



Langdurig lijden in de gemeente

Over pastorale aandacht hoop en gemeenschap

Anneke Lamper lijdt aan long covid. Haar leven is sinds het najaar van 2020 veranderd. Ze is volledig afgekeurd, kan weinig prikkels verdragen en naar de kerk gaan lukt haar niet meer. Met haar man Marinus vertelt ze over dit lijden, over hun hoop, en samen reiken ze handvatten aan voor het gemeenteleven.

In de Bijbel en vooral in de Evangeliën gaat het regelmatig over zieken die chronisch lijden. Dit kan om fysiek, mentaal of psychisch lijden gaan. In Markus 5 komt een vrouw naar Jezus toe die al twaalf jaar lijdt aan bloedverlies en veel heeft geleden door de behandeling van allerlei artsen. In Bethesda (Joh. 5) lagen vele zieken, onder wie een man die al 38 (!) jaar ziek was. Probeer je eens voor te stellen hoe deze twee mensen zich gevoeld kunnen hebben en hoe hun dagelijks leven eruitzag.

Psyche en lichaam zijn nauw met elkaar verbonden. Langdurig fysiek lijden kan eenzaamheid tot gevolg hebben en ook uitmonden in mentaal lijden.



**Hoop en wanhoop
spelen een grote rol.
Is er perspectief op
genezing, of medisch
gezien eigenlijk niet?**

Bij langdurig lijden en chronische ziekte in de gemeente gaat het om een heel diverse groep broeders en zusters met verschillende behoeften én gaven. Het risico op vereenzaming kan voor singles en ouderen nog groter zijn dan voor zieken van middelbare leeftijd die een gezin hebben. Verschillende levensomstandigheden zorgen voor andere uitdagingen, behoeften en mogelijkheden. En de ziekte – mentaal, fysiek of beide – waaraan iemand lijdt, maakt ook veel verschil.

Pastorale aandacht

Hoop en wanhoop spelen een grote rol. Is er perspectief op genezing, of medisch gezien eigenlijk niet? Of is dat (nog) onbekend? Weet iemand dat de dood aanstaande is binnen afzienbare tijd? Hoopvolle dagen met perspectief, met hoop op God, kunnen donkere dagen afwisselen. “En nu, wat verwacht ik, Heere? Mijn hoop, die is op U!” (Ps. 39:8). Daarbij komt een vraag als: God is toch almachtig? In de Evangelieën geneest Jezus ieder die Hem aanraakt (Mark. 6:56). Hoe om te gaan met de verwachting die je mag hebben op het gelovig gebed (Jak. 5:14-15, Matth. 7:7-8, maar ook: 2 Kor. 12:8-9)? Pastorale aandacht voor deze vragen is broodnodig.

Naast de aanbevelingen in deze brochure delen wij, Anneke en Marinus Lamper, ook ons persoonlijke verhaal, als een voorbeeld van hoe langdurig lijden eruit kan zien. We beseffen dat ons leven verschilt van dat van anderen, maar delen ons verhaal met het gebed dat we in het lijden onze hoop – telkens opnieuw – op God stellen en Jezus’ Koninkrijk verwachten; waar “verdriet en gezucht zullen wegvlugten” en we “vreugde en blijdschap” zullen krijgen in Christus (Jes. 35:10, Jud. 1:24).

Gemis van gemeenschap

Het was 5 mei 2020, Bevrijdingsdag, en we haalden met onze vier jongens een ijsje. Vanwege de lockdown waren de terrassen gesloten, dus we namen de ijsjes mee en belandden op een bankje aan de voet van de Oude Kerk in Ede, onze woonplaats. Terwijl we onze ijsjes aten, keken we omhoog. We zagen de vogels in vrijheid cirkelen rond de toren en het dak van de kerk. In ons hart borrelden de woorden van Psalm 84 van Psalmen voor Nu:

*Wat hou ik van Uw huis,
Heer van de hemelse legers.
Ik kan zo sterk verlangen naar
de binnenpleinen van de Heer.
Een vogel is er thuis.
Wonen bij U is een zegen!*

We wisten dat we de aankomende zondag niet als gemeente samen zouden komen. We misten de gemeenschap der heiligen. En we baden om spoedige verandering, een verandering die uiteindelijk kwam. De kerken gingen weer open. In die verwarrende periode van lockdowns en (deels) gesloten kerken heeft ieder



Wat zegt de Bijbel?

Wat zegt de Bijbel over ziekte, lijden en genezing? Aan de ene kant gaat de komst van Gods Koninkrijk gepaard met heling en genezing; denk aan de (genezings)wonderen van Jezus en de apostelen, en aan wat Paulus zegt over de genadegave van genezingen (1 Kor. 12:9, 28). Tegelijk werd ook in Bijbelse tijden lang niet iedereen genezen. De christelijke gemeente bevindt zich tussen het 'reeds' en het 'nog niet' van Gods Koninkrijk. Voor mij (Marinus) is steeds betekenisvoller geworden wat Paulus schrijft in Romeinen 5:3-5. Hij roemt niet alleen in de hoop op Gods heerlijkheid om wat Christus heeft gedaan, maar hij roemt ook in lijden en ellende. Waarom? Omdat ook dat hem via volharding en ondervinding wéér leidt tot hoop. Hoop die niet beschaamt omdat hij God liefheeft door de Geest. Mij raakt het dat Paulus niet zegt: "Leef met het lijden, het is naar, maar het komt goed als je bij God hoort." Nee, hij roemt (!) erin. Lijden hoort er hier en nu bij, juist voor een christen. Paulus weet wat het lijden met hem doet en wat Gods doel ermee is. Dit zijn hoge tonen die wij vaak niet halen. In de seculiere buitenlucht haal je die hoogte zeker niet; maar wel op "de binnenpleinen van de Heer".

betrokken gemeentelid wel iets ervaren van dat gemis van gemeenschap en ingezien hoe belangrijk het is om als gemeen- te samen te zijn op de "binnenpleinen van de Heer".

Beperkte energie

Wat wij die Bevrijdingsdag niet wisten, was dat de terugkeer naar de gemeente voor ons gezin niet meer zou zijn zoals daarvoor. In november 2020 raakte ik (Anneke) besmet met corona. In eerste instantie leek het een milde besmetting met alleen wat keelpijn en hoesten. Maar na anderhalve week werd ik alsnog flink ziek. Ik was erg benauwd en mijn saturatie daalde naar te lage waarden. Al mijn energie verdween, ik kon nauwelijks meer iets. Er volgde een lange periode van revali- deren, kleine stapjes vooruit, terugvallen, weer langzaam

opkrabbelen. Ondanks verschillende medische trajecten is de situatie nagenoeg onveranderd gebleven. Door mijn beperkte energie is mijn belastbaarheid laag. Doe ik te veel, dan krijg ik last van duizeligheid, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn en druk op mijn borst. Prikkels worden slecht gefilterd en komen daardoor des te harder binnen. Ik kan maar kort staan of lopen. Het grootste deel van de dag breng ik op de bank door. Meestal lukt het me de was bij te houden, eten te koken en er simpelweg te zijn voor onze kinderen.

Voor mijn ziekte werkte ik twee dagen als docent Nederlands, nu ben ik volledig en definitief afgekeurd. Hobby's van eerder (lezen, wandelen, cello spelen) kunnen nauwelijks of helemaal niet meer. Haken geeft me nu rust en voldoening. Wat ik maak, wordt verkocht voor goede doelen; dat brengt me in contact met mensen en zorgt voor een stukje zingeving. De dynamiek in ons gezin is veranderd. En ook het onderdeel zijn van de kerkelijke gemeente. In de eerste periode, toen de kerken nog nagenoeg gesloten waren, was het in onze gemeente mogelijk om tijdens de zondagse diensten met een groep in een zaal de kerkdiensten mee te kijken. Dat was een mooie manier om een stukje gemeenschap te ervaren en daar ben ik een aantal keer geweest. In een periode dat het wat beter leek te gaan, heb ik nog een aantal keer een kerkdienst bezocht, meestal in een kleinere wijkgemeente, met oordoppen in. Na een terugval in 2022 is het fysiek bijwonen van een kerkdienst niet meer gelukt. Ik beleef de diensten thuis via de livestream mee, liggend op de bank. Mee kunnen kijken is daarbij ontzettend fijn. De liturgische momenten zoals zegen, doop, avondmaal, en het feit dat een deel van de gemeente zichtbaar is, geven een stuk verbinding, al blijft het pijn doen er zelf niet te zijn.

Onze predikant bidt regelmatig voor mensen die thuis de dienst meemaken en benoemt dan ook de pijn die daarmee gepaard gaat. Heel mooi!

Op de radar blijven

Mensen die langdurig ziek zijn, kunnen op een gegeven moment min of meer buiten beeld raken. Concrete persoonlijke voorbeelden verdwijnt, omdat er geen directe aanleiding meer is. De stroom aan kaartjes van het begin droogt op. Omdat Marinus en de jongens wel iedere zondag in de kerk zijn, blijf ik via hen toch op de radar. Regelmatig wordt aan hen gevraagd hoe het met mij gaat, en soms sturen mensen mij, naar aanleiding van zo'n contactmomentje, een berichtje of een kaartje. Dat blijft goed doen!

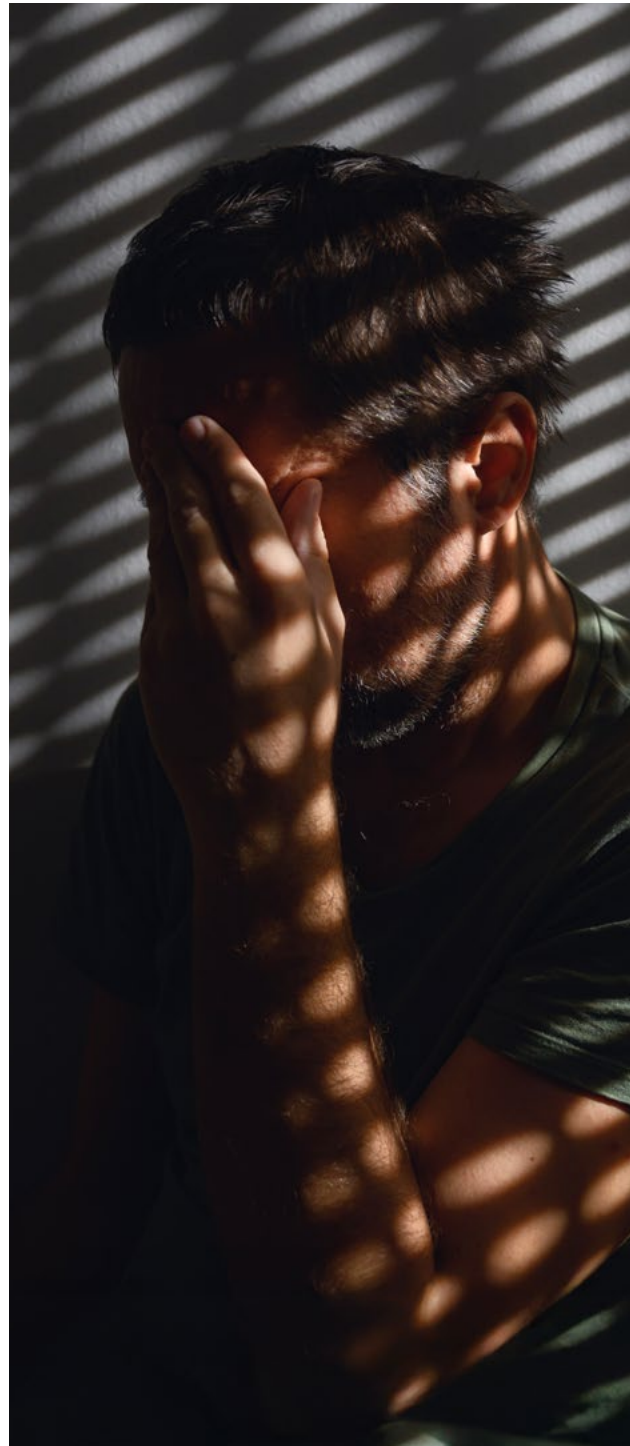
Voor ik ziek werd, maakte ik deel uit van een Bijbelkring en van een jongevrouwenkring. Ik had lange tijd de hoop dat het op een gegeven moment zou lukken om de vrouwenochtenden weer bij te wonen, als een stapje terug naar de gemeenschap. Helaas kwam die stap niet. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik sinds vorig jaar toch weer een beetje deel uitmaak van deze kring. Voor de betreffende ochtend wordt de inleiding naar mij toegestuurd, zodat ik die kan lezen. Op het moment dat de vragen in groepjes worden besproken, komen er een of twee vrouwen bij mij thuis. We hebben dan korte maar fijne momenten van ontmoeting, Bijbelstudie en gebed. Dit doet me enorm goed en ik zie er elke maand naar uit.

Gemeenschap

Ook waardevol zijn voor mij de avondmaalszondagen. Sinds de coronatijd is het in onze gemeente de gewoonte om in de middag een korte viering te houden voor wie de ochtenddienst niet kunnen bijwonen. Een halfuur, een vaste liturgie, vaak ongeveer dezelfde mensen. Samen zingen, samen bidden, samen aan tafel om Jezus te gedenken. Ik ben dankbaar voor deze momenten van gemeenschap.

“Liever één dag dicht bij U, dan duizend dagen zonder U.” Het is moeilijker geworden om de verbinding met de gemeente te ervaren. God is daar niet aan gebonden en laat Zijn aanwezigheid in mijn leven, misschien wel meer dan ooit, merken. En toch, “diep in mijn lijf is zo’n heimwee”. Of er genezing komt, is onzeker. Veel is nog onduidelijk over het ziektebeeld van long covid en mogelijke behandelingen. Soms maakt dat moedeloos. Tegelijk is er de belofte van God: “Wie de Heere verwachten, zullen hun kracht vernieuwen” (Jesaja 40:31). Hij maakt deze belofte waar. Ik zal weer “lopen en niet moe worden” – is het niet hier en nu, dan wel straks. Lijden is inherent aan het leven, zeker aan het leven als christen. Het beste komt nog. Tot die tijd probeer ik dag voor dag te leven van Gods genade. Maar als ooit het moment komt dat het beter gaat, zal ik vol vreugde met de gemeente “op weg gaan naar de binnenpleinen van de Heer”.

Mensen die langdurig
ziek zijn, kunnen op een
gegeven moment min of
meer buiten beeld raken.



Het is moeilijker geworden om de verbinding met de gemeente te ervaren.

Langdurig lijden en de gemeente

Je kunt je als zieke en als direct betrokkene zomaar in de steek gelaten voelen door de gemeente. Is dat te voorkomen?

Kerkenraad

- Aandacht voor langdurig zieken in de *voorbereiding* is belangrijk. Houd dat vol. Het helpt om te verwoorden wat het met iemand doet om de dienst op afstand mee te beleven of zelfs dat niet meer te kunnen. Bedenk dat niet alleen ouderen soms op afstand verbonden zijn met de dienst, maar ook chronisch zieken in allerlei levensfasen.
- Zorg dat bekend is wie de chronisch zieken zijn en zoek naar vormen van pastoraat om *blijvende aandacht* te geven aan hen. Dit kan bijvoorbeeld door een broeder of zuster uit de gemeente als buddy aan te stellen. En door als ambtsdrager een bezoek- en/of contactfrequentie te bespreken. Zelf om hulp vragen is vaak moeilijk.
- Laat de *regie* wel altijd bij de pastorant zelf. Accepteer de grenzen die iemand aangeeft en dring niet aan op bezoek of het weer eens bezoeken van een kerkdienst. Wees als iemand die dient!
- Zie iemand *als waardevol gemeentelid* en niet primair als zieke. “De leden van het lichaam die de zwakste schijnen te zijn, zijn echter juist noodzakelijk” (1 Kor. 12:22). Wat zijn iemands talenten en wat kunnen die nú voor de gemeente betekenen? Op welke manier kan zelfs iemands verhaal anderen helpen? Ook een langdurig zieke is graag betekenisvol bezig.
- Chronische ziekte beïnvloedt het geloofsleven van de zieke. Het kan zijn dat iemand zich dicht bij God voelt, maar er kunnen ook ervaringen van Gods afwezigheid zijn en worstelingen met Zijn leiding. Zorg voor pastorale nabijheid daarin, en voor *Bijbels onderwijs* over ziekte, lijden, genezing en ziekenzalving (Jak. 5).

Gemeente

- *Bid* met een vaste frequentie voor langdurig zieken in de gemeente. Bijvoorbeeld op een vaste dag in de week.
- Zoek een manier om chronisch zieken in *het oog* te houden. Zeker

als er geen directe familieleden in de gemeente zijn, is dit extra belangrijk. Gebruik bijvoorbeeld je (digitale) kalender of agenda om jezelf te herinneren. Onderschat de waarde van af en toe een kaart of berichtje niet. Volhard daarin.

- Neem in contact met een zieke of een naaste een luisterhouding aan en *denk na over je vraag*. Open vragen (Wat? Hoe? Waarmee?) zijn over het algemeen beter dan gesloten vragen. Vermijd: “Gaat het al wat beter?” of: “Zit er wat vooruitgang in?” Stel bijvoorbeeld de vraag hoe het leven er momenteel voor de zieke uit ziet. Toon ook interesse als het antwoord niet zo positief is. Probeer naar meer te vragen dan de ziekte. De zieke heeft een ziekte, maar *is* meer dan die ziekte. Hoe bepalend die ziekte natuurlijk ook is.
- Overweeg *creatieve vormen voor betrokkenheid* bij verenigingen of gebedsgroepen. Iemand die zelf niet op pad kan, kan mogelijk wel thuis bezocht worden of meedoen aan een digitaal ontmoetingsmoment. Informeer wat iemand zelf zou willen.
- Bespreek met de zieke of en welke *praktische hulp* vanuit de gemeente mogelijk is. Let erop dat de hulpvraag door de tijd heen kan veranderen! Alleen al de ‘check’ of de zieke voldoende praktische ondersteuning heeft, is belangrijk.

Zieke

- Blijf zo mogelijk als zieke *betrokken op je medegemeenteleden* door voor hen te bidden en mee te leven door het sturen van kaartjes (kan ook via online platforms) of berichtjes.
- Mogelijk heb je meer gelegenheid voor *gebed voor de gemeente*. Maak daar gebruik van.
- *Deel je verhaal* en wat je leert in deze tijd met anderen die je vertrouwt.
- *Geef duidelijk je wensen, behoeften en grenzen aan*. En accepteer dat ambtsdragers en gemeentelieden ook maar beperkte mensen zijn, net als jij.
- Brainstorm eens met iemand in je omgeving wat jij nú zou kunnen *bijdragen* aan de gemeente.

Gebed voor chronisch zieken

Goede God,

Wij bidden U voor onze broeders en zusters die beperkt zijn door een chronische ziekte. Hun leven is veranderd, vaak van de ene dag op de andere en wat vanzelfsprekend leek, is nu een grote opgave.

Wij vragen U: geef hun moed wanneer dagen zwaar zijn, geduld wanneer herstel uitblijft, en hoop wanneer wanhoop dichtbij komt.

Zegen allen die om hen heen staan – familie, vrienden, zorgverleners en ook ons als gemeente. Leer ons zorgzaam en aandachtig te zijn, niet opdringerig maar vol liefde en respect. Laat Uw kerk een plaats van gastvrijheid en erkenning zijn, waar ieder mens zijn plek vindt, met of zonder beperkingen. Zo dragen wij hen op in Uw handen. Door Jezus Christus, onze Heer.

Amen

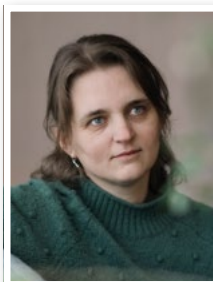
Marieke van der Ree-de Bruijn (@paisindekerk)

Gespreksvragen

1. Wat viel je op of vond je leerzaam in deze brochure?
2. Wie zijn de langdurig zieken in jouw gemeente? Waar zouden deze mensen naar jouw idee mee geholpen kunnen zijn?
3. Welke aanbevelingen vanuit deze brochure functioneren al in je gemeente? Welke andere ideeën zouden er zijn voor meer betrokkenheid?
4. Wat wil je graag verbeteren in je gemeente? Denk daarbij aan kleine, haalbare stappen en maak concreet wat je gaat doen.

Leestips

- M.A. Buitink-Heijblom, *Leven met verlies. Rouwen terwijl er niemand is overleden* (Artios-reeks), uitg. Jongbloed, Heerenveen, 192 blz., € 15,99
- Jorieke Klein-van Hall, *In vertrouwen verdragen*, uitg. Scholten, Zwolle, 199 blz., € 18,95
- M.J. Paul, *Handoplegging en ziekenzalving. Bijbelstudies over omgaan met ziekte*, uitg. Ark Media, Amsterdam, 64 blz., € 7,99
- Alain Verheij, *De zin van ziekte*, uitg. Atlas Contact, Amsterdam, 224 blz., € 22,99
- Artikel in het *Nederlands Dagblad* van 22 september 2025: 'Even een stroom kaartjes, daarna wordt het stil' (Maaïke Messelink over haar masterscriptie (TUU) over omgang kerken met langdurig zieken)



Beeld: Dieuwertje Bravenboer



Beeld: Wycliffe

Auteurs van deze brochure zijn Anneke en Marinus Lamper. Zij zijn lid van de Oude Kerkgemeente in Ede.

Uitgave van de Gereformeerde Bond in de Protestantse Kerk
Bijlage bij *De Waarheidsvriend*, 29 januari 2026

Mandenvlechterslaan 14-J
3781 DV Voorthuizen
tel. 0342-480018
www.dewaarheidsvriend.nl
www.gereformeerdebond.nl