

Pastoraat en counseling

Filippenzen 1:9-10 – En dit bid ik, dat uw liefde nog steeds meer overvloedig moge zijn in helder inzicht en alle fijngevoeligheid, om te onderscheiden, waarop het aankomt.

Romeinen 12:15 – Weest blijde met de blijden, weent met de wenenden

Galaten 6:1 – Broeders, zelfs indien iemand op een overtreding betrapt wordt, helpt gij, die geestelijk zijt, hem terecht in een geest van zachtmoedigheid, ziende op uzelf; gij mocht ook eens in verzoeking komen.

Pastoraat en counseling zijn liefde in de praktijk gebracht.

Ze gaan over troost bieden, eenzaamheid verlichten, verstandige adviezen geven, iemand helpen in zijn of haar geestelijke groei, ondersteuning geven bij zware problemen, en al dit soort zaken.

Pastoraat wordt in de praktijk gebracht bijvoorbeeld bij zieken, rouwenden, huwelijksproblemen, geestelijke problemen, allerlei zonden, opvoedingsproblemen, eenzaamheid enzovoorts.

Omdat we in een gevallen wereld leven, en zelf ook allemaal onvolmaakt en gebroken zijn, heeft ieder mens behoefte aan pastoraat.

Wij ontvangen als wedergeboren christen allemaal individueel pastoraat en counseling van de Heilige Geest die in ons woont.

De Heilige Geest is onze Counselor. Onze Trooster, degene die ons Gods Woord te binnen brengt, die bij ons is en ons vermaant, die zorgt dat wij niet alleen zijn.

Daarnaast geeft Jezus ons de opdracht om, vanuit de inspiratie van de Heilige Geest in ons, ook pastoraat en counseling te geven aan de mensen om ons heen. "Toen Hij de scharen zag, werd Hij met ontferming over hen bewogen, daar zij voortgejaagd en afgemat waren, als schapen die geen herder hebben. Toen zei Hij tot zijn discipelen: De oogst is wel groot, maar arbeiders zijn er weinig. Bidt daarom de Heer van de oogst, dat Hij arbeiders uitzendt in zijn oogst".(Mattheus 9:36-38)

Wij kunnen dit voor elk mens doen; zowel voor gelovigen als voor ongelovigen. God moedigt ons aan om dit vooral voor onze mede broeders en zusters te doen: "Laten we dus, in de tijd die ons nog rest, voor

iedereen het goede doen, vooral voor onze geloofsgenoten." (Galaten 6:10)

Misschien had je het idee, dat pastoraat en counseling alleen de taak van de voorganger is.

In de tijd van Mozes werd ook zo gedacht. Mozes zat van de vroege ochtend tot de late avond ieders problemen aan te horen en op te lossen. Hij werd er uitgeput van.

En toen zijn schoonvader op bezoek kwam, en zag hoe overbelast Mozes was, zei hij: "Het is niet verstandig wat je doet. Dit is een veel te zware taak voor je, je kunt die niet alleen aan" (Exodus 18:17-18)

Vervolgens werden het pastoraat en de counseling verdeeld over het volk. De eenvoudige problemen konden zij zo zelf oplossen, en de zware problemen bleven dan over voor Mozes.

Zo is het voor ons als christelijke gemeenten ook: als wij onderling herders voor elkaar zijn, raakt de voorganger niet overbelast, en is de taak beter verdeeld.

Wat kunnen wij praktisch voor elkaar doen?

- Bezoek de zieken, eenzamen en rouwenden. "Weent met de wenenden", zegt Jezus. Leef met hen mee, luister naar ze, wees vriendelijk en zorgzaam voor ze. Stuur een bemoedigend kaartje of briefje, geef hen praktische hulp waar nodig. Bied dat aan, ook voordat erom gevraagd wordt.
- Heb contact met elkaar, zodat je zorgen en problemen met elkaar kunt delen. Luister en toon begrip (geen kritiek of veroordeling). Leef met elkaar mee, en bid voor elkaar. Huisgroepen zijn hiervoor vaak goed geschikt, en ook het contact voor en na de kerkdienst.
- Spreek vanuit jouw geloof, en vanuit hoe de Heilige Geest in jou werkt. Bouw elkaar daarmee op, in nederigheid en vriendelijkheid. Geef elkaar daarmee adviezen, die gebaseerd zijn op de Bijbel en je ervaring in je christelijke leven.
- Zoek contact met mensen waarvan je vermoedt dat het niet zo goed met ze gaat. Wees vriendelijk, luister naar ze, kijk of je ze misschien kunt helpen. En als het probleem erg groot is, of je weet er zelf geen raad mee, kun je zo iemand aanmoedigen om met zijn probleem naar de voorganger te gaan.
- Als je iemand ziet zondigen, en je maakt je er zorgen over, bid er dan over en bespreek het met die persoon als je na je gebed denkt dat het een goed idee is: "Broeders, zelfs indien iemand op een

overtreding betrapt wordt, helpt gij, die geestelijk zijt, hem terecht in een geest van zachtmoedigheid, ziende op uzelf; gij mocht ook eens in verzoeking komen.” (Galaten 6:1)

- Informeer jezelf over verschillende soorten problemen. Als je er wat meer over weet, kun je ook gericht hulp geven. Luister bijvoorbeeld naar de cd's van de Pastorale Cursus die bij deze cursus wordt aangeboden, of lees boeken die je beter informeren. Je kunt zelfs, als je erg gemotiveerd bent over dit onderwerp, een pastorale cursus volgen bij het Centrum voor Pastorale Counseling. Informatie hierover vind je in de cursusmap.

Hier zijn een aantal eigenschappen, die belangrijk zijn voor pastoraat:

1. Jouw relatie met God en je laten leiden door de Heilige Geest. Dit is het allerbelangrijkste. Zodat hetgeen wij doen voor anderen; hoe we hen liefhebben, wat we tegen hen zeggen, voortkomt uit onze relatie met God en de leiding van de Heilige Geest in ons.
2. De vrucht van vriendelijkheid. Als je een open, niet veroordelende, vriendelijke uitstraling hebt naar je mede christenen, is het makkelijker voor hen om hun problemen met je te delen. Niemand heeft behoefte aan een lading kritiek over zich heen, of veroordelende blikken.
3. Goed luisteren. Laat iemand uitpraten, kijk hem vriendelijk aan, en probeer te begrijpen wat de ander bedoelt. Vat af en toe samen wat de ander gezegd heeft, en vraag of je hem goed hebt begrepen. Wacht met je eigen reacties en antwoorden, totdat iemand heeft gezegd wat hij kwijt wil. Stel vragen om het duidelijker te krijgen.
4. Inlevingsvermogen en ontferming. Leef met de ander mee, probeer je te verplaatsen in zijn situatie. Voel je verantwoordelijkheid om jouw warmte en zorgzaamheid aan die persoon te schenken.
5. Zelf groeien als christen. In je kennis van de Bijbel, in je leven als christen, in genade en nederigheid. Hoe meer je zelf groeit, hoe meer je ook te geven hebt.

En als je onzeker over jezelf bent, of gesloten? Moeilijk praat of verlegen bent? Wat kun je dan doen?

- Doe kleine dingen waar je jezelf wel (redelijk) goed bij voelt. Stuur een kaartje, of doe iets praktisch voor een ander. Maak hele korte praatjes met anderen.
- Gun jezelf de tijd, maar blijf wel dingen voor anderen doen die je makkelijker aangaan. Probeer te voorkomen dat je jezelf terugtrekt.

- Ga meehelpen met kinderwerk; kinderen zijn spontaan, en helpen je soms makkelijker over je verlegenheid heen.

Vragen:

1. Voel jij je op je gemak om pastoraat of counseling te geven? Indien niet, waarom niet?
2. Welke punten die we besproken hebben vind je makkelijk, en welke moeilijk(er) ?
3. Help je makkelijker mensen in je omgeving die niet gelovig zijn, of juist makkelijker je medegelovigen? Waar komt dat door, denk je?
4. Hoe is de sfeer in jouw gemeente; kun je met elkaar je zorgen en problemen delen? Wat zou je kunnen doen om dit te verbeteren?
5. Voel jij jezelf heel aangesproken door dit onderwerp, en zou je graag verder hierin willen ontwikkelen? Bespreek dit met je cursusleider, dan kun je samen kijken naar de mogelijkheden.

Praktijk:

Ga in tweetallen zitten. De één vertelt iets wat hij of zij een beetje lastig vindt in zijn/haar leven, en de ander luistert, toont begrip en geeft eventueel advies. Daarna doe je het andersom.

Opdracht:

1. Probeer de komende weken iets van dit onderwerp in de praktijk te brengen. Bezoek bijvoorbeeld iemand die alleen is, let bij je gesprekken in de gemeente op hoe jij beter kunt luisteren, of lees een goed boek over een pastoraal onderwerp.
2. Kijk of je iets is opgevallen, waar jij in zou kunnen groeien, bijvoorbeeld met meer geduld luisteren, of een vriendelijker uitstraling hebben. Breng dit in gebed bij God, en vraag Hem je hierin te helpen groeien.