad te hebben. In een gesprek kunnen de moeite en de pijn van het leven naar voren gekomen zijn, maar ook de vreugden, ook de dankbaarheid om het goede. Het gebed kan als het ware een echo zijn van het gesprek dat je juist samen hebt gehad. Je treedt nu samen voor God en je mag Hem alles noemen, ook het zere been, ook de hoofdpijn, ook de zorg om de toekomst, maar daarnaast ook de dankbaarheid om de goede dingen. Niets is onbelangrijk.

Je hoeft je niet te generen als je stem hapert. Het gaat ook niet om een omhaal van woorden. Het kan niet eenvoudig genoeg. Je hoeft niet te laten zien hoe gelovig je zelf wel bent. Als je erg vertrouwelijk bent geworden met degenen bij wie je geregeld komt, kun je zijn of haar handen in de jouwe nemen, tijdens het gebed. Je bent elkaar en God dan heel nabij.

Na het gebed ziet de wereld er anders uit. Alles is nu immers uitgesproken voor God.

Het is niet de bedoeling dat we stiekem gaan preken of vermanen in ons gebed. Soms is het heel verleidelijk om degenen die bezocht wordt via het gebed een boodschap te doen toekomen, bv. om wat minder aan zichzelf te denken en wat meer aan een ander of aan God. Dat mag niet. Het gebed is een genadegave die niet hoog genoeg geschat kan worden. We mogen die gave niet misbruiken om de ander te bepreken. Daar is het gebed te heilig voor. Als we samen bidden staan we naast elkaar voor God, niet tegenover elkaar.

Overigens wil ik nog wel zeggen dat een bezoek een echt pastoraal bezoek kan zijn, ook zonder dat er gebeden of gelezen wordt. Wij komen namens de kerk, dus namens de Heer van de kerk. We uiten onze belangstelling, dat kan genoeg zijn. We moeten iemand ook niet overvallen met Bijbellezen en gebed, maar soms zijn we er te bang voor.

Het hangt er natuurlijk ook van af in welke functie je bij iemand komt: als ouderling, als wijkbezoekster, of als pastoraal medewerker. Het hangt ook een beetje af van het verwachtingspatroon van degene die je bezoekt.

Soms hoor ik wel eens een klacht: 'Ze komt als pastoraal medewerkster namens de kerk, maar ze bidt nooit met me!' Helaas durven sommige mensen (veel mensen?) niet te bidden. 'Ik wil wel medewerkster worden, als ik maar niet hoef te bidden'. Wie dat echt niet durft zou voor zichzelf thuis, iets kunnen opschrijven als gebed en dat meenemen; we kunnen ook voorstellen om samen het Onze Vader te bidden. Misschien kunnen we vragen of degene die we bezoeken ook hardop wil bidden, misschien

kunnen we eerlijk zeggen: 'Ik durf het niet, wilt u het me voordoen? Dan kan ik het van u leren'. Nog eenvoudiger is het om het gewoon maar te gaan doen, met kloppend hart, met haperende stem, dat doet er niet toe. Misschien kunnen we eerst vragen waarvoor we zullen bidden? En natuurlijk moeten we altijd vragen of de ander het prettig vindt, dat we bidden. Soms wordt er negatief gereageerd. Dat is het goed recht van degene die bezocht wordt.

Maar we hoeven ons ook niet te generen om over de omgang met God te praten. Als iemand zijn of haar levensverhaal vertelt, mag je ook naar het geestelijk leven vragen.

In dat opzicht zal er toch ook een groei geweest zijn, een ontwikkeling in de opvattingen. We kunnen belangstellend vragen hoe iemand het geloof beleefd heeft in zijn of haar lange leven.

Het doet iemand vaak erg goed om over geloofservaringen te praten. Bijna ieder mens heeft wel eens het gevoel gehad dat God heel dichtbij was.

Misschien in een crisis in het leven. Het kan ook zijn dat een beleving van het hoogste geluk achteraf gezien een religieuze beleving werd: 'Het kwam van God'.

Ik bedoel echt niet dat we allemaal visioenen moeten hebben of gehad hebben, of dat we ineens het Licht zagen, maar dat we meer oog krijgen voor de ervaring van Gods nabijheid, bv. in een bepaalde ontroering.

Ik ken trouwens mensen die inderdaad een ervaring hadden van licht, als komend van God, of van een verschijning van Jezus, gewoon in hun kamer. Religieuze ervaringen zijn moeilijk aan anderen uit te leggen, juist omdat er niets uit te leggen valt. Het overkomt je. Het gaat om intieme, heilige dingen. Toch willen mensen die soms met je delen, als je getoond hebt dat je eerbied hebt en begrip.

Er zijn in een leven ook ervaringen waarin mensen het gevoel hebben door God in de steek gelaten te zijn. Ook daarover kan voorzichtig, met gevoel, gepraat worden.

We kunnen bijvoorbeeld zeggen: 'Het is zeker niet altijd gemakkelijk geweest om het geloof vast te houden?' Dan bied je de ander de gelegenheid om zonder schaamte ook over de moeilijkheden in het geloofsleven te praten.

Veel mensen voelen zich schuldig, omdat ze niet genoeg naar de kerk gegaan zijn, of niet genoeg gebeden hebben, of omdat hun kinderen niet meer naar de kerk gaan, of omdat hun huwelijk mislukt is.

Het is niet onze taak die schuldgevoelens te vergroten. Het is ook vrijwel niet mogelijk om ze iemand uit het hoofd te praten. Soms kunnen we ze in het gebed voor God neerleggen. Soms krijg je het gevoel dat mensen een, volgens jou, verkeerd beeld van God hebben. Veel oudere mensen hebben het idee dat alle ellende die hun in hun ouderdom overkomt, een straf van God is. Het helpt dan niet als je zegt dat God geen straffend maar een liefhebbend God is. Je kunt proberen zelf iets van die liefde van God uit te stralen. Je kunt soms ook vragen waarom iemand denkt dat hij of zij gestraft zou moeten worden. Soms komt er oud zeer, oude schuld van vroeger, los. Dan mag je toch ook wijzen op de vergeving in Christus, en dat helpt soms even. Heel vaak wordt er dan toch na verloop van tijd weer gevraagd: 'Waarom moet ik zo gestraft worden?'

We moeten die vraag dan maar laten staan. We hebben toch ook geen antwoord. Ook op de 'Waarom' vragen in de Bijbel komt meestal geen antwoord. 'U hebt daar toch ook geen antwoord op', zeggen mensen soms. Maar het heeft hen opgelucht om die vraag weer eens te kunnen stellen. Soms is het aan het eind van een gesprek fijn een gedeelte uit de Bijbel te lezen. Een groot aantal ouderen kan niet meer zelf lezen! We kunnen vragen of er voorkeur is voor een bepaald gedeelte. We kunnen ook samen een lied zingen. Veel liederen uit het Liedboek zijn ook heel geschikt om voor te lezen. Ik denk aan de prachtige avondliederen (Gezang 382-395). Veel ouderen zijn meer vertrouwd met de oude liederen, bv. die van Johan de Heer.

15. Omgaan met demente ouderen en hun familie

We zien er vaak tegenop, om mensen die in de war zijn te bezoeken. Het heeft zo weinig zin, denken we. Ze herkennen je toch niet. Zelf 'heb je er niets aan'. We vinden het misschien een beetje griezelig of zelfs afstotend. Toch is het heel belangrijk werk: Namens de gemeente omzien naar deze mensen die vaak zo helemaal niet meer meetellen voor de mensen, maar wel voor God.

Het is ook belangrijk voor de familie om te weten dat hun man of vrouw, vader of moeder, broer of zus niet door de kerk vergeten wordt. Ieder mens, ook de 'demente' voelt het, als er iemand bij hem zit die wezenlijk belangstelling heeft.

De dement wordende ouderen lijden vaak erg onder hun toenemende vergeetachtigheid, vooral in de beginstadia van hun ziekte. Ze merken heel goed dat hun van alles ontgaat.

'Ik voel me overal als een kat in een vreemd pakhuis', zei een oude vrouw tegen me. En ze voegde er aan toe: 'Dat je zo (ze bedoelde: op deze manier) oud moet worden...'. Ik zat naast haar en hield haar hand vast. Toen ik wegging gaf ik haar een kus. Het gebaar is vaak zo oneindig veel belangrijker dan alles wat we zeggen.

Een volgende keer weet ze weer niet wie ik ben, maar ze 'kent' me wel en vindt het prettig dat ik kom. Wie een demente man of vrouw trouw blijft bezoeken, merkt vaak iets van herkenning. Een mogelijkheid tot contact is het samen zingen van bekende liederen als 'Daar ruist langs de wolken', 'De Heer is mijn Herder' enz. Het is vaak verrassend hoeveel er nog bewaard is gebleven, terwijl een gesprek vaak niet meer mogelijk is.

We zullen vooral ook aandacht moeten hebben voor degenen die thuis hun demente partner of vader of moeder verzorgen. Soms gaan ze enkele dagen per week naar de dagbehandeling in een woonzorgcentrum of verpleeghuis. We zouden dan eens een afspraak kunnen maken met de thuisgebleven familie, om steun te geven door de verhalen aan te horen en misschien ook door op een bepaalde manier hulp te bieden, door bv. eens op te passen, als we dat aan kunnen.

Het is een zeer zware opgave dag en nacht op te moeten trekken met iemand die aan het dementeren is. De dagbehandeling is meestal alleen van 10 tot 4 uur. Er blijven nog 18 uur per etmaal over en vaak ook nog de zaterdag en zondag.

Ook als de man of vrouw, vader of moeder, vriend of vriendin toch naar een verpleeghuis moet om definitief te worden opgenomen, is er hulp nodig, in de vorm van medeleven en nabijheid, voor degene die achterblijft. Er is nu immers die grote leegte in huis en er zijn de schuldgevoelens, omdat men er toch niet in geslaagd is om hem of haar tot het einde toe thuis te verplegen.

16. Het levenseinde

Veel oudere mensen hebben zich langzamerhand verzoend met hun op handen zijnde dood, maar zijn bang voor een eventueel lijden dat er aan vooraf kan gaan.

Mensen die in een verzorgingstehuis wonen worden steeds geconfronteerd met aftakeling en sterven van anderen. Het beleid is er tegenwoordig immers op gericht dat de oudere mensen zoveel mogelijk thuis blijven en daar thuiszorg krijgen als dat nodig is. Diegenen die het toch niet meer volhouden op die manier, worden tenslotte in een verzorgingstehuis opgenomen. Ze hebben dan echt hulp nodig, lichamelijk of geestelijk mankeert er het een en ander aan hen. Dat is voor de medebewoners moeilijk, omdat ze voortdurend meemaken dat mensen ziek zijn of invalide worden. Het opgeven van het eigen huis is ook een afscheid van een levensfase. Het zich niet meer alleen kunnen redden is een afscheid van de onafhankelijkheid. En afhankelijkheid wordt meestal als heel erg ervaren.

Het definitief op een ziekenafdeling verzorgd worden is nog wel dragelijk voor degenen die daar een eigen kamer krijgen, maar meestal is het een kamer voor twee of zelfs vier personen. Dat geldt zeker voor de opname in een verpleeghuis. Overigens vinden sommigen het ook wel prettig om met anderen samen te zijn. Vooral als ze elkaar nog wat kunnen helpen. Op een kamer alleen vereenzaamt men gauwer.

Het levenseinde kan heel moeilijk zijn, vooral als mensen alleen zijn gebleven. Er zijn mensen, vooral degenen die geen kinderen hebben en zij die nooit getrouwd zijn en geen andere relatie hadden, die aan het eind van hun leven door niemand meer gekust worden, door niemand meer liefdevol aangeraakt.

Ouderen die weduwe of weduwnaar werden missen naar mijn ervaring niet zozeer het seksuele leven, als wel die tederheid: een aai over je hoofd, een arm om je heen, een blik van verstandhouding, de warmte van het tegen elkaar aan in bed liggen, een vriendelijk woord dat zomaar wordt gezegd, de verstandhouding waarvoor geen woorden nodig zijn.

Een bezoek van iemand van de kerk kan dan werkelijk goed doen. Het kan een oase zijn in een lange dag, als iemand 'van buiten' komt, die hartelijk en meelevend is.

Er zijn mensen wier leven zo uitzichtloos is, dat ze verlangen naar het einde. 'Wat heb ik nog aan mijn leven. Kinderen heb ik niet. Familie heb ik niet meer. Lopen kan ik niet meer'. Wat doe je dan als bezoeker?²

Geduldig maar weer de litanie aanhoren en trouw blijven komen om steeds weer die klaagzang aan te horen, en misschien zo nu en dan een gebedje uit te spreken om te vragen dat de Heer hem of haar spoedig zal opnemen in zijn hemelse heerlijkheid. Soms is het echt onmogelijk iemand nieuwe levensmoed te geven. Sommige mensen lijden ook afschuwelijk aan het eind van hun leven. Het is soms niet meer om aan te zien.

Soms word je als bezoeker in een ziekenhuis overvallen door het gevoel dat het anders zou moeten, met minder machines, minder medische macht en meer menselijkheid, zodat iemand ook mag sterven. Het is moeilijk om dat als buitenstaander aan de orde te stellen; veel meer dan meeleven met de patiënt en met de familie kun je meestal niet doen.

Wel zou het goed zijn als dit onderwerp - de grenzen van de medische macht - eens aan de orde zou worden gesteld in de kerkelijke gemeente, bijvoorbeeld op een gemeenteavond, of in een cursus, waarbij misschien ook artsen en verpleegkundigen kunnen worden uitgenodigd.

Maar zolang mensen, die wij goed kennen en die wij geregeld bezocht hebben, op sterven liggen, zullen we hen niet in de steek mogen laten.

Soms ben je getuige van ellendige pijn, soms van angst en wanhoop, soms van geestelijke ontredring. Soms walg je van de lucht die opstijgt, soms ook van je eigen weerstand om er weer naar toe te gaan.

Het is toch wel een plicht, waaraan we ons niet mogen onttrekken, als tenminste bezoek 'van buiten', behalve dat van de pastor, nog toegestaan wordt. Het gaat er om het samen uit te houden, het voorhoofd af te wassen, te drinken geven. Misschien een gebed uitspreken, het Onze Vader bidden. Het is verbazend hoeveel er soms nog doordringt tot iemand van wie je het gevoel hebt dat hij of zij geheel 'afwezig' is.

Aan het slot van deze handreiking nog enkele praktische zaken.

² Zie ook: Handreiking voor het pastoraat 'levensmoed'.

17. Nemen we iets mee?

Dat moet iedere bezoeker zelf uitmaken. Wie veel bezoeken brengt kan er niet aan beginnen, vooral niet als degenen die bezocht worden onderling contact hebben - er zou jaloezie opgewekt kunnen worden! Degene die bezoeken brengt ter gelegenheid van verjaardagen zal allicht iets mee brengen, namens de kerk. Als iemand ziek is, is het aardig om een boeketje uit eigen tuin mee te brengen. Een enkele keer iets dat je zelf gebakken hebt, misschien. Een paar plakken cake? Er zijn trouwens mensen die het vervelend vinden om steeds iets te ontvangen. Ze kunnen vaak niets terug doen, en voelen zich dan 'verplicht'. Ze moeten al te vaak dankbaar zijn. 'Je wilt niet graag met lege handen komen', maar soms is het voor de bezochte heel prettig dat je met lege handen komt. Wel moeten we heel zorgvuldig zijn in het nakomen van beloften. 'Volgende week kom ik weer', zeggen, maar niet doen, is heel naar.

Voor degenen die aan huis gebonden zijn, kijken uit naar bezoek. Voor mensen die het druk hebben, zoals veel mensen die op bezoek gaan, is een week heel kort. Je vergeet dan de belofte na te komen. Beter is het om geen beloften te doen, of om een afspraak te maken voor een volgend bezoek, en dat dan ook echt vast te leggen. Je weet dan beiden waar je op rekenen kunt. Voor de duidelijkheid kun je in het begin ook zeggen, hoe vaak je denkt te komen. Is het eens in de maand, of eens in het half jaar? (Of vaker). Je moet ook voor jezelf grenzen stellen; je hoeft niet 'de hele wereld' op je nek te nemen. Ook degenen die bezocht worden begrijpen best dat je niet altijd beschikbaar bent. Eventueel kun je eens opbellen om te laten blijken dat je hen niet vergeet.

18. Iets doen voor de ouderen die we bezoeken?

Soms heb je de neiging om iets te doen. Vooral als je vindt 'dat het zo niet langer kan'. Je vindt dat degene die je bezoekt hulp nodig heeft, dat jij dat moet regelen, of dat alleen wonen niet langer verantwoord is.

Soms kun je inderdaad iets doen: Boodschappen, meegaan naar de dokter, of gewoon een eindje wandelen met iemand.

Maar als je vindt dat er deskundige hulp nodig is, moet je dat eerst bespreken met degene die je bezoekt. Je kunt vragen of hij of zij het prettig vindt dat iemand van het maatschappelijk werk bijvoorbeeld langskomt.

Nooit moet je op eigen houtje, achter iemands rug om, dingen gaan regelen. Je mag je niet bemoeien met dingen die je niet aangaan. Wel kun je iemand wijzen op bepaalde voorzieningen. En het belangrijkste is dat je als praatpaal fungeert. Vaak gaat iemand zelf zien 'dat het zo niet langer kan' als hij of zij zich geregeld tegen een vertrouwd persoon kan uitspreken. Zelf heb ik van dichtbij meegemaakt dat een goedwillende bezoeker voor iemand die volgens haar niet langer alleen kon blijven wonen, een afspraak maakte in een verzorgingstehuis. Zij nam de oude dame in haar auto mee om haar alles te laten zien. Tot zover is alles in orde. De afspraak was gemaakt met instemming van de betrokkene. Het ging mis toen de bezoeker apart met de directeur ging praten en de oude mevrouw in de gang liet wachten. De laatste was verontwaardigd omdat er over haar werd gepraat en dingen voor haar werden bedisseld buiten haar om. Zij weigerde in dat tehuis te gaan.

Een ander probleem is of je iets moet zeggen als je merkt dat iemand zichzelf gaat verwaarlozen, als iemand bv. altijd met vlekken op het pak of de jurk loopt.

Sommige mensen merken niet dat ze morsen, sommigen zien slecht. Moet je er als bezoeker iets van zeggen? Je moet zo oppassen om de goede verhouding niet te verstoren. Persoonlijk durf ik er nooit iets van te zeggen. Ik wil niet hebben dat degene die ik bezoek denkt dat ik hem of haar kritisch zit te bekijken. Die vlekken gaan mij ook eigenlijk niets aan. Maar ik kom als pastor. Misschien ligt het toch iets makkelijker als je als bezoeker wel eens een boodschap voor iemand doet. Je zou dan luchtig kunnen zeggen. 'Zal ik die jurk eens meenemen naar de stomerij? Er zitten wat vlekjes op'. Maar hoe zeg je zoiets luchtig? We moeten uiterst voorzichtig zijn met het aanbieden van hulp. De ander mag zich niet beledigd of betutteld voelen.

19. iets over jezelf vertellen?

Dat hangt er van af. Het gaat toch in de eerste plaats om degene bij wie je op bezoek komt. Die vindt het meestal fijn, vooral als er weinig contacten zijn, om over zichzelf te praten. Over alles wat gebeurd is in de afgelopen tijd, alles wat hem of haar bezig houdt, over heden en verleden.

Als je met belangstelling zit te luisteren en de goede vragen stelt, hoor je ook de verhalen over vroeger, over de jeugd, over de oorlog, over het werk, over tijden van armoede, over goede tijden en over moeilijke dingen.

Als je rustig naast iemand zit en werkelijk de tijd neemt en geen gehaaste indruk maakt, krijg je meestal een fijn contact, ook met mensen met wie het eerst moeilijk leek, omdat ze in zich zelf verzonken leken te zijn.

Soms ontmoet je mensen die niet veel meer kunnen, die slecht zien en nauwelijks meer kunnen lopen, door dat slechte zien. Op de ziekenafdeling van het verzorgingstehuis ontmoette ik eens zo iemand. Zij leek maar een beetje te zitten suffen. Maar toen ik eindelijk de moeite nam om eens naast haar te gaan zitten en met haar te praten bleek dat er veel in haar omging. Zij overpeinsde de goede dingen van vroeger. Zij dacht na over de mensen die invloed op haar leven gehad hadden. Het was, oneerbiedig gezegd, een 'herkauwen', en dat leek me een prachtige afronding van het leven. Ook nam ze in gedachten wel eens een boek voor zich, dat haar geestelijk eigendom was geworden, omdat ze het in vroeger jaren vaak gelezen had. Zij vertelde me dat ze het nu in drie kwartier 'uit' had. Deze vrouw had een rijk geestelijk leven. De bouwstenen ervoor had ze in haar verleden bijeen gebracht. Nu teerde ze daarop. Misschien was zij een uitzondering? Gelukkig ontmoet ik vaker mensen die een zekere wijsheid hebben gekregen, en die ondanks diverse handicaps hun levensmoed en geloofsvertrouwen hebben behouden of zelfs vermeerderd. Het is fijn om naar hun verhalen te luisteren. Overigens zijn dat vaak mensen die ook wel graag eens iets uit de buitenwereld horen, die echt geïnteresseerd zijn, ook in het leven van degene die hen opzoekt. Soms kan er een vriendschap groeien uit een dergelijk contact, vooral als dat langere tijd duurt.

Dan is er een volstrekte gelijkwaardigheid in het gesprek tussen degene die bezocht wordt en degene die bezoekt.

Ook het pastoraat kan dan wederkerig worden. Een enkele keer gaat degene die bezocht wordt een vader of moederrol vervullen voor de bezoeker: iemand die bijna altijd thuis is, die warmte en aandacht biedt en aan wie je ook je eigen zorgen kwijt kunt. In veel gevallen is er echter weinig belangstelling voor wel en wee van degene die de bezoeken brengt. Vooral als de moeiten van de ouderdom erg zwaar gaan wegen, zal degene die bezocht wordt langdurig aan het woord zijn, omdat het zo heerlijk is alles weer eens kwijt te kunnen.

Ik hoorde een bezoeker spreken over haar bezoeken aan iemand die altijd terneergeslagen was, als zij kwam, en wat opgewekter als zij weer wegging: 'Ik ga dan even mijn bloemetjes water geven'. Natuurlijk kun je, als de ander ernaar vraagt, best iets over jezelf vertellen. Maar let goed op of het de ander echt interesseert. Soms zie je, als je zelf aan het woord bent, de ogen

van de ander afdwalen. De hand gaat trommelen, een voet wippen. De ander wil weer wat zeggen!

20. Meedoen van ouderen in de gemeente

Een heleboel ouderen doen al mee en blijven meedoen, zolang ze kunnen. Veel kerkenwerk drijft op ouderen, omdat zij meer tijd hebben en misschien ook meer gevoel van verantwoordelijkheid voor het werk van de kerk. Zij hebben zelf ook niet het gevoel 'oud' te zijn, al zijn ze soms de tachtig al ruim gepasseerd. Zij blijven actief zolang ze kunnen.

Er zijn ook echter aan huis gebonden mensen, die best iets zouden willen doen, maar niet weten wat. Allicht zullen zij al worden opgehaald, als er in de kerk iets te doen is; wellicht zijn zij door de kerkteléfono of doordat een opname van de zondagse dienst gebracht wordt, met de kerk verbonden. Enkelén zouden misschien administratief werk kunnen doen. Anderen kunnen gevraagd worden informatie te verzamelen over een bepaald onderwerp. In gesprekken kan gevraagd worden naar hun oordeel over een bepaald probleem: 'Wat vindt u daar nu van?', 'Hoe zou u dat oplossen?', 'Hoe denkt u daarover?', 'Hoe was dat vroeger?' Het verzorgen van de zondagse liturgie of van een nieuwsbrief voor de gemeente kan ook door ouderen gebeuren. Veel ouderen worden ingeschakeld om het kerkblad te bezorgen.

Mensen die aan huis gebonden zijn en meer beschouwend zijn ingesteld zou je ook kunnen vragen om een bepaald boek of artikel te lezen, om daar dan later samen over te praten.

Boeiend is ook te horen hoe mensen met kleinkinderen omgaan. Soms hebben grootouders gesprekken met hun kleinkinderen, bijvoorbeeld over geloofszaken. Grootouders kunnen veel onbevangener over dergelijke dingen praten dan de ouders!

Misschien worden er in de kerkelijke gemeente ook gesprekskringen voor ouderen gehouden? Ik hoorde over een kring door ouderen voor ouderen. De ene keer sprak men over een bepaald, van te voren aangekondigd onderwerp, de andere keer over wat in de kring aan de orde kwam.

Het zou ook mogelijk moeten zijn om in de gemeente meer gebruik te maken van het reservoir aan levenservaring van oudere mensen. In enkele gemeenten houdt men avonden voor ouderen en jongeren samen, waarin

de ouderen de jongeren vragen naar hun ervaringen en andersom. In een gemeente besprak men in kleine groepen de wederzijdse vooroordelen.

Vragen om brieven te schrijven om te pleiten voor de vrijlating van politieke gevangenen (Amnesty International) is ook een mogelijkheid om ouderen in te schakelen, die aan huis gebonden zijn. Een van de leden van de Bijbelkring in het tehuis waarin ik als pastor werk, heeft het initiatief genomen tot adoptie van een kind in een SOS-kinderdorp in Bangladesh. Iedere maand wordt een collecte voor dit petekind gehouden. De Engelse correspondentie wordt eveneens door deze mevrouw verzorgd.

Aan oudere gemeenteleden kan ook gevraagd worden te bidden voor met name genoemde mensen, bijvoorbeeld voor hen die in een ziekenhuis liggen.

Misschien kunnen we ook proberen individuele contacten te leggen tussen ouderen en jongeren, wellicht ook kinderen, van wie de grootouders ver weg wonen. Het is altijd opwekkend voor een oudere als een jong mens binnen komt. En de jongere kan misschien leren luisteren naar een bepaalde levenservaring en levenswijsheid. En wie doet dan goed aan wie?

Tenslotte wil ik nog eenmaal zeggen dat ieder mens anders is, en dat niemand het ouder worden op dezelfde wijze beleeft. Ook iedere bezoeker is weer anders. Maar samen zijn we broeders en zusters in de Heer.

Dat er uitzicht is over de dood heen, lezen we in het gedicht van Ida Gerhardt, uit haar bundel 'Het Sterreschip', waarmee ik deze handreiking wil besluiten:

Genesis

*Oud worden is het eindelijk vermogen
ver af te zijn van plannen en getallen;
een eindelijke verheldering van ogen
voordat het donker van de nacht gaat vallen.*

*Het is een opengaan van vergezichten,
een bijna van gehavendheid genezen;
een aan de hand ter tijdeloosheid wezen.
Of in de avond gij de zee ziet lichten.*

*Het is, allengs, een onomstotelijk weten
dat gij vernieuwd zult wezen en herschapen
wanneer men van u schrijven zal: 'ontslapen'.
Wanneer uw naam op aarde is vergeten.*

LITERATUUR

Aanbevolen boeken

M.C. Adriaensen, Als ouderen rouwen. Oudere mensen helpen bij verlies, Lannoo, Tielt, 2005.

M.R. van den Berg, Alsof je er nog bent, Ten Have, Kampen, 2005.

M.R. van den Berg, Bidden bij het ouder worden, Ten Have, Kampen, 1999.

M.R. van den Berg, Als ouderdom pijn doet, Ten Have, Kampen, 2006.

M.R. van den Berg, Woorden in de stilte. Teksten bij afscheid, Kok, Kampen, 2005 (5de druk).

M.R. van den Berg, Voor de laatste tijd. Samen werken aan een goede dood, Ten Have, Kampen, 2003.

M. R. van den Berg, Voorbij het einde. Waken en afscheid nemen, Ten Have, Kampen, 2004.

J. Doolaard, Nieuw Handboek Geestelijke Verzorging, Kok, Kampen, 2006.

Ch. Gastmans en L. Vanlaere, Cirkels van zorg. Ethisch omgaan met ouderen, Ten Have, Kampen, 2005.

G. Heitink en G. Kramer-Hasselaar, Bezoekwerk namens de kerk, Kok, Kampen, 2009.

R. Mes, Als het hout teder wordt. Teksten rondom ouderdom, ziekte, dementie, afscheid, dood en rouw, Gooi & Sticht, Kampen, 2004.

L. Reedijk-Boersma, Laatste levensdagen, Kok, Kampen, 1997.

J. Smit, Tot de kern komen. De kunst van het pastorale gesprek, Kok, Kampen, 2006.

H. Stolp, Ga maar, en laat los. Teksten bij het sterven van geliefden, Ten Have, Kampen, 2002.

H. Veltkamp, Beterschap. Zorg voor de ziel in dagen van ziekte, Meinema, Zoetermeer, 2006.

Boeken over dementie

H. Buijssen, De heldere eenvoud van dementie. Een gids voor de hele familie, Het Spectrum, Houten, 2004.

J. Bernlef, Hersenschimmen (roman over dementie), Querido, Amsterdam, 2008.

I. van Dullemen, Vroeger is dood, De Bezige Bij, Amsterdam, 2004. (Roman over het dement worden van haar ouders).

F. Hoogeveen, Leven met dementie, Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2008.

A. van der Plaats en B. Verbraeck, De wonderlijke wereld van dementie, Reed business, Amsterdam, 2008.

A-M. The en A.M. The, In de wachtkamer van de dood. Leven en sterven met dementie. Uitgeverij Thoeis, Amsterdam, 2005.

Brochures

Beleid en organisatie van het gemeentepastoraat. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Gebed en genezing. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland, zomer 2008

Dovenpastoraat. Informatiefolder over het dovenpastoraat van de Protestantse Kerk en de Christelijk Gereformeerde Kerken. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Kerkelijke betrokkenheid bij ouderen. Verslag van een onderzoek van Herman Noordegraaf naar de manier waarop kerken zich inzetten voor ouderen: wat doen de kerken? Met wie werken ze daarbij samen? Wat kan er beter en wat gaat goed? Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Levensmoe. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Medische beslissingen rond het levenseinde. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Pastoraat rond orgaan- en weefseldonatie. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Partner van de chronische zieke. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Pastoraat aan (ex) psychiatrische patiënten. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Pastoraat aan rouwenden. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Pastoraat en gebed. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Uitgerust op pad. Een praktische handreiking voor het pastoraal bezoekwerk. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland, juni 2008

Verbinding en aandacht; nieuwe wegen voor gemeentepastoraat. Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland, zomer 2008

Zit u daar nou nog altijd mee. Samengesteld door de werkgroep Oecumenisch Pastoraat Oorlogs- en Geweldsgetroffenen (OPOG). Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

Meer informatie over de handreikingen: www.pkn.nl/pastoraat

Een aantal handreikingen is in papieren versie te koop via bestellingen@pkn.nl, tel. (030) 880 13 37

ADRESSEN

Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie

Bezoek- en postadres

Conferentiecentrum Hydepark

Dribergsestraatweg 50, 3941 ZX Doorn, Postbus 220

3940 AE Doorn

tel. (0343) 52 42 58

e-mail: toerustingeneducatie@pkn.nl

www.toerustingeneducatie.pkn.nl

Kadertraining: *Van levensverhaal tot levensboek.*

Een levensboek bevat persoonlijke verhalen en herinneringen van iemand over zijn of haar levensloop. Levensboeken kunnen een belangrijke rol vervullen in ontmoetingen tussen mensen. Bijvoorbeeld tijdens een bezoek aan een dierbare, pastorale contacten, ontmoetingen met dementerenden of mensen met een verstandelijke beperking.

Seniorenpastoraat

Amersfoortseweg 10, 3705 GJ Zeist

tel. (06) 53 18 47 66

e-mail: mburger.seniorenpastor@xs4all.nl

Mediapastoraat Seniorenpastoraat

www.seniorenpastoraat.nl

PCOB – Belangenbehartiging 50+

Bezoek- en postadres

Blijmarkt 12, Postbus 1238, 8001 BE Zwolle

tel. (038) 422 55 88

e-mail: info@pcob.nl

www.pcob.nl

Unie KBO

Bezoek- en postadres

Julianaplein 2, Postbus 325, 5201 AH Den Bosch

tel. (073) 612 34 75

Website: www.uniekbo.nl

ANBO, Voor 50-plussers

Bezoek- en postadres

Koningin Wilhelminalaan 3, Postbus 18003, 3501 CA Utrecht

Tel. (030) 233 00 60

e-mail: info@anbo.nl

www.anbo.nl

NISBO-Utrecht, Nederlandse Bond Voor Oudere Migranten

Cartesiusweg 11, 3534 BA Utrecht

Tel. (030) 246 74 33

e-mail: Info@nisbo.net

www.nisbo.net

Reliëf, Christelijke vereniging van zorgaanbieders

Neckardreef 6, 3562 CN Utrecht

Tel. (030) 261 04 54

e-mail: info@relief.nl

www.relief.nl

LOC, Landelijke Organisatie Cliëntenraden

Churchillaan 11, Postbus 700, 3500 AS Utrecht

Tel. (030) 284 32 00

e-mail: loc@loc.nl

www.loc.nl

Alzheimer Nederland

Postbus 183, 3980 CD Bunnik

Tel. (030) 659 69 00

e-mail: info@alzheimer-nederland.nl

www.alzheimer-nederland.nl

Mezzo, Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

Postbus 179, 3980 CD Bunnik

Tel. (0900) 202 04 96

e-mail: mantelzorglijn@mezzo.nl

www.mantelzorg.nl

LVGO, Landelijke Vereniging Groepswonen van Ouderen

Herengracht 218, 1016 BT Amsterdam

tel. (020) 320 00 37

www.lvgo.nl

Focaris, belangenvereniging van zorgaanbieders in de gereformeerde gezindte

Dennenweg 2, 3735 MR Bosch en Duin

tel. (030) 697 34 00

e-mail: info@focaris.nl

www.focaris.nl

De Hezenberg, centrum voor Pastorale Zorg

Hezenberg 6, 8051 CB Hatterm

tel. (038) 444 52 51

e-mail: info@hezenberg.nl

www.hezenberg.nl

VGZ, Vereniging van Geestelijk Verzorgers in Zorginstellingen

VGZ Bestuur, Stafbureau & Secretariaat

Leidseplein 5, 1017 PR Amsterdam

tel. secretariaat (020) 428 15 55

e-mail secretariaat info@vgz.nl

Bezoekadres Stafbureau

Gerard van Swietenlaan 4, 6525 HB Nijmegen

tel. (024) 365 15 09

Bezoek alleen op afspraak

www.vgz.nl