

De schoonheid van de troost

Colofon

ISBN: 978 94 6365 770 9

1e druk 2025

© 2025, Fia Oomen

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Diet Groothuis gaf toestemming voor opname van het gedicht Je naam.

De verhalen zijn geanonimiseerd. Daar waar herkenbaarheid optreedt, is toestemming verleend.

Omslagillustratie: Reinout Velleman, figuratief portretschilder Groningen.

Ondertiteling Marleen B.Berg, beeldend kunstenaar.

Vormgeving en opmaak: Evelien Veenstra.

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door



Arie Roobol.



Protestantse Gemeente
Zeist

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

De schoonheid van de troost

Fia Oomen



Voor Bas de Mol, psychotherapeut, Amsterdam.

Als dank voor het 35 jaar meelopen in mijn ontwikkeling op allerlei terreinen: autonomie, moreel besef, geloofsidentiteit, medemenselijkheid en humor.

Voor de NoorderLichtgemeente, vrienden en familie waar ik een thuis mocht vinden.

Inhoudsopgave

Voorwoord door Manon Kleijweg, psychiater	11
Verantwoording omslag	14
Toerusting Pastorale Commissie	15
Onderweg naar het eindresultaat	17
Leeswijzer	19
Algemene omschrijving van het begrip troost	19
Bundeling Troostgeschriften	20
Tot 10 jaar	21
Ik word blij van grappige dingen	21
11-20 jaar	23
Dan kunnen we ook bij oma spelen	23
Ze vroegen hoe het ging	24
Ik zou denk ik wel een goede moeder zijn	26
De tijd is een troostend iets	28
Er is geen leven dat alleen maar positief is	30
Wij noemen hem dé Mark Rutte van onze familie	32
Dat poppetje heb ik nog steeds	34
Ik kan er verder de toekomst mee in	36
21-30 jaar	38
Ik ben een gelukkige jonge vrouw	38
Goedmoedig plagen is ook troost	43
Bij het opgroeien zocht ik mijn identiteit	45
31-40 jaar	47
Ik heb zin in mijn toekomst	47
Troost is de liefde als je de hoop even hebt verloren	51
Hij was mijn onderdak	53

Pak je het schaakbord?	54
Even er zijn voor de ander is genoeg	56
De pijn die ik voelde, zong Dolce Pontes	59
Samenleven met volwassenen en kinderen	61
Het geheugen is een wonderlijk iets	62
Ik had heimwee	64
Trouwen en troosten	68
 41-50 jaar	 71
Zorg voor elkaar dragen	71
Ontroering is ook een vorm van troost	73
Er scheurt woede en frustratie door je heen	75
Een warm mens die jouw kind oppakt	76
Ik begin weer te groeien en te bloeien	77
Elkaars lasten dragen werd werkelijkheid	79
 51-60 jaar	 84
Het zijn ook groeimomenten	84
Dat moet je niet willen	90
Troost en genderdysforie, een weg om te gaan	95
Welterusten voor zo	99
Ik voelde me ineens opgetild door een groot licht	101
Ik was nog nodig op aarde	102
Dit is foute boel en ik kon handelen	103
Het beeld van onbevangenheid	105
Kan dat morgen?	106
Dat is waarom ik vlinder door het leven	108
Is het erg geweest?	112
Zomaar	113
Poëzie: alsof het mij begrijpt	115
 61-70 jaar	 116
Dit idee heb ik uiteraard meteen ontkracht	116
Geen schil om ons land	118

Geen troost, zonder verdriet en pijn	120
Troost, als een geschenk van genade	122
Een beetje rondscharrelen in de natuur	124
Troost, daar kun je zelf wat aan doen	125
Stress op het werk	127
Technologie met het hart	128
Hij wilde mij knuffelen en niet meer loslaten	129
Springbalsemien	130
Mooie herinneringen spelen een grote rol	132
Ik ben een muziekliefhebber	134
Er is een wonderlijk licht in zijn ogen	135
Gelouterd zoals ijzer door vuur wordt gehard	137
In het geruis van een koele bries	140
Terugblik vastentijd in de 40 dagen voor Pasen	144
 71-80 jaar	 145
Mijn nieuwe maatje	145
'Ach jongen ...'	147
Nee jongen, dit keer ga ik hoger, veel hoger	149
Waarom haalt dat de kranten niet?	151
Er stroomt veel warmte naar mij toe	155
Bengawan Solo	156
Tel je zegeningen? Dat doe ik want er zijn er veel	158
Ik vond mijzelf terug in mijn tuin	161
Ik kan beter ademhalen en rechter opzitten	163
Oma, is het niet stil in huis nu?	166
Toch bracht ze dat geduld op	167
Mijn oog zal op u zijn	172
De dankbaarheid is groot	173
Vrede	175
 81-90 jaar	 177
De natuur is voor mij een aanwijzing	177
Mijn engelen	181

Ik moest er van huilen, zo mooi	184
Daar komen mijn tranen vandaan	187
Het is zo simpel als wat	189
Nog steeds kan mij dat troosten	191
Ik ben dan op een of andere manier thuis	192
Aan hen is de toekomst	193
Ik heb je lief, mijn kind	195
Door goede machten...	199
 91-100 jaar	 200
Opluchting ging door mij heen	200
De helende stilte tijdens de dodenherdenking	202
Onder miljoenen hebt Gij ook mij in het oog	207
Mijn moeder was een echte christenvrouw	209
Wonderlijk	210
 Ouder dan 101 jaar	 212
Bij alle verlies troost me dit	212
Verwondering en dankbaarheid	214
 Nawoord	 217

Voorwoord

Altijd troosten

Begin dertig was ik, en ontroostbaar. Een grote liefde was gestrand en daarmee mijn perspectief op samen een gezin, samen oud worden. Ik miste hem ontzettend, maar miste ook zijn familie, die me dierbaar was geworden. Goede vrienden zagen hoe ik in de knel zat. Ze nodigden me uit om samen met hun gezin op vakantie te gaan naar de Bourgogne. 's Avonds maakte ik topper lange wandelingen. En zo belandde ik bij de twaalfde-eeuwse kerk van het dorp, waar de deur op een kier stond. Bij het altaar stond een primitief, gegroefd Mariabeeld. Hoeveel mensen zouden de eeuwen ervoor niet hun zorgen en vreugde met haar gedeeld hebben? In tijden van pest, oorlog, vrede en blijdschap. Lange tijd zat ik daar, in de vallende schemering. Tot ik een discrete kuch achter me hoorde. Een paar bankjes verderop zat de pastoor die me hartelijk toeknikte. Ik voelde me getroost.

‘Geneeskunde is soms genezen, vaak verlichten en altijd troosten,’ schreef de Parijse legerarts Ambroise Paré al rond 1550. En hoewel er best wat vooruitgang is geboekt sinds de behandelingen met eierdooiers en rozenolie van ongelukkigen op het slagveld, geldt dit nog evengoed voor mij, 21^e-eeuwse ouderenspsychiater op de Utrechtse Heuvelrug. Niets is intiemer dan je eigen gedachten en gevoel. Aantasting ervan leidt tot immens leed bij de ouderen die door hun huisarts naar ons verwezen worden. Soms met problemen die nog maar kort bestaan, bijvoorbeeld een ernstige depressie. Anderen weten zich al een leven lang staande te houden met de gevolgen van ernstige verwaarlozing, mishandeling of misbruik. Maar nu gaat het echt niet meer.

Alleen: de geneeskundestudie leidt helemaal niet op om te troosten. Genezen, ja, daar worden de jonge studenten flink in gedrild. Verzachten, vooruit dan maar, als het echt niet anders kan. Maar in geen enkel lesboek vind je terug wat je kunt bieden op brandende dagelijkse vragen als: 'Waarom ik?', 'Hoe kan ik verder leven na wat ik heb meegemaakt?', 'Kan ik hier ooit nog overheen komen?', 'Hoe houd ik dit vol?'. Troost werd door artsen van oudsher uitbesteed aan geestelijken, de pastoor, de diaconie, de zusters en de broeders op de ziekenzaal. En dat is nog steeds zo. Geen idee wat er van me geworden was als ik niet de kunst had kunnen afkijken van ervaren, begaafde verpleegkundigen. Van psychologen en psychiaters met voor mijn gevoel een eeuw aan ervaringen. Psychoanalytici uit de tijd dat er keus was tussen praten of wisselbaden. Wat was hun geheim? Goed luisteren, écht contact maken, oprechte interesse, betrouwbaar zijn, iemand niet in de steek laten, hoop bieden, bescheidenheid, niet opgeven, geduld. Heel veel geduld.

Maar het meest leerde ik van mijn patiënten. Hun volhouden, elke keer weer opnieuw beginnen, medepatiënten moed inspreken: 'Ik weet precies wat je voelt, maar het wordt beter, hou vol,' hun openheid en bereidheid om zich kwetsbaar op te stellen, en jawel, ook hun kritiek. Troost werkt namelijk twee kanten op: je kunt pas troost bieden als je het verdriet mee kan voelen. En als de troost voor de ander werkt, word je zelf ook een beetje getroost. Pas dan ervaar je: je bent niet alleen.

Fia Oomen was een van die patiënten. Al snel werd duidelijk dat we in zekere zin collega's zijn, zeker als het gaat om troost bieden. Ze vertelde me over haar werk als Geestelijk Verzorger en haar eigen, indrukwekkende troost-ervaringen. Het verzamelen van persoonlijke verhalen van ervaren troost

is een geweldig idee. Ook al verschillen de mensen die Fia sprak onderling sterk, van ieder van hen wist ze het vertrouwen te winnen om hun verhaal te delen en daarmee iets van hun troost door te geven. Daarmee is dit boek *De schoonheid van de troost - Geraakt! De kunst van het bewogen worden* een belanghebbend boek geworden.

Manon Kleijweg, ouderenpsychiater

Verantwoording omslag

De ondertiteling op de omslag zijn woorden van Marleen B. Berg, gevat in een logo ten behoeve van de uitnodiging voor het symposium op 25 april 2025 in de NoorderLichtkerk te Zeist. Ik leen met haar toestemming niet het logo maar wel de woorden *Geraakt! De kunst van het bewogen worden*. Er was veel beweging die middag. Onder leiding van Janneke Moes zong het kamerkoor MusiCanta, dat die beweging verder droeg met een open einde naar de toekomst.

Beweging wil de figuratieve portretschilder Reinout Velleman eveneens weergeven in zijn schilderij *Laat wakker*, olieverf op doek, 60x80 cm. Hij schrijft: 'De beweging van een overhemd aantrekken 's ochtends is iets bekends en herhalends. In mijn schilderijen wil ik dit soort kleine momenten afbeelden om te laten zien dat daarin wat moois is te vinden. Ik was vooral blij met het effect van het licht dat door het raam valt op de man en de lakens. Een schilderij als dit heeft weinig uitleg nodig, het is in de eerste plaats iets om te bekijken en er zelf iets bij te bedenken.'

Toerusting Pastorale Commissie

Bij alles wat ons overkomt of in gang gezet wordt blijkt er ook troost geboden te worden. Dat zet mensen (opnieuw) in beweging. Deze bundeling van troostmomenten is geïnspireerd door de toerusting voor gemeenteleden die andere mensen pastoraal (toegewijd) bezoeken in de NoorderLichtgemeente, Zeist op 19 februari 2025. Het thema van deze toerusting was ‘troost’.

Op 21 januari bereidden mijn collega en ik deze bijeenkomst voor. Het was al dagen erg mistig en ook die dag was het mistig en koud. Mijn collega kwam stipt op tijd. Binnen was het warm, de kaars brandde op de eettafel en de glazen thee stonden al dampend te wachten.

Normaal zoeken we in de voorbereiding gedegen naar achtergronden van het thema. Deze middag verliep anders dan gewoonlijk wat betreft de voorbereiding op het thema. We cirkelden rondom het onderwerp troost in eigen herinneringen. We besloten dat we op die manier de deelnemers ook de ruimte wilden geven om hun herinneringen met elkaar te delen in een luisteropdracht, voorafgegaan door enkele toerustingstips voor bezoekwerk.

Iemand schreef op de NoorderLicht app: ‘Troost is voor mij alles wat steunend is.’ Wat houdt dat woord ‘alles’ in, behalve het bakje troost en het pannetje soep en de hoop een moment van warmte te zijn op een koude dag?

In de toerusting gaf ik aandachtspunten die ik heb geleerd in de praktijk van 29 jaar in het opbouwwerk, als kerkelijk werker, geestelijk verzorger en predikant.

1. Luisteren, luisteren en luisteren.
2. Blijf alert op wat die ander jou wil vertellen.

3. Wees trouw en discreet.
4. Zet niet te snel een eigen verhaal naast het verhaal van de ander.
5. Ga respectvol om met mensen die niets willen.
6. Houdt rekening met de balans tussen nabijheid en afstand.
7. De wanden van huiskamers zijn stille getuigen. Vraag er eens naar.
8. Er kan na vele jaren nog rouw zijn om een overleden kind of partner.
9. Kinderen wonen soms ver weg of er is een breuk ontstaan tussen kind(eren) en ouder(s).
10. Kom niet te snel met oplossingen.
11. Een bezoek van maximaal een uur is voldoende.
12. Over koetjes en kalfje praten is prima. Het gaat om aandachtig present zijn.
13. Leg jezelf niet te hoge verwachting op. Goed is goed.
14. Een kaartje door de bus, een telefoontje, een lichtje voor iemand branden zijn eenvoudige uitingen van troost die jij kunt bieden.

Tijdens een luisteroefening verdeelden we ons in groepjes van vier om elkaars troostmomenten te delen. Er mochten alleen verdiepende vragen gesteld worden. Het werd een gedenkwaardige middag. Tijdens de evaluatie noemden de deelnemers unaniem het woord verbinding. Het is belangrijk om bij elk bezoek je te realiseren dat jij het voertuig bent dat je meebrengt in het gesprek dat je gaat voeren. Het is goed om je vooraf leeg te maken van beslommeringen om het verhaal van de ander te ontvangen, maar op de achtergrond kunnen eigen troostherinneringen je gevoelig maken om des te meer te luisteren naar wat die ander zegt.

Onderweg naar het eindresultaat

Dit boek laat een brede verzameling troostverhalen zien van mensen uit de NoorderLichtgemeente en daarbuiten. Alle leeftijdscategorieën deden mee. (De oudste is 104 jaar en de jongste 6 jaar oud.) Sommigen zonden hun verhalen in, de meeste verkreeg ik tijdens een pastoraal bezoek op de vraag naar troostherinneringen. De gesprekken verdiepten zich dan onmiddellijk. Soms ging ik actief op zoek om de diversiteit in troost te vinden. Vele interviews volgden, soms langs lijnen van de hele levensgeschiedenis. Wanneer dat aan de orde was, leek het mij relevant die verhalen op te nemen.

Ik vroeg ook vrienden een bijdrage in te sturen. Buren wilden ook geïnterviewd worden. Hun kinderen vonden het geweldig om met hun verhaal in een boek te komen. Ze gingen er gewillig voor zitten. Uiteraard gaven hun ouders toestemming. Het was mooi om te zien hoe zij bij voorbaat al nieuwsgierig waren naar wat hun kinderen zouden vertellen.

Hier en daar laten de verhalen van oudere mensen een historisch beeld zien. Ook in andere leeftijdscategorieën is een tijdsbeeld te zien. Kinderen laten zien hoe eenvoudig troostmomenten in hun leefwereld eruit kunnen zien, jongeren verrasten mij in wat ze vertelden. Geen verhaal is hetzelfde. Soms is er humor in te vinden, soms ongekennde diepten en alles daar tussenin, maar altijd vertelden mensen over hun troostmomenten, in alle kleuren van de regenboog.

Fia Oomen, 1955, was in 1986 actief als opbouwwerker in een achterstandswijk, vervolgens twee jaar als kerkelijk werker en was van 1998 tot 2021 binnen de Warande-Zeist Geestelijk Verzorger op de psychogeriatrische, somatische en revalidatieafdelingen. In 2007 studeerde zij af op Cross-Culturele Theologie met als bijvakken Nederlandse Literatuur vanaf 1880 en Pastorale Psychologie. Van haar hand verscheen in 2017 het boek *Gebroken Glas: praktijkverhalen van een geestelijk verzorger*. In 2020 verscheen het boek *Tussen Leegte en Liefde: een dagboekimpressie in coronatijd*. Vanaf 2022 is ze emeritus predikant voor ouderenpastoraat in de NoorderLichtgemeente Zeist.

Leeswijzer

De authentieke troostverhalen zijn gebundeld in dit boek. Delen, luisteren en taal geven, blijken betekenisvol. Het is geen christelijk boek geworden hoewel er wel troost vanuit christelijke bronnen wordt beschreven. Eveneens wordt duidelijk hoe mensen, gevoed vanuit de islam, hun troostmomenten beschrijven. Opvallend is dat veel mensen, binnen en buiten de context van geloven, universele troostmomenten noemen. Vaak zijn het heel eenvoudige ervaringen. De lezer(es) kan door het diep menselijke in de vertelde verhalen zichzelf herkennen. De verhalen zijn geschikt om er zo nu en dan eens een te lezen. De titels boven elk verhaal nodigen daartoe uit.

Algemene omschrijving van het begrip Troost

Zoekend op internet naar een algemene beschrijving van het begrip troost vond ik een artikel van Merel Boon. Zij is onderwijspedagoog, biografisch coach en schrijver. Ze verricht sinds 2020 haar activiteiten en dienstverlening onder de naam *Mooite*. Haar artikel over troost is van 23 januari 2023 en geplaatst door de stichting Nivoz. In het artikel schrijft ze onder andere:

‘Michael Ignatieff schrijft in zijn boek *Troost als licht in donkere tijden* “Troost vinden is simpelweg vasthouden aan de liefde voor het leven zoals het is, in het hier en het nu.” Dat is waar Dirk de Wachter in zijn boek *Vertroosting: gewone woorden* over schrijft. Vanuit persoonlijke verhalen over zijn leven met een levensbedreigende ziekte verkent hij verschillende vertroosting. Voorbeelden zijn: de troost van het niet-weten, troost van rituelen, troost van het samenzijn, troost

door de kunst, troost door de natuur, troost bij de ander of ... de troost in het kleine goede.'

Bundeling Troostgeschriften

Troostgeschriften waren er al in de klassieke oudheid bij Seneca. Hij schreef deze in de vorm van proza. 500 jaar na Christus schreef de christelijke filosoof Boëthius *De troost der filosofie* als troostgeschrift. Consolatio is de officiële Latijnse term voor troost. Misschien mogen de volgende verhalen, zonder pretentie, dienen als troost, als zachte krachten in een verhardende en polariserende maatschappij. Om te delen met hen die op deze verhalen wachten.