



# Woorden van troost

Allerzielen 2020

## INLEIDING

Lieve mensen,

Als iemand sterft van wie je gehouden hebt , stopt het gevoel van liefde niet. Je hebt emoties waar je soms geen kant mee op kan. Het verlies verwerkt ieder op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. En soms gaat het nooit over.

Troost vind je bij je familie, vrienden of bij de overledene zelf en in je geloof. Soms helpt praten, het luisteren naar muziek, een kaarsje, een stil gebed of het lezen van mooie gedichten en teksten .

Het helpt om te weten dat je niet alleen staat in je verdriet. Het verandert niets aan het feit dat iemand er niet meer is, maar verbondenheid en (h)erkenning kan een troost zijn.

Wij bieden u dit boekje aan met “Woorden van troost” en hopen dat het u troost zal bieden .

Als u behoefte heeft aan een gesprek belt u dan met José Zwanink tel. 06-49308503 of Monique Kaldenbach tel. 06-57998595. of mail met de [nabestaandencontactgroep@hhart-maarsen.nl](mailto:nabestaandencontactgroep@hhart-maarsen.nl)

Met troostrijke groet,

Jos, José, Monique, Marlies, Hans en Frank

## DOOR DE DOOD HEEN

Als je liefste lief er niet meer is om je dagen mee te delen,  
Het gemis van je overleden ouder, kind of vriend maar niet lijkt te helen,  
Het verdriet zo voelbaar aan je gedachten blijft kleven  
Kan het zo moeilijk zijn “gewoon” door te blijven leven.

Want “gewoon” blijkt ineens een opgave te kunnen zijn  
Het levensritme op te pakken, ondanks de gevoelde pijn.  
We weten en willen vertrouwen op Gods liefde en die is groot,  
Hij houdt ons allen vast, ook na de dood.

Die belofte heeft Hij ons immers gedaan  
Die eeuwige verbinding zal nooit verloren gaan.  
Het kost moed te vertrouwen dat door de dood heen het leven  
verder gaat,  
Te voelen dat God bij ons blijft, ons nimmer verlaat.

Wat dat wat er om ons heen ook verandert, één ding zal blijven  
bestaan,  
Dat God met ons allen door de dood heen mee zal gaan.

*José Zwanink*

## TROOST IS ER NOG NIET

Voor troost is het nog te vroeg,  
er is nu geen troost,  
nu is er leegte en gemis.  
Zeg maar niet zoveel,  
zoek maar geen woorden.  
Ga maar zitten, luister maar, houd ons maar vast.  
Wees maar stil met ons,  
huil maar als je kunt.  
Niemand hoeft nu groot en flink te zijn.  
We zullen wel opstaan uit ons verdriet  
Langzaam.  
Op onze wijze.  
Op onze tijd  
De steen zal wel omgewenteld worden.  
Troost ons maar niet  
Maar kom maar en reis met ons mee.  
Het verdriet is te zwaar  
Voor ons alleen.

*Marinus van den Berg*

## IK NOEM JOUW NAAM

Als ik denk  
Dan hoor ik jouw naam  
Als ik slaap  
Droom ik jouw naam  
In hoe ik nu leef  
Beleef ik jouw naam  
Uit machteloosheid  
Schreeuw ik jouw naam

Soms, heel alleen  
Verwerk ik jouw naam  
Met al mijn liefde  
Koester ik jouw naam  
Hier dichtbij me  
Voel ik jouw naam  
In deze saamhorigheid  
Vertel ik jouw naam  
Opdat je zult weten  
Dat ik je niet zal vergeten

Zacht noem ik jouw naam....

*Leonita Gerssen*

## WAT IS MISSEN DAN

Ze vroeg me  
Wat is missen dan  
En ik zei haar  
Dat ik dat niet zeggen kan.  
Soms mis je voor een dag  
En soms mis je voor heel even  
Soms mis je iets dat over is  
Soms mis je  
Heel je leven  
Een mens  
Een kus  
Een zachte hand  
Die strelend doet vergeten  
Dat hoe het is  
Om jou te missen  
Niemand echt kan weten.

*Liesbeth Jonas*

## TROOST

Troost,  
ik verlang naar je  
als ik verlies ervaar,  
als mijn dromen sterven,  
als ik rouw om het afscheid.  
Ik heb je nodig  
als mijn wereld aan scherven ligt  
als de veiligheid is verbroken  
als de liefde haar schaduw werpt.

Troost,  
ik zoek je  
in herinneringen,  
in gebaren die liefde weerkaatsen,  
in mijn zelf  
dat kwetsbaar en breekbaar woorden spreekt.

Ach troost,  
laat me je vinden  
bij mensen die me beminnen.

*Claire Vanden Abbeele*

## HUIL NIET

Huil niet  
om wat is verloren.  
Rouw niet  
om wat nooit meer komt,  
maar neem mee  
de wijze woorden.  
Zeg vol trots  
waar hij voor stond,  
en herinner  
met een glimlach.  
In de harten leeft hij voort.  
Wijsheid  
is zijn erfenis.  
Verbondenheid  
zijn laatste woord ...

*Tanja Helderma (bij het overlijden van burg. V.d. Laan)*



## AFSCHIED

Jij bent onvergetelijk geworden in mijn leven.  
Jij zult altijd in mijn gedachten zijn.  
Ik zal nog van je dromen en je stem nog horen.  
Ik kan niet begrijpen dat jij weg bent, voorgoed.  
Jij bent onvergetelijk geworden in mijn leven.  
Jij zult altijd met mij meegaan op de levensweg.  
Ik zal heimwee naar je hebben.  
Ik had je langer willen vasthouden.  
Ik had je nog zoveel willen vragen.  
Jij blijft een litteken in mijn bestaan.  
Jij blijft een teken van liefde in mijn leven.  
Aan jou zal ik mij optrekken.  
Jou gedenkend zal ik groeien en krachtig worden.  
Ik zal vol levensmoed verder gaan.  
Jij onzichtbaar bij mij.

*Marinus van den Berg*

## TEKSTEN UIT DE HEILIGE SCHRIFT

“Ik zal je nooit vergeten, jouw naam staat in de palm van mijn handen, onuitwisbaar”

Jesaja 49,16

“Wij zeggen u met een woord van de Heer: wij, die in leven blijven tot de komst van de Heer, zullen de doden in geen geval voorgaan. Daarna zullen wij, die nog in leven zijn, samen met hen op de wolken worden weggevoerd en gaan we in de lucht de Heer tegemoet. Dan zullen we altijd bij hem zijn. Troost elkaar met deze woorden.”

Tess. 4: 15 en 17

“Maar wij vertrouwen op Gods belofte en zien uit naar een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, waar gerechtigheid woont.”

Petrus 3:13

“Laat de Heer uw vreugde blijven; ik zeg u nogmaals: wees altijd verheugd.”

Filippenzen 4:4

“Gelukkig jullie die honger hebben, want je zult verzadigd worden. Gelukkig wie nu huilt, want je zult lachen.”

Lucas 6:21

“Dan zullen ze geen honger meer lijden en geen dorst, de zon zal hen niet meer steken, de hitte hen niet bevangen.”

Openbaring 7:16

“Ik laat jullie vrede na; mijn vrede geef ik jullie, zoals de wereld die niet geven kan. Maak je niet ongerust en verlies de moed niet.”

Johannes 14:27

“Moge God, die ons hoop geeft, u in het geloof geheel en al vervullen met vreugde en vrede, zodat uw hoop overvloedig zal zijn door de kracht van de heilige Geest.”

Romeinen 15:13

“Maar de vrucht van de Geest is liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.”

Galaten 5:22

“Zie, welk een liefde ons de Vader heeft gegeven, dat wij kinderen Gods genoemd worden; en wij zijn het ook. Daarom kent de wereld ons niet, omdat zij Hem niet kent. Geliefden, nu zijn wij kinderen Gods en het is nog niet geopenbaard wat wij zijn zullen; maar wij weten dat, als Hij geopenbaard zal zijn, wij Hem gelijk zullen wezen; want wij zullen Hem zien, gelijk Hij is”.

1 Johannes 3, 1-3

*Niet de dood, maar het leven is het grote plan van God.  
Onze droefheid gaat altijd samen met hoop.  
Christus heeft gezegd: “Wie in Mij gelooft zal leven  
ook al is hij gestorven!”  
Vertrouwen wij ons toe aan dit woord van de Heer.  
Geloven wij in een God die liefde is,  
dan aanvaarden wij meteen dat de dood niet het einde is.*

## VERDRIET

Verdriet  
moet zijn weg vinden  
zoals water naar de zee stroomt.  
En niemand kan zeggen  
hoeveel tijd  
daarvoor nodig is.

*Kris Gelaude*

## STERKER DAN DE DOOD

Machrige God,  
Nooit verloochent Gij  
Het werk van uw handen.  
Sterker dan de dood is uw trouw.  
In Jezus laat Gij ons zien  
Hoezeer wij U ter harte gaan.  
In uw Naam is licht,  
Dwars door alle donker heen;  
Gij zijt geen God van doden  
Maar van levenden.

*Altiora Averbode*

## HERDENKEN

In ons hart leven mensen  
die daar steeds blijven wonen.  
Wij horen hun woorden  
als zij niet zijn.

In ons hart wonen mensen  
die ons leven nog delen.  
Wij vormen ons beelden  
nu zij niet meer zijn.

In ons hart leven mensen  
die daar steeds zullen wonen  
tot de tijd is gekomen  
dat wij niet meer zijn.

*Nel Tijsma-van Buuren*

## DOOR HET WATER

Toen ik overspoeld werd  
door zoveel verdriet,  
alles om me heen donker werd,  
de grond onder mijn voeten  
wegzakte,  
toen ik naar beneden werd gezogen –

Juist toen was er ook dat gezicht.  
In dat gezicht was licht

Juist toen was er ook die hand.  
Mijn tranen konden stromen  
en ze schonken me verlichting.  
In het water van mijn verdriet  
werd ik opnieuw geboren.  
Ik voelde me gedragen  
en bereikte de overkant.

*Marinus van den Berg (Om levensmoed)*

## VOOR EEN VRIEND

Als straks het rouwrumoer rondom jou is verstomd,  
de stoet voorbij is, de schuifelende voeten,  
voel ik dat er een diepe stilte komt.  
En in die stilte zal ik je opnieuw ontmoeten.  
En telkens weer zal ik je tegenkomen.  
We zeggen veel te gauw: het is voorbij.  
Er is alleen je lichaam weggenomen;  
niet wie je was en ook niet wat je zei.  
Ik zal nog altijd grapjes met je maken;  
we zullen samen door het stille landschap gaan.  
Nu je mijn handen niet meer aan kunt raken,  
raak je mijn hart nog duidelijker aan.

*Toon Hermans*

## HET LACHEN

Het lachen dat we samendeden  
het is voorbij, het is voorbij.  
En wat we waren, ik en jij  
is onherroep'lijk doorgesneden.  
Nu is de winter ingetreden,  
een bar en bitter jaargetij.

Het lachen dat we samendeden  
het is voorbij, het is voorbij.  
Maar uit een ver voorbij verleden  
komt altijd weer omhoog in mij  
als water in een woestenis  
een lachen, lachen zonder reden:  
het lachen dat we samen deden.

*Friso Wiegersma*



## AFSCHEID NEMEN

Afscheid nemen  
is met zachte vingers  
wat voorbij is dichtdoen  
en verpakken  
in goede gedachten der herinnering.

Is verwijlen  
bij een brok leven  
en stilstaan op de pieken  
van pijn en vreugde.

Afscheid nemen  
is met dankbare handen  
weemoedig meedragen  
al wat waard is  
niet te vergeten ...

Is moeizaam  
de draden losmaken  
en uit het spinrag  
der belevenissen  
loskomen en achterlaten

en niet kunnen vergeten ...

## WOORDEN VAN LICHT

Wat doet een mens met duisternis?

Ze toelaten.

Zich warmen aan kleine stompjes van licht.

Vertrouwen eromheen bouwen.

En leren wachten.

Want zodra je gelooft dat iedere nacht

zich wendt naar de morgen,

zal uitkijken naar het licht

niet zonder zin zijn.

---

## OM NOOIT ZONDER HOOP TE ZIJN

Het licht, jouw beeld, de tijd,

Alles verandert nu.

Ik kan je voetstap niet meer horen,

of iets nog van de warmte in je kleren voelen.

En even weg zijn om daarna weer thuis te komen

zal je ook al niet meer doen.

Daaraan zou ik nu moeten wennen.

Maar wennen, vrees ik, doet het nooit.

Misschien moet ik voortaan met lege plekken leren leven.

Of zal ik in de kamers van mijn ziel de ramen openhouden.

En het licht steeds aan.

Want ergens in mij woon je, spreek je,

lach je, zing je, wacht je.

Niets of niemand

Die je daar ooit weg zal kunnen halen.

*Kris Gelaude*

## STIL-ZIJN

Je denkt misschien  
dat je wat moet zeggen.  
Je denkt misschien  
dat je me moet opvrolijken.  
Je wilt me misschien weer  
zien lachen  
en genieten.  
Je denkt misschien  
dat je me moet troosten  
en adviseren.  
Wat ik vraag is dit:  
wil je nog eens  
en nog eens  
luisteren naar mijn verhaal,  
naar wat ik voel en denk.  
Je hoeft alleen maar stil te zijn,  
mij aan te kijken,  
mij tijd te geven.  
Je hoeft mijn verdriet  
zelfs niet te begrijpen,  
maar als het kan  
slechts te aanvaarden  
zoals het voor mij voelt.  
Je luisterend aanwezig zijn  
zal mijn dag anders maken.

*Marinus van den Berg (Woorden in de stilte)*

## WENNEN DOET HET NOOIT

Het licht, jouw beeld,  
de tijd,  
alles verandert nu.  
Ik kan je voetstap  
niet meer horen.  
Of iets nog van de warmte  
In je kleren voelen.  
En even weg zijn  
om daarna weer thuis te komen  
zal je ook al  
niet meer doen.  
Daaraan zal ik nu moeten wennen.  
Maar wennen, vrees ik,  
doet het nooit.

Misschien moet ik voortaan  
met lege plekken leren leven.  
Of zal ik in de kamers  
van mijn ziel  
de ramen openhouden.  
En het licht steeds aan.  
Want ergens in mij  
woon je, spreek je,  
lach je, zing je, wacht je.  
Niets of niemand  
Die je daar ooit  
weg zal kunnen halen.