

# INHOUD

Inleiding	7
1. Onze boot komt in zwaar weer	11
2. Verzet of gebed	15
3. Geef je over aan de golven	18
4. Door de donkere tunnel van rouw	20
5. Het geknakte riet zal Hij weer oprichten	22
6. Rouwen, hoe doe ik dat?	25
7. Een lesje in vertrouwen	31
8. Hoe gaat het met je?	35
9. Storm op zee	40
10. Wie is die God van jou?	44
11. Gods stem verstaan	49
12. Open de deur van je hart	52
13. Licht in jouw duisternis	55
14. Eenzaam maar niet alleen	57
15. Het Woord	60
16. Gebed	64
17. Aanbidding	72
18. Trek je wapenrusting aan	75
19. Goed geworteld	82
20. Huilen mag	87
21. Psalm 23	90
22. De Heer is mijn herder, het ontbreekt mij aan niets	94
23. Hij laat mij rusten in groene weiden	98
24. Hij voert mij naar vredig water	101
25. Hij geeft mij nieuwe kracht	104
26. Hij leidt mij langs veilige paden tot eer van zijn naam	107
27. Al gaat mijn weg door een donker dal, ik vrees geen gevaar, want U bent bij mij	110
28. Uw stok en uw staf, zij geven mij moed	113
29. U nodigt mij aan tafel voor het oog van de vijand	116
30. U zalft mijn hoofd met olie	118
31. Mijn beker vloeit over	121
32. Geluk en genade volgen mij alle dagen van mijn leven, ik keer terug in het huis van de heer tot in lengte van dagen	123
33. Ik zal er zijn	127

34. Doe je angst de deur uit, en laat vertrouwen binnenkomen	132
35. Je bent wie je denkt dat je bent	136
36. Wees blij, wees altijd blij	140
37. Met zijn vrede op weg	143
38. Vandaag	146
39. Stille tijd	149
40. Mijn hulp komt van de Heer	153
41. Meer dan overwinnaars	156
42. Ik heb de weg gebaad	159
43. Haal je as onder het vuur vandaan	163
44. Wij zijn gebroken vaten	167
45. Het litteken mag zichtbaar blijven	170
46. Wees stil, en weet dat Ik God ben	174
47. Zweven als een adelaar	177
48. Geloof, hoop en liefde	180
49. Zorg goed voor jezelf	184
50. Zegenbede	193
51. Een kijkje in de hemel	196
52. De storm is bedaard	201
Dankwoord	205
Inspiratiebronnen	206

# INLEIDING

OVERSPOELD DOOR ENORME GOLVEN VAN ROUW.  
RONDDOBBEREND OP DE DIEPSTE, ZWARTSTE, DONKERSTE ZEE.  
HET WATER STAAT JE TOT AAN DE LIPPEN.  
NIET WETEN HOE JE JE HOOFD NOG LANGER BOVEN WATER MOET HOUDEN.  
VOELEN DAT JE ELKE DAG EEN STUKJE DIEPER WEGZINKT IN DIE  
ZWARTE ZEE VAN VERDRIET.  
BANG ZIJN DAT JE VERDRINKT.

Ken je deze gevoelens? Dan heb je het juiste boek in handen en ben ik blij dat het op je pad is gekomen. Ik ken ze namelijk ook, die enorme golven van rouw. Ik was er bijna in verdronken, maar ik ben weer boven water gekomen. Ik neem je in dit boek graag mee op de reis door mijn rouwproces. Ik voel me verbonden met jou, we zijn één in ons verdriet, daarom neem ik de vrijheid de lezers van dit boek aan te spreken met jij.

Ik heb dit boek geschreven na het overlijden van mijn man, André. De verhalen zijn dus gericht op het verwerken van het verlies van een partner, maar vanzelfsprekend kan dit boek ook gelezen worden door iemand die een andere geliefde moet missen. Want het gaat over de gevoelens van degene die achterblijft.

Als je een geliefde moet missen ervaar je een intens gevoel van groot verdriet. Het is een gevoel dat (gelukkig) niet iedereen kent en dat daarom ook niet door iedereen helemaal wordt begrepen. Ik ben erachter gekomen dat er niemand is die je beter begrijpt dan iemand die dit gevoel ook kent. Daarom wil ik je deelgenoot maken van de gevoelens van mijn hart, de angst, de vragen, de boosheid, het gemis, de eenzaamheid, de leegte, mijn roep om hulp, je weet vast wat ik bedoel. Als je mijn verhalen leest ontdek je wellicht dat ik hetzelfde gevoeld of meegemaakt heb als jij, en gaat je hoofd misschien wel beter begrijpen wat je hart allang gevoeld heeft. Want je bent niet gek aan het worden, je bent in de rouw!

Ik wil je dit boek graag meegeven als bagage voor de reis door jouw eigen rouw. Onderweg kun je dit boek openslaan en herkenning en erkenning vinden in mijn verhalen, maar vooral ook steun ontvangen van de liederen die ik noem. Liederens geven troost en kunnen enorm helend werken. Ik adviseer je daarom om na het lezen van een verhaal naar het genoemde lied te luisteren. Je kunt dit doen via de Spotifylijst die ik 'Je hoeft het niet

alleen te doen' heb genoemd, of je kunt het lied opzoeken via *YouTube*. Soms kun je de teksten dan ook meelesen of het filmpje dat bij het lied hoort bekijken.

Een bijbel mag niet ontbreken in je reisbagage. Het is je tomtom, je route-planner, je richtingaanwijzer. God spreekt tot je door zijn (levende) Woord. Ik vraag je vaak een bijbeltekst of een verhaal uit de Bijbel te lezen. Woorden hebben kracht en de teksten kunnen je troosten en bemoedigen. Op [www.debijbel.nl](http://www.debijbel.nl) kun je bijbelteksten in verschillende vertalingen opzoeken.

Voel je vrij om dit boek te lezen op de manier die bij jou past. Elke dag een verhaal, elke week een verhaal, of alles in één ruk uitlezen, het is aan jou. Je hoeft het niet van voor naar achter te lezen, je kunt je ook laten leiden door het verhaal dat je op dat moment nodig hebt. Ik heb het boek ook niet van voor naar achter geschreven.

Iedereen doorleeft rouw op zijn eigen manier, er staat geen tijd voor en er is geen kant-en-klare gebruiksaanwijzing. Door mijn verhalen te delen hoop ik dat ik je een stukje op weg kan helpen op de weg die jij zélf moet gaan. Het is jouw weg, niemand kan het van je overnemen. Je moet de rouw zelf doorleven, maar je hoeft het niet alleen te doen. Dat is het touw dat ik jou toe wil gooien, als jij in de zee van pijn, overspoeld door golven van rouw, ligt te ploeteren. Pak die reddingslijn. Er is Iemand die met je mee wil gaan, van het begin tot het einde, elke dag opnieuw, stapje voor stapje. Hij heeft mij geholpen, gedragen, getroost, geheeld. En Hij was er niet alleen voor mij, Hij is er voor iedereen die een beroep op Hem doet. In mijn verhalen kun je lezen hoe ik Hem zocht, en hoe ik Hem vond, hoe Hij zich liet zien en van zich liet horen, en hoe Hij mij gered heeft van die enorme golven die mij dreigden te verslinden.

Mijn gebed voor jou is dat jij Hem ook uitnodigt op jouw reis, dat je je net als ik door Hem laat dragen, troosten en helen. Hij staat klaar, Hij wacht op jou.

### **Lezen**

*Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen, een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen.* Prediker 3:4,NBV

### **Luisteren**

*'He will not let go'* – Laura Story

### **Ons verhaal**

In dit boek deel ik verhalen over gebeurtenissen uit mijn leven. Ik wil je voorstellen aan André, want je zult hem daarin gaan ontmoeten. Hij was

mijn grote liefde. Van mijn vijftiende tot mijn negenenveertigste heb ik het pad van de liefde samen met hem bewandeld. Het was de meest fantastische reis van mijn leven. Hij was (voor mij) de knapste, liefste, sterkste en meest liefhebbende man en vader op de wereld, en hij heeft mij drie prachtige dochters nagelaten. In 2012 kreeg hij de diagnose ALS, een spierziekte waarbij alle spieren stuk voor stuk uitvallen en die binnen (meestal) korte tijd leidt tot de dood. Hij was een sterke, stoere, hardwerkende man en met elkaar moesten we lijdzaam toezien hoe hij totaal afhankelijk werd en niet meer zelf eten, drinken, praten, lopen, slikken of ademen kon. Hij heeft zijn lot dapper, zonder klagen, gedragen. Hierdoor hebben wij van de kleine twee jaar die ons nog gegeven was na de diagnose, tot zijn onvermijdelijke dood in 2014, als gezin een bijzondere en kostbare tijd kunnen maken. Ik deel in dit boek verhalen over die periode, en ook verhalen over gebeurtenissen tijdens de rouwperiode. Ook deel ik verhalen over reizen die ik maakte voor en tijdens mijn rouwproces en na een aantal hoofdstukken deel ik passages uit artikelen waarmee wij (met ons gezin) in de publiciteit zijn geweest.

### **Contact**

Kijk op de website [jehoefthetnietalleentedoen.nl](http://jehoefthetnietalleentedoen.nl).

### **Waarschuwing**

God heeft mij op mijn hart gegeven dit boek voor jou te schrijven als hulp onderweg. Maar ik besef ook dat alleen het lezen van dit boek voor sommige mensen niet genoeg steun zal bieden en er meer hulp nodig is. Voelt het leven op dit moment ondraaglijk voor jou of heb je ernstig depressieve gevoelens, zoek dan hulp bij een vertrouwenspersoon of bij een kerk, of ga naar je huisarts voor een doorverwijzing naar professionele hulp. Mijzelf heeft het erg geholpen mijn verhaal niet alleen met God maar in de beginperiode ook steeds weer met een christelijke psycholoog te delen. Delen bevordert helen.

### **Dank**

Mijn dank gaat uit naar de uitgever die met mij in zee is gegaan en het voor mij mogelijk heeft gemaakt dit boek uit te geven. Mijn dank gaat uit naar mijn vriendin Ina die me heeft bijgestaan voor wat betreft taalgebruik en computervaardigheden. Ze kwam op mijn weg toen ik God vroeg om iemand die taalkundig mee kon kijken tijdens mijn schrijfsproces. Dankbaar heb ik twee jaar met haar opgetrokken totdat ze vlak voor het uitkomen van dit boek na een kort ziekbed werd thuisgehaald. Mijn dank gaat uit naar mijn kinderen en mijn vrienden Richard, Anita, Ria en Jeanine,

die mij biddend door het proces van schrijven heen geloofdst hebben. Zij hebben mij aangemoedigd om door te gaan als ik het dreigde op te geven, omdat ze geloofden in een boek waarvan ze nog geen letter gelezen hadden. Ook gaat mijn dank uit naar iedereen die tijdens het schrijven op mijn pad kwam en die aangaf te gaan bidden voor dit boek. Dankbaar ben ik dat mijn kinderen, mijn familie en mijn vrienden mij trouw bleven, en mij steunden, ondanks het feit dat ik ze zo lang verwaarloosd heb om tijd vrij te maken om tussen alle bedrijven door te kunnen schrijven. Mijn allergrootste dank gaat uit naar God, die mij uit de donkere golven van de rouw getrokken heeft en mij heeft genezen, zodat ik deze verhalen kan delen. Hij is, mijns inziens, de inspirator van dit boek. Het was meer dan bijzonder om de liedjes, de bijbelteksten en de titels van de hoofdstukken van Hem te mogen ontvangen, op de meest bijzondere momenten en manieren.

### **Opdracht**

Ik draag dit boek op aan onze drie kanjers van dochters. Lieve meiden, jullie zijn het allermooiste cadeau dat ik van jullie fantastische vader gekregen heb. Onze liefde blijft altijd zichtbaar in jullie. Wat hebben jullie stuk voor stuk mooie trekken van hem ontvangen. Papa gaf jullie alle drie een stukje van zijn uiterlijk mee. Maar ook liet hij jullie alle drie een stuk van zijn karakter na, als schat in jullie binnenste. Zijn kracht en karakter leven door in jullie. Ze troosten mij en laten mijn hart opspringen van dankbaarheid. Zijn talenten zijn prachtig over jullie verdeeld, met elkaar vormen jullie zijn evenbeeld. Maar jullie zijn ook het evenbeeld van jullie hemelse Vader. Want met jullie eindeloze geduld en liefde waren jullie zijn handen en voeten om mij op de been te houden. Mijn dankbaarheid en liefde voor jullie zijn niet in woorden uit te drukken. Samen staan we sterk. En de liefde blijft, want onze liefde is sterker dan de dood.

# I. ONZE BOOT KOMT IN ZWAAR WEER

Op negentienjarige leeftijd stapte ik in het huwelijksbootje met mijn grote liefde: André. We hadden wat met bootjes. We praatten in de voorbereiding op onze bruiloft altijd over ons toekomstige bootje en lieten er daarom ook een op onze trouwkaart afdrukken.

Bijna dertig jaar lang mochten we samen in ons bootje over de levenszee varen. André was de kapitein van ons schip, hij had alles onder controle. Ik voelde me veilig in ons huwelijksbootje en genoot samen met hem en (later) onze drie dochters aan boord met volle teugen. Af en toe wat deining, dat hoort erbij, maar over het algemeen voeren we over gladde wateren.

Tot de dag dat de arts ons het vreselijke nieuws vertelde dat bij André de dodelijke spierziekte ALS geconstateerd was. Er werd ons verteld dat zijn lichaam in no-time zou gaan aftakelen en dat hij nog maar één tot maximaal drie jaar te leven had. Overweldigd door dit nieuws kreeg André vervolgens een euthanasieverklaring onder zijn neus geschoven. De arts raadde hem aan deze te ondertekenen en zo de regie in eigen hand te nemen. Dat was een standaardprocedure omdat er voor deze ziekte nog geen medicijn bestond, en het een ondraaglijke en mensonwaardige strijd zou gaan worden. ‘Geen denken aan,’ zei André, ‘alleen de grote Jongen in de hemel bepaalt wanneer het mijn tijd is, dus ik ga dat niet zelf in de hand nemen.’ De arts vond dit geen wijs besluit en besloot het naderende einde beeldend te beschrijven om André te overtuigen. Zijn verhaal was als een messteek in ons hart, want hij gebruikte het voorbeeld van het door ons zo geliefde bootje. Hij zei: ‘Weet je, André, jij bent de kapitein van jouw schip, je kunt tijdens je ziekte wat familieleden aan boord laten, of wat hulpverleners, maar uiteindelijk eindig je weer alleen op jouw schip. Ze zullen allemaal weer van boord gaan. En of je nu wilt of niet, jouw schip zal onherroepelijk te pletter slaan tegen de rotsen, dat is onomkeerbaar. Hoe mooi is het om dat moment van te pletter slaan voor te zijn. Ik geef je de kans om op tijd uit je schip te stappen en rustig het einde van je reis te bepalen.’

Zijn verhaal overtuigde André niet, hij bleef bij zijn standpunt. Maar deze arts had de droom van ons bootje wel in duigen laten vallen met dit afschuwelijke vooruitzicht. De eerste nachten na de diagnose deed ik door zijn verhaal geen oog dicht. Ik zag het te pletter slaan van ons bootje steeds

voor me, en vroeg me af hoe het dan verder moest met mij en de meiden. Wat moesten wij zonder kapitein, wat moesten wij zonder onze boot? Ik had niet lang de tijd om hierover te piekeren, de ALS-storm kwam in volle vaart over ons heen. Het was voor ons gezin 'alle hens aan dek' om André hier doorheen te loodsen.

André hield zijn blik naar boven gericht. Hij vertrouwde op zijn God, die hem óf ging genezen, óf rustig thuis zou halen, dat wist hij zeker. Het wonder waar wij op hoopten, dat God hem zou genezen, is niet gebeurd. Maar Hij heeft hem wel rustig binnen geloodst in zijn veilige haven. Ik mocht André begeleiden tot aan de hemelpoort en heb ervaren dat het geen 'te pletter slaan' was. Op vijftigjarige leeftijd blies hij in mijn armen zijn laatste adem uit, met zijn hoofd leunend tegen mijn schouder, en zijn laatste hartklop tegen mijn hart. Ik was achter hem op het bed gaan zitten met mijn armen om hem heen. Net zoals onze liefde begon, toen hij mij op vijftienjarige leeftijd redde uit de sloot waarin ik gevallen was, en mij op zijn brommer naar huis bracht. Op die brommer, met mijn armen om hem heen, werden wij verliefd en begon ons verhaal. Nu, met mijn armen om hem heen, eindigde ons verhaal. De cirkel was rond. De kamer was vol liefde en licht, de hemel ging open om hem te verwelkomen. Dat ik zo veel vrede kon voelen op zo'n pijnlijk moment had ik nooit kunnen bedenken. Ik gunde het hem zo dat hij verlost werd van het lichaam dat hem zo in de steek had gelaten.

Maar zodra ik hem losliet en het lege omhulsel, zijn lichaam, op het bed neerlegde, begon mijn rouwreis. Ik voelde me in één klap geamputeerd, het was alsof door een scherp mes de helft van mij afgesneden was. Tevergeefs zocht ik naar mijn andere helft, mijn wederhelft. In het lege koude bed, op zijn lege stoel, overal in het stille huis. De eerste dagen kwam in mijn gedachten het voorbeeld van de arts, over het te pletter geslagen schip, weer bovendrijven. Ik was overboord geslagen, dat hoefde niemand mij te vertellen. Het schip was volgens mij niet te pletter geslagen, André was eruit gestapt, maar ik bevond me ook niet meer op onze boot, ik was eraf geworpen en in de diepe zee van de rouw gestort. Ik zag mezelf dobberen in die donkere, zwarte, kolkende zee en sloeg wild om me heen, op zoek naar hulp. Vlak bij mij zag ik ook onze drie dochters vechten tegen de golven. Wat misten ze hun vader. Ze bleven in mijn buurt dobberen, ze wilden me niet alleen laten, ze wilden er voor me zijn. Als ik kopje-onder dreigde te gaan, greep ik me vast aan een van hen. Maar als ik me aan hen vastklampte, voelde ik dat we samen juist nog dieper zonken. Hoe moesten we elkaar troosten in deze pijn? Hoe kon ik hen troosten? Ik kon hun ervaring niet eens met hen delen. Zij hadden geen vader meer en ik nog wel. Het ver-



scheurde mijn hart. Ik kon hen mijn rouw er niet nog bij geven, het verdriet was te groot.

Maar waar kon ik dan de hulp vinden die mij boven water hield? Af en toe kwam er een bootje voorbijvaren met vrienden of familie. Ze gooiden wat eten overboord, of wat bemoedigende woorden. Maar overstappen op hun bootje kon niet, ze moesten verder, hun eigen reis vervolgen. De kinderen wachtten, of het werk, of de vakantie stond voor de deur. Hoe kon de wereld doordraaien, terwijl de onze stilstond? En zo worstelde ik me door de dagen heen. Zodra ik wakker werd en me realiseerde wat er gebeurd was, gaf ik over. Ik kreeg geen hap door mijn keel, ik was misselijk, duizelig, ik had een hoofd vol watten en de kraan met tranen die was opgedraaid ging niet meer dicht.

Als iemand vroeg hoe het met me ging, zei ik dat ik een enkele reis naar André wilde. Het schrikte mensen af, maar dat kon me niet schelen. Dat was het enige wat ik wilde op dat moment. En als ze vroegen of ze wat voor me konden doen zei ik nee, want het enige wat ik wilde was dat ze André terugbrachten, en dat kon niemand voor me regelen. Dus ploeterde ik voort in die donkere zee, en liet de golven van rouw over me heen slaan. Met een angstig stemmetje riep ik om hulp, want het water werd té koud en ik werd té moe van het vechten tegen de golven.

Na mijn noodkreet zag ik ineens een enorme hand oprijzen uit de golven. Ik wist direct: het was de hand van God. Wat was die hand groot, en wat bleef hij uitnodigend wachten. Ik twijfelde, want ik was boos en teleurgesteld, maar ik wist ook dat ik zo niet door wilde (en kon) gaan. Ik greep die grote hand vast en die slingerde me in ons bootje. Ik trok de meiden met me mee. We lagen erin, nog terneergeslagen op de bodem, maar we hadden tenminste weer een bodem onder ons. Ik kon weer ademhalen. De golven beukten nog tegen ons aan en sloegen nog over het bootje heen, maar ik wist dat ik niet zou verdrinken als ik me door Hem liet helpen.

Ik stond op een kruispunt. Ik moest kiezen. Wilde ik alleen verder ploeteren of wilde ik het samen met Hem doen. Ik besloot voor het laatste te gaan. Ik nodigde Hem uit met me mee te gaan op deze zware reis. Want ik wist: ik kan het niet alleen, ik wil het niet alleen, en ik hoef het ook niet alleen te doen. Want dat is wat God op het moment dat ik zijn hand greep tot mijn hart sprak: 'Kom maar bij Mij. Je hoeft het niet alleen te doen!'

## **Doen**

Geef je over, stop met vechten. Je hoeft het niet alleen te doen. Roep Hem maar, en grijp zijn hand. Hij wacht op jou, tot jij Hem uitnodigt ook met jou mee op reis te gaan.

## **Lezen**

*Als u door diepe wateren moet, zal Ik bij u zijn.* Jesaja 43:2, Het Boek (HB)

## **Luisteren**

‘Rescue me’ – Selah; ‘Nooit ver bij jou vandaan’ – Matthijn Buwalda

## **Gebed**

*Help mij, Heer, ik word overspoeld door een tsunami van pijn. Ik heb geprobeerd tegen de golven te vechten, maar ze zijn te sterk. Ik heb geen kracht meer. Het lukt mij niet alleen, U bent de enige die mij kan redden. Ik strek mijn hand uit naar U. Help mij. Red mij, in Jezus' naam. Amen.*

*SOMS KALMEERT GOD DE STORM;  
SOMS LAAT HIJ DE STORM UITRAZEN EN KALMEERT HIJ ZIJN KIND.*

### **Zo sterk is de liefde**

Voor een inmiddels uitgezonden Bakkie Troost-aflevering ontmoette ik Angenita. Zij verloor haar man, André, aan de slopende spierziekte ALS. Wat zij over hun afscheid vertelde, ontroerde me. André, voorheen kerngezond, was in korte tijd een schaduw van zichzelf geworden. Hoewel hij wist dat hij naar God ging, zagen zijn vrouw en hun drie dochters dat het hem maar niet lukte te sterven. Zijn dochters verlieten de kamer, in de hoop dat hij het leven dan wel los kon laten. Alleen Angenita bleef bij hem. Maar nog lukte het niet. Toen dacht zij terug aan de dag waarop ze verliefd op hem werd. Als jong meisje was ze in de sloot gevallen; André kwam langs, haalde haar eruit en zette haar – drijfnaat – achterop de brommer. Nu ging ze intuïtief weer achter hem zitten, op het bed. Haar armen – net als toen – om zijn middel, haar hoofd tegen zijn schouder. Dat was het moment waarop hij zijn laatste adem kon uitblazen: de cirkel was rond. Voor mij zegt dit ene verhaal alles. Liefde is ‘tot de dood ons scheidt’ elkaar stevig vasthouden én gunnend loslaten.

EO-directeur Arjan Lock in *EO Visie* (mei, 2015)

## 2. VERZET OF GEBED

Overmand door de rauwe rouw borrelde er soms een boosheid in mij op waar ik geen raad mee wist. Ik was dan boos op de buitenwereld die gewoon doordraaide terwijl mijn wereld stilstond. Ik was boos op mensen die nog gewoon samen waren en dan durfden te zeggen dat ze begrepen hoe dit voor mij voelde. Ik was boos op André, omdat hij dood durfde te gaan terwijl we toch afgesproken hadden samen oud, grijs en rimpelig te worden. En ik was vooral boos op God, voor wie niets onmogelijk is, maar die er toch voor gekozen had om dit toe te laten.

Ik wist niet wat ik met deze boosheid moest en bracht haar bij God. Ik zei tegen Hem dat ik Hem niet los wilde laten, dat ik Hem wilde vertrouwen, maar dat ik worstelde met de teleurstelling en soms best boos op Hem was. Ik sloeg mijn bijbel open en las 1 Timotheüs 5:5: 'Een weduwe die helemaal alleen staat, houdt haar hoop op God gevestigd en blijft smeken en bidden, dag en nacht.' (NBV) Dit was geen vraag, dit was een opdracht. Blijven bidden, dag en nacht, dat betekent dus: altijd blijven bidden. Zo zou ik mijn verzet kunnen overwinnen. Het was alsof God met deze woorden zei: 'Aan jou de keus, jij mag kiezen, verzet of gebed. Ik ben en blijf Dezelfde. Ik wacht op jou. Ik ben er en zal er altijd zijn. Kies maar welke weg je wilt bewandelen.'

Verzet is een reactie die heel gemakkelijk kan ontstaan als je God niet begrijpt en boos op Hem wordt over wat Hij heeft toegelaten. 'Waarom?!' Ik denk dat we allemaal die schreeuw uit ons diepste binnenste wel kennen.

Hef je je handen daarbij gebald op naar de hemel? 'Waarom ik, waarom wij, waarom hij? Had dit niet anders gekund? Had dit niet later gekund? Hoezo denkt U dat ik dit aankan? Nu U dit heeft toegelaten ben ik ook klaar met U.' Houd je je vuisten dichtgeklemd en keer je God de rug toe? Of hef je je handen geopend op en roep je: 'Heer, help mij toch! Ik snap U niet, maar ik weet dat uw gedachten hoger zijn dan mijn gedachten. (Jesaja 55:9). Neem mij bij de hand en red mij uit dit donkere gat waar ik in weg dreig te zinken. Trek mij omhoog, dichterbij U, laat me zien dat ik het niet alleen hoef te doen. Want ik kan het niet alleen, en ik wil het niet alleen doen. Ik heb U nodig. Pak mijn uitgestoken hand, ik blijf tot U roepen tot U mij antwoordt. Dag en nacht. Zonder ophouden.'

God wil niets liever dan ons helpen. We leven in een gebroken wereld. De dood heeft zijn intrede gedaan, en wij moeten daarmee dealen. We kunnen

ons verzetten en Hem loslaten, maar dan kan Hij ons ook niet helpen. Hij dringt zich niet op. Hij wil dat we Hem blijven zoeken en Hem om hulp vragen in ons gebed. Want in zijn Woord staat: ‘Nader tot God, en Hij zal tot U naderen’. (Jakobus 4:8) Hij wil heel graag dicht bij ons komen en ons helpen en ondersteunen, maar vraagt ons ook een stap in zijn richting te zetten.

Misschien ben je al een eind op weg op je rouwreis en heb je lang alleen geploeterd, misschien ben je boos op God, hebben teleurstellingen de overhand gekregen. Besef dat je elk moment nog een andere richting in kunt slaan. Dat je de weg van verzet achter je kunt laten en er bewust voor kunt kiezen de weg van gebed te gaan bewandelen. In gebed kun je alles bij Hem brengen. Je vragen, je angsten, je pijn. En ook je boosheid. Hij kent je. Hij snapt je. Hij weet wat je voelt, maar Hij wil dat je dat in gebed met Hem deelt. Dan kan Hij komen om je te helpen. Dan kan Hij de boosheid verzachten. Ze zal wegebben als je zijn vrede gaat ervaren. Dan kan Hij behalve je Vader en je Vriend ook je Heelmeester zijn. Hij komt als jij Hem uitnodigt. Als jij je gebalde vuisten opent en je geopende handen naar Hem opheft.

Tijdens Andrés ziekte stonden we ook voor deze keuze: verzet of gebed. We realiseerden ons eigenlijk niet dat we die keuze hadden. We wandelden al zo lang met God, we dachten er niet eens over na. Automatisch renden we op Hem af om hulp bij Hem te zoeken. We realiseerden ons pas dat we een keuze hadden als omstanders ons bijvoorbeeld vroegen: ‘Waar is die God van jou nu? Je loopt je je hele leven uit te sloven voor Hem, en nu krijg je stank voor dank: een ongeneselijke ziekte, en Hij laat je gewoon doodgaan. Nou, ik zou er klaar mee zijn, met die God.’ Of als ze zeiden: ‘En maar blijven geloven, geloven, geloven, zelfs nu; dan ben je toch echt gek!’ Deze woorden raakten ons omdat deze mensen ons niet begrepen. We zeiden dan tegen elkaar: ‘Ze snappen het oprecht niet, wat een gemis voor hen, dat ze God niet kennen. Hoe zouden we dit moeten doorstaan, juist als we Hem niet zouden kennen. Wat een rijkdom dat Hij naast ons loopt op deze zware weg.’

André was mijn grote voorbeeld. God heeft hem de weg van zijn ziekte niet alleen laten afleggen, Hij is met hem meegegaan. Hij gaf hem elke dag weer dubbele porties kracht, liet – hoewel de ALS de spieren van zijn gezicht in een grimas hadden veranderd – zijn ogen twinkelen als nooit tevoren.

En hoewel hij zijn armen en benen niet meer kon bewegen en zijn handen zo vergroeid waren dat hij er niets meer mee kon, was hij tot het allerlaatste moment in staat om zijn duim omhoog te steken als iemand

hem vroeg hoe het met hem ging. Hij was heel gelaten en aanvaardde zijn lot. Zijn motto was: het is wat het is, en ik moet het er maar mee doen. 'Want wat God doet dat is welgedaan, de grote Jongen in de hemel weet wat Hij doet, zijn plannen zijn beter dan mijn plannen.'

Zoals André zijn weg gegaan was, zo wilde ik mijn rouwweg bewandelen. Maar o, wat viel me dat zwaar. Ik moest mezelf er steeds weer aan herinneren dat het een rijkdom was om Hem te kennen, en dat ik dankbaar mocht zijn dat Hij ook op deze weg naast mij wilde lopen. De rust die André over zich had was bij mij vaak ver te zoeken, maar ik weigerde de weg van verzet te gaan. Het was tot me doorgedrongen dat, als ik hieruit wilde komen, ik beter voor de weg van gebed kon kiezen. Ik klampte mij aan God vast als nooit tevoren. Soms lag ik uitgeput, met dikke ogen van het huilen, urenlang te bidden. Soms, als ik niets meer uit kon brengen en geen woorden meer wist, klonk er alleen een zielig, piepklein gebedje: 'Heer, help!' Maar ik wilde geen andere weg meer inslaan dan de weg van gebed.

Sta jij ook voor de keuze? Welke weg bewandel jij liever? Die van verzet of van gebed? Wil je alleen blijven ploeteren in de golven van de rouw? Of klamp je je vast aan je Redder?

### **Lezen**

*Maar ik weet wat ik moet doen: ik roep naar God: de HERE zal mij bevrijden. 's Morgens, 's middags en 's avonds bid en smeek ik, ik stort mijn hart voor Hem uit. Hij luistert naar mij. Psalm 55:17-18, HB*

### **Luisteren**

'U bent hier' – Sela

### **Gebed**

*Heer, ik laat alle verzet varen en kies de weg van gebed. Ik wil U niet de rug toekeren en weet dat U dat ook nooit bij mij zult doen. U hoort mij, U wilt mij redden. U zegt: wie zoekt vindt, en wie klopt wordt opengedaan. Ik zal blijven kloppen, Heer. Ik wil in gebed alles voor U neerleggen, en ik weet dat U mij zult antwoorden en mij te hulp zult komen. Ik verwacht het van U, Heer, alleen van U. Amen.*