

Even tot hier ...

... en weer verder

Even tot hier ...

... en weer verder

Ha, goed dat jij er bent!

Wat is je roepnaam?

Wat vind je fijn om over jezelf te vertellen?
Dat kun je hier opschrijven zo uitgebreid als je
zelf wil:

Ga gerust op de andere kant verder...

.....

In dit boek krijg je uitgebreid de gelegenheid verder te vertellen
over wie jij bent en wat je bezig houdt.

Wat doet jou goed? Wat wil je onthouden?

Door foto's en teksten in te plakken en door jouw ideeën bij de
vragen op te schrijven kun je voor nu, en voor later, je eigen
verhaal aan het papier toevertrouwen.

Neem dit blad als bladwijzer mee het boek door.

Schrijf en plak in het boek wat bij jou past. Gebruik ook gerust de lege pagina's aan de linker kant.

De volgende vragen kunnen je helpen:

- Waaraan denk jij bij dit thema?
- Heb jij bij dit thema zelf een tekst, plaat of foto die bij jou past?
- Misschien denk je bij een afbeelding aan een foto of plaat van jezelf. Die kun je erbij plakken; of erover.
- Schrijf bij een afbeelding waar jij aan denkt als je ernaar kijkt.
- Er zijn liederen opgenomen die je je eigen kunt maken. Sommige daarvan zijn te beluisteren via de QR-code die erbij staat.

Kom op verhaal

Ja, op verhaal komen, op *jouw* verhaal komen, dat is de bedoeling van dit boek.

Dit boek gaat jou, en met wie je optrekt, daarbij helpen. Je kunt hierin laten zien wie je bent en je persoonlijke geschiedenis en je gevoelens beschrijven.

Dat kan je vandaag helpen, en ook later om weer op *jouw* verhaal te komen, als je leven moet met geheugenproblemen.

Even stil staan bij jouw dingen van de dag, van gisteren, van wat komen gaat. Kortom *'Even tot hier... ...en weer verder'*.

In het leven overkomt ons mensen gaandeweg van alles.

Bij het ouder worden kan leven met geheugenproblemen een van die dingen zijn. De oorzaak van die geheugenproblemen kan bijvoorbeeld de gevorderde leeftijd, (beginnende) dementie of een andere aandoening zijn. Veel mensen lopen daar tegenaan.

Hoe kun je hiermee omgaan, of zelfs *samen* daar in groeien?

Dit boek geeft je handvaten daarvoor.

Het lost de oorzaak niet op, maar geeft 'steigerwerk' om je te ondersteunen.

In ons werk merkten we dat voor mensen, die met geheugenproblemen moeten gaan leven, weinig geestelijke ondersteuning op papier te vinden is. Daar iets aan te kunnen doen gaf ons de energie en moed om dit boek te gaan samenstellen.

Bij leven met geheugenproblemen kun je te maken krijgen met 'verliezen' in de ruimste zin van het woord.

Verlies van herinneringen, van het gemak waarmee je dingen deed, van wat je vertrouwd was, van het overzicht van zaken. Er kan ook angst en onzekerheid zijn voor wat komen gaat. Dan wordt je gedwongen een nieuwe weg te vinden in iets wat je nog niet weet. De ervaring van mensen om ons heen leert dat dat kan. Ze ontdekken manieren om om te gaan met verlies en onzekerheid. En ook dat nieuwe mooie dingen en ervaringen op hun pad kunnen komen.

Geen mens is een eiland. Het leven met geheugenproblemen en/of dementie raakt niet jou alleen, maar ook wie naast je zijn. Het raakt partners, (klein-)kinderen, vrienden, maar ook je burens, en/of de mensen uit je geloofsgemeenschap en kringen waar je bij hoort.

In dit losbladige boek vinden jij en wie je lief zijn, of met wie je dit wilt delen, 'houvasten' om wat je overkomt beter aan te kunnen.

Het zijn 'stepstones' op je weg: Even tot hier... en hopelijk weer (samen) verder kunnen.

Het gaat dus om *leven*, om leven *met* geheugenproblemen!

Wij hebben twee keer zeven thema's gekozen die wij wezenlijk vinden. We zochten daar liederen, teksten en afbeeldingen bij en maakten daarmee dit basisboek. Losbladig, dat wel, want het is jouw, jullie boek, wat je aan kunt vullen met dat waar jij, jullie troost en moed aan ontleen.

Achterin dit boek vind je een lijst met onze inspiratiebronnen.

Wij denken dat dit *belevingsboek* je kan helpen op de weg die je gaat met geheugenproblemen.

We hopen dat het je helpt je goed te voelen over jezelf, over de goede dingen die je hebt gedaan en nog steeds kunt doen. En dat je je verbonden voelt met anderen, met je verleden, met je dromen, met je krachtbronnen, met wat je draagt en je bezielt. En we hopen dat het boek je helpt om een plek te geven aan wat zwaar en moeilijk is, als je samen verdrietig en boos bent om wat niet meer kan en om wat je niet meer weet.

'Omdat het zo goed is elkaars nabijheid te ervaren.

Omdat het zo waardevol is om samen Gods nabijheid te weten.

Omdat het zo goed doet om te vertrouwen dat wij elkaar in goede en slechte dagen gegeven zijn en bij elkaar horen.

Dat er zin gevonden kan worden in een leven waar die er soms niet lijkt te zijn. ' (Annemarie Roding)

Dit boek hebben we gemaakt met leden van onze Maartenskerkgemeente in Doorn. De pastorale en diaconale kerngroepen ondersteunen dit 'project' en werken ermee, waar mogelijk en nodig.

Dat het gebruik van dit boek jou/jullie goed mag doen.
Vrede wensen we je toe!

Conny Sonneveld-Geldof en (ds.)Teun Kruijswijk Jansen

Inleiding

We hebben gekozen voor een losbladig boek. Het voordeel hiervan is dat het helemaal naar jouw/jullie beleving 'ingericht' kan worden.

Het boek gaat in op veertien thema's. De eerste zeven gaan over de persoonlijke leefwereld en geschiedenis. Daarvan zijn de eerste zes thema's door ons 'ingekleurd'. Het zevende thema staat nog open en kun je zelf kiezen. Je kunt denken aan onderwerpen als 'vroeger', 'mijn/onze feesten', 'vakanties/uitjes', enz.

De tweede zeven thema's gaan meer over hoe je dingen ervaart. We hebben gevoelens, gedachten en 'geloof, hoop en liefde' in een aantal thema's onderscheiden.

Bij elk thema kun je je eigen gedachten, foto's en herinneringen toevoegen. Achterin vind je daarvoor alvast wat lege bladzijden.

Zo kun je er je eigen boek van maken. Voel je ook vrij om bladen en/of thema's die wij kozen eruit te halen als ze je niet aanspreken!

Voorin het boek vind je een bladwijzer, met vragen en suggesties. Deze kun je bij elk thema gebruiken.

Alle foto's die in dit boekje zijn afgedrukt zijn gemaakt door Marijke van der Giessen. Bij de teksten en tekeningen staan de bronnen vermeld.

Achterin het boek vind je een huisliturgie. Die kan je helpen om op een vast moment van de dag even stil te staan bij wat je op dat moment bezighoudt en nieuwe moed te vinden om weer verder te gaan: *Even tot hier... ... en weer verder*

We hebben ook een video gemaakt om je te laten zien hoe je dit boek kunt gebruiken. Je kunt de video vinden via deze QR-code:



(https://www.pgdoorn.nl/onze-gemeente/kerngroep-pastoraat#anker_naar_even_tot_hier)

Inhoud

Even stilstaan bij...



gezin



hoop



handen & voeten



gemis



ogen & oren



geloof



natuur en tuin



boosheid



muziek



kracht



vrienden en vriendinnen



vertwijfeling



...



vreugde

EVEN STILSTAAN BIJ...

GEZIN

Wie zijn me gegeven?

- Waar ben jij geboren?
- Met wie ben je opgegroeid?
- Wie waren de mensen dicht om je heen toen je volwassen werd?

Echt verbonden

(tekst Andries Govaart; *melodie* Altijd is Kortjakje ziek)

Wijs of kwistig of een krent,
ik geef jou mijn laatste cent.
Op jou stel ik mijn vertrouwen,
jij zult van me blijven houden;
vast geklonken met cement,
echt verbonden tot het end.

Zoveel zinnen in de knoop,
ik zoek woorden, vind een hoop.
Jij probeert mij te begrijpen,
anders moet ik je hard knijpen,
en dan spring je hemelhoog
tot voorbij de regenboog.

Soms ben ik een dagje weg
even dwalen, weg noch steg.
Dwalen in voorbije tijden
met mijn moeder aan mijn zijde.
Maar dan zoek ik weer mijn huis,
hier bij jullie ben ik thuis.



https://www.youtube.com/watch?v=qwXuCQ~v_uY
(lied verklankt door Kees en Sarah van Mechelen)



Maria Adriaens

Uit vuur en ijzer

(tekst Huub Oosterhuis; *muziek* Poolse volksmelodie)

Uit vuur en ijzer, zuur en zout,
zo wijd als licht, zo eeuwenoud,
uit alles wordt een mens gebouwd
en steeds opnieuw geboren.

Om ijzer en vuur te zijn,
om zout en zoet en zuur te zijn,
om mens voor een mens te zijn,
wordt alleman geboren.

Om water voor de zee te zijn,
om anderman een woord te zijn,
om niemand weet hoe groot en klein,
gezocht, gekend, verloren.
Om avond en morgenland,
om hier te zijn en overkant,
om hand in een and're hand,
om niet te zijn verloren.

Om oud en wijd als licht te zijn,
om lippen, water, dorst te zijn,
om alles en om niets te zijn,
gaat iemand tot een ander.
Naar verte de niemand weet,
door vuur dat mensen samensmeedt,
om leven in lief en leed,
gaan mensen tot elkander.



- Heb jij een huisdier (gehad)?
Vertel eens...

colofon

ISBN: 9789493369078

NUR 711

2025, 2e herziene druk

© 2025, Ekklesia | www.ekklesia.nl

Tekst: Conny Sonneveld-Geldof en Teun Kruijswijk Jansen

Illustraties: Maria Adriaens

Foto's: Marijke van der Giessen

Opmaak: Studio Mol

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotodruk, microfilm of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

(N.B. We hebben contact gezocht met alle rechthebbenden van de geplaatste teksten, foto's, liederen en tekeningen. Van allen hebben we toestemming gekregen en zijn de rechten voldaan. mochten we desondanks toch iets of iemand over het hoofd hebben gezien dan kunt u contact met uitgeverij Ekklesia opnemen.)