

APOSTOLISCH

GENOOTSCHAP

Themablad

Onze grondslag in perspectief



Documentgegevens

Naam : Themablad Onze grondslag in perspectief
Eigenaar: : N. Ziere, namens de kring van districtsvoorgangers
Versienummer : Versie 1.0
Publicatiedatum : 12 mei 2020
Eerste publicatie : mei 2020

NB: Bij een geprinte versie dient de publicatiedatum altijd gecontroleerd te worden met de elektronische versie van het document welke beschikbaar is via vindplaats.apgen.nl.

Inleiding

In 2017 is, mede op basis van de dialooggesprekken in alle gemeenschappen, de grondslag van ons geloof op papier gezet. In twaalf zinnen is onze visie op het leven verdicht en staat beschreven welke levenshouding we willen nastreven. Vanuit dat geloof willen we leven.

Dit themablاد is bedoeld als hulpmiddel voor o.a. kringen van geestelijk verzorgers, maar uiteraard kunt u het ook op andere plaatsen en momenten gebruiken. U vindt in dit blad suggesties om u in de grondslag en het boekje Grondslag in Perspectief te verdiepen en mee aan de slag te gaan.

We wensen u mooie, inspirerende en helpende gesprekken.

Met een hartelijke groet,
De kring van districtsvoorgangers

Mei 2020

De grondslag van ons geloof

De schepping ervaren we als een niet te bevatten mysterie, dat ons met ontzag vervult. We beseffen dat alle leven een eindig deel is van een oneindig, ondeelbaar geheel.

Omdat we geloven dat alle leven uit één oorsprong voortkomt, willen we elk mens als gelijkwaardig zien en steeds weer zoeken naar wat ons verbindt.

We geloven dat de macht waaruit alles ontstaan is, ook in mensen werkzaam is en tot uitdrukking kan komen in liefdevol handelen. Vanuit dat besef willen we zin aan ons leven geven.

Als we het woord 'God' gebruiken, doen we dat om een naam te geven aan dat wat ons overstijgt en ontroert om zo, binnen de menselijke werkelijkheid, ruimte te maken voor het onzegbare.

Wij ontlēnen vertrouwen aan het vermogen om in alle levensomstandigheden een liefdevol mens te zijn of opnieuw te worden. Dat vertrouwen geeft ons moed in het eigen leven waarden als compassie, duurzaamheid en solidariteit beleefbaar te maken.

We voelen de verantwoordelijkheid om te kiezen voor deze waarden en willen in liefde werken aan een menswaardige wereld. Apostolisch-zijn is geloven en werken. Het geeft zin aan ons bestaan en draagt bij aan ons levensgeluk.

Het licht van de liefde willen we koesteren en van generatie op generatie overdragen.

Inhoud

1. Ontzag, verwondering en mens zijn: een vlog maken
2. God: schrijf jouw weekbrief
3. Liefde: een creatieve dag
4. Verantwoordelijkheid: het dilemmaspel
5. Verbondenheid en gelijkwaardigheid: what's the difference?
6. Vertrouwen en moed: film Des hommes et des Dieux
7. Zin(geving): drie maanden, drie activiteiten
8. Levensgeluk: jouw levensgeluk
9. Menswaardigheid: jouw nalatenschap
10. Religiositeit en humaniteit: een liedtekst induiken
11. Inspiratie en bezieling: inspiratiespel spelen
12. Realiteit: ander nieuws brengen
13. Van geloven naar werken: een collage maken
14. Solidariteit: in gesprek
15. Gemeenschap en individu: paradoxen bekijken
16. Duurzaamheid: gezamenlijke maaltijd met inhoud
17. Compassie: mededogen opnieuw zien
18. Het geloofsverhaal: in gesprek

Ontzag, verwondering en mens-zijn

Een vlog maken

- ❖ Wat is mens-zijn wel/niet?

Doel van deze werkvorm

Het vergroten van verwondering over schepping en de ervaring mens en medemens te zijn. Bewustzijn vergroten van ik naar wij met besef van historie en voor continuïteit.

Tijd en groepsgrootte

Voor deze werkvorm zijn drie bijeenkomsten nodig, bijvoorbeeld eens per week of eens per maand. Iedereen kan meedoen op zijn/haar eigen niveau. Minimale groepsgrootte is vier personen, maximaal vijftien personen. Je hebt steeds groepjes nodig van twee of drie personen. We raden aan met minimaal twee en maximaal vijf groepen deze werkvorm te doen.

Werkvorm

In de eerste bijeenkomst zoek je per groep een lied dat gaat over mens-zijn. Daarna bespreek je met alle groepen samen wat het lied en de tekst eenieder te zeggen heeft m.b.t. het thema 'mens-zijn'.

In de tweede bijeenkomst verdiept de ene groep zich in de vraag:

- Wat betekent het om een liefdevol mens te zijn?

De andere groep verdiept zich in de vraag:

- Wat betekent het begrip mensonwaardigheid voor je?

Over de uitkomsten van dit gesprek, maak je een vlog. Dit is een korte video (maximaal 5 minuten) waarin je je overdenking aantrekkelijk en vlot presenteert. Vooraf nadenken over wat je wilt overbrengen en hoe, helpt enorm. Schrijf eventueel een klein 'script'.

Tijdens de derde bijeenkomst laten de groepjes elkaar de vlogs zien. Zorg ervoor dat de vlogs vooraf verzameld zijn en dat technisch alles is geregeld om ze te bekijken. Na het bekijken kun je napraten over wat dit thema met je heeft gedaan.

Materialen

- Smartphone/ tablet
- Beeldscherm met geluidsinstallatie

God

Schrijf jouw weekbrief

- ❖ Hoe denk ik over God? Wat voel ik erbij? Wat is mijn taal?

Doel

Oefenen met het verwoorden van je eigen godsbeleving.

Een groter historisch besef krijgen over de ontwikkeling van ons godsbeeld.

Tijd en groepsgrootte

Voor deze werkvorm is 1,5 uur nodig. De ideale groepsgrootte is 8-12 personen.

Werkvorm

Zorg dat alle deelnemers vooraf het hoofdstuk God uit Grondslag in Perspectief hebben gelezen.

Lees per alinea het hoofdstuk aan elkaar voor. Ga daarna in groepjes van twee of drie in gesprek met behulp van deze vragen:

- Wat is voor jou de kernzin?
- Hoe verwoord jij jouw godsbeleving?
Maak eventueel de zin af: ik beleef God het vaakst en het meest in...

Ga verder in (nieuwe) tweetallen. Bespreek: Stel, jij bent morgen apostel en je schrijft je eerste weekbrief over God. Welke woorden gebruik je, welk gevoel wil je aanraken? Schrijf samen een korte alinea over godsbeleving.

Lees de geschreven alinea's over God aan elkaar voor. Vertel aan elkaar wat deze verdieping met je heeft gedaan. Bespreek of er zin en energie is om iets te doen met de geschreven teksten.

Materialen

- Boek Grondslag in perspectief, hoofdstuk God
- Papier/pen

Liefde

Een creatieve dag

- ❖ Hoe ziet liefde eruit?

Doel

Door een creatieve kant in jezelf aan te spreken, liefde opnieuw of als nieuw beleven/doorvoelen, zowel gezamenlijk als individueel. Bewustwording dat uitwisselen van wat liefde is, ook zonder taal/gesprek kan.

Tijd en groepsgrootte

De tijd en groepsgrootte is zelf te bepalen. Deze werkvorm zou bijvoorbeeld bij een gemeenschapsviering of bij een plaatselijk voorbereide eredienst kunnen worden gebruikt.

Werkvorm

Organiseer een themadag over de liefde (of een ochtend/middag/avond) met een variëteit aan werkvormen in een carrousel. Doe dat wat past voor zowel deelnemers als organisatoren.

Bijvoorbeeld:

- Samen elfjes schrijven over liefde en deze voordragen
- In gesprek met behulp van stellingen over de liefde
- Elkaar interviewen over liefde, hier een artikel over schrijven of een video opnemen
- Iets te doen voor de medemens/de maatschappij (vrijwilligerswerk)
- Op een bekende melodie een nieuwe tekst schrijven en dit lied instuderen
- Bestaande liederen over de liefde instuderen en zingen
- Schilderen over de liefde

Aan het einde van de dag of het dagdeel kunnen de creatieve uitingen met elkaar gedeeld worden in een tentoonstelling en uitvoering. Dit kan ook op een andere dag.

Materialen

Afhankelijk van de gekozen activiteit(en)

Verantwoordelijkheid

Het dilemmaspel

- ❖ Waar ben ik verantwoordelijk voor?

Doel

Door met elkaar in gesprek te gaan d.m.v. een spel willen we meer bewustwording creëren van het feit dat je als mens verantwoordelijk bent voor je daden en de keuzes die je maakt.

Tijd en groepsgrootte

Voor deze werkvorm is 60 minuten nodig. De ideale groepsgrootte is bij voorkeur 6-8 personen.

Werkvorm

Speel met elkaar het spel met behulp van de Ja-maar dilemmakaarten

Het werkt zo: formuleer een actueel dilemma, dat wil zeggen, formuleer een vraag die betrekking heeft op iets wat je op dit moment al dan niet wilt doen. Een actie die je wilt ondernemen, bijvoorbeeld 'zal ik van baan veranderen?' of 'moet ik mijn relatie voortzetten?' De vraag moet altijd te maken hebben met iets dat jij zelf kunt doen (en niet met iets wat iemand anders kan doen, dus niet 'houdt zij van mij'). Gebruik geen ontkenningen als 'niet' of 'nooit', stel de vraag positief, eenvoudig, eenduidig.

Schud de kaarten, leg ze in een waaier neer, pak per persoon om de beurt een kaart. Antwoord en bespreek waarom je jouw keuze maakt. Welke waarde weegt het zwaarst voor jou?

Materialen

- 'Ja-maar dilemmakaarten' van Bertold Gunster van omdenken.nl. Deze kaarten zijn online te bestellen of op te vragen bij het Dienstencentrum.

Verbondenheid en gelijkwaardigheid

Speeddate en artpub

- ❖ Hoe verhoudt verbondenheid zich tot gelijkwaardigheid en andersom?

Doel

Deze bijeenkomst maakt duidelijk dat verbondenheid en gelijkwaardigheid bij elkaar horen, maar zeker niet hetzelfde zijn.

Tijd en groepsgrootte

Voor deze werkvorm is 1,5 uur tijd nodig. Voor groepen van minimaal zes tot maximaal twaalf personen.

Werkvorm

Gebruik het eerste kwartier voor een 'speeddate' tussen de deelnemers. Start met elkaar in een grote ruimte. Elke deelnemer krijgt een blad (zie bijlage) met kenmerken/onderwerpen van personen die bij hen passen. Iedereen gaat op zoek naar deelnemers die dezelfde overeenkomsten hebben. Gebruik zo'n vijf minuten om zoveel mogelijk overeenkomsten te zoeken.

Ga daarna samen 45 minuten schilderen. Zorg dat alle materialen van tevoren klaar staan: per persoon een canvas, drie formaten penselen en vier tot zes kleuren verf op een bordje. Iedereen schildert tijdens deze opdracht met dezelfde kleuren en over hetzelfde onderwerp: verbondenheid en gelijkwaardigheid. In het kleurgebruik en de opdracht zijn de deelnemers met elkaar verbonden en gelijkwaardig. Toch zal het resultaat sterk verschillen! Geef duidelijk aan hoeveel tijd er beschikbaar is om te schilderen en waarschuw een paar minuten voor het einde.

Ruim in 15 minuten met elkaar op, gebruik daarna een kwartier om elkaars werk te bekijken en eventueel na te bespreken.

Materialen

- Speeddate-vragenlijstje, pen
- Per persoon een canvas, drie penselen, keukenpapier, bekertje water en een bordje voor de verf.
- Enkele potten (acryl)verf, drie tot vijf kleuren.

Vertrouwen en moed

Film Des hommes et des Dieux

- ❖ Wat is levensmoed en leven in vertrouwen?

Doel

Door het bekijken van de film Des hommes et des Dieux, die een diepe boodschap van vrede laat zien, willen we een gevoel aanspreken dat het mogelijk is om te leven in vertrouwen en dat dit moed vraagt.

Tijd en groepsgrootte

Voor het bekijken van de film en het nabespreken is ongeveer 2,5 uur nodig. Het nabespreken kan korter of langer duren, afhankelijk van de groepsgrootte en de verdieping. De groepsgrootte is afhankelijk van de grote van de zaal.

Werkvorm

Bekijk met elkaar de film. Zorg voor een sfeervolle en intieme omgeving, wellicht met een hapje en een drankje. Zorg dat iedereen de film goed kan zien en kan horen.

Bespreek met elkaar de volgende vragen na het zien van de film:

- Wat heeft het je te zeggen?
- Waar ligt je twijfel of boosheid?
- Waar ligt jouw vertrouwen?
- Waar ontleen jij moed aan?
- Is het beschreven doel bereikt?

Materialen

- De film
- Beeld- en geluidsversterking
- Een hapje en een drankje

Beschrijving van de film

De film is gebaseerd op een waargebeurde geschiedenis van acht monniken die als buitenlanders in oorlogsgebied in Algerije werkten en leefden. In 1996 werden zeven van hen ontvoerd en vermoord.

De broeders wisten dat ze in groot gevaar verkeerden. Toch besloten ze unaniem om niet te vertrekken, en hun lot af te wachten. De film laat zien hoe ze tot dat besluit kwamen, in gesprekken met elkaar en door te bidden. De nadruk ligt vooral op de afwegingen van de monniken om met gevaar voor eigen leven te blijven zitten waar ze zitten in vijandig gebied. Sommige mannen twijfelen hevig aan hun taak en zelfs aan God, anderen zien de keuze om daar in alle eenzaamheid te wonen als definitief. De koppigheid van hun leider om in hun klooster te blijven is bovenmenselijk maar is toch te begrijpen. Cruciaal zijn de diensten, waarin ze gezamenlijk Psalmen zingen, waarvan de teksten licht laten schijnen op hun lot.

Zin(geving)

Drie maanden, drie activiteiten

- ❖ Hoe sta jij in het leven en geef jij er zin aan?

Doel

Ontdek je eigen definitie van zingeving.

Tijd en groepsgrootte

Drie bijeenkomsten van een uur. Geschikt vanaf vijftien jaar, minimaal zes en maximaal twaalf deelnemers.

Werkvorm

Vraag deelnemers van tevoren te lezen: hoofdstuk Zingeving uit Grondslag in perspectief.

Kies drie momenten om de volgende activiteiten te ondernemen, waarbij we werken van groot naar klein, van schepping naar ik.

- Bezoek een sterrenwacht
- Ga de natuur (opnieuw) ontdekken door samen een wandeling te beleven
- Houd een huiskamergesprek. Bespreek met elkaar deze uitspraak van L. Slok (zie hoofdstuk Zingeving): *heeft het leven enige zin, wordt door ons bepaald*. Probeer hiervan ook voorbeelden te zoeken uit ieders eigen leven.

Bespreek deze laatste bijeenkomst ook wat de activiteiten de deelnemers hebben gebracht.

Houd deze volgorde aan en probeer alle activiteiten binnen drie maanden te voltooien.

Materialen

- Boek Grondslag in perspectief hoofdstuk Zingeving

Levensgeluk

Jouw levensgeluk

- ❖ Wat betekent levensgeluk voor jou?

Doel

Leren benoemen wat levensgeluk voor jou is met daarbij gelaagdheid geven aan het begrip.

Tijd en groepsgrootte

Gebruik voor deze werkvorm 90 minuten. Iedereen die wil nadenken over levensgeluk kan meedoen. De werkvorm is voor 6-8 personen per groep.

Werkvorm

Lees van het hoofdstuk Levensgeluk uit de Grondslag in perspectief, de laatste regels van het gedicht:

***Kijk eens, zegt geluk, en toont ons het nu.
Het heeft een beetje in zijn handen.***

Waarom zou dit deel van het gedicht er zo staan? Wat doet het met je? Overdenk dit voor jezelf.

Lees vervolgens samen het gehele hoofdstuk Levensgeluk uit Grondslag in perspectief.

Ga met een groep van 6-8 personen in gesprek over de volgende alinea van een artikel van Dirk de Wachter (het gehele artikel staat in de bijlage)

Volgens onderzoek van het CBS geeft 22 procent van de Nederlanders aan perfect gelukkig te zijn. Slechts 3 procent van de Nederlandse bevolking voelt zich ongelukkig. Toch wijst een ander onderzoek uit dat maar liefst 43% van de volwassenen zich eenzaam voelt (en 10% zelfs zeer eenzaam blijkt te zijn). Dit lijkt tegenstrijdig. We leven toch in materiële welvaart? We hebben het toch goed? Toch voelen veel mensen weinig welzijn. Dit komt volgens De Wachter door het obsessief najagen van ons eigen geluk waardoor we de verbinding met anderen zijn kwijtgeraakt. Zijn boodschap is dan ook: doe iets voor de wereld, voel je betrokken, geluk volgt dan vanzelf. Hoe je dit in de praktijk aanpakt, hebben we samengevat in 3 goede adviezen.

- Stop met het meten van geluk
- Herstel de verbinding
- Deel je verdriet

- Probeer de volgende zin af te maken. Levensgeluk is...
- Stel elkaar de vragen: Waar ben ik dankbaar voor en hoe heb jij het levensgeluk bewaard in jouw leven.

Materialen

- Boek Grondslag in perspectief of alleen het hoofdstuk Levensgeluk
- Bijlage artikel Dirk de Wachter

Bijlage Levensgeluk

Artikel Trouw, 16 oktober 2019

Veel Nederlanders zeggen gelukkig te zijn. We staan zelfs in de top 5 van de gelukkigste landen ter wereld. Maar hoe kan het dan dat zoveel mensen zich eenzaam en onbegrepen voelen? Volgens Vlaamse psychiater Dirk de Wachter ligt onze focus verkeerd. In zijn boek *De kunst van ongelukkig zijn* legt hij haarfijn uit waarom je geluk beter niet kunt nastreven als levensdoel. Slimmer is het om je te richten op zingeving en verbinding. Vaak volgt geluk dan vanzelf. Met deze 3 adviezen kun je de eerste stap zetten naar een zinvol leven met ups én downs.

Psychiater Dirk de Wachter: dit is waarom geluk najagen een vergissing is

Volgens onderzoek van het CBS geeft 22 procent van de Nederlanders aan perfect gelukkig te zijn. Slechts 3 procent van de Nederlandse bevolking voelt zich ongelukkig. Toch wijst een ander onderzoek uit dat maar liefst 43% van de volwassenen zich eenzaam voelt (en 10% zelfs zeer eenzaam blijkt te zijn). Dit lijkt tegenstrijdig. We leven toch in materiële welvaart? We hebben het toch goed? Toch voelen veel mensen weinig welzijn. Dit komt volgens De Wachter door het obsessief najagen van ons eigen geluk waardoor we de verbinding met anderen zijn kwijtgeraakt. Zijn boodschap is dan ook: doe iets voor de wereld, voel je betrokken, geluk volgt dan vanzelf. Hoe je dit in de praktijk aanpakt, hebben we samengevat in 3 goede adviezen.

1. Stop met het meten van geluk

In onze hedendaagse samenleving lijkt geluk het ultieme doel om na te streven. Volgens De Wachter is dit obsessief najagen van geluk dé ziekte van deze tijd. Het idee dat het leven vooral leuk moet zijn, strookt namelijk niet met de realiteit. Erger nog, het veroorzaakt een tweedeling in de samenleving: 'eentje van winners en losers, van wie succes heeft en wie buiten de boot valt.' Van kinds af aan leren we dat we zelf verantwoordelijk zijn voor ons geluk. Ben je minder 'succesvol', dan is dit dus je eigen schuld. Dit idee is erg schadelijk. De Vlaamse psychiater raadt dan ook aan: 'je moet geluk niet willen meten, wees er maar gewoon gelukkig mee.'

2. Herstel de verbinding

In onze individualistische samenleving zijn we het contact met onze medemens verloren. De verbindingen die we vroeger hadden door het familie-en verenigingsleven en het geloof hebben we grotendeels losgelaten. Daarvoor in de plaats is het streven naar geluk ons ultieme doel geworden. Maar om ons goed te voelen hebben we de verbinding met anderen nodig. Want in essentie blijven we toch groepsdieren. Volgens De Wachter is de uitdaging dan ook om die verbinding met elkaar te herstellen en de betrokkenheid bij de wereld weer terug te vinden. Belangrijk hierbij is een realistisch besef van wat social media hierin kunnen betekenen. En wat niet. Ook al zijn Instagram, Facebook of Whatsapp fantastische communicatiemiddelen, echt sociaal contact kun je er niet mee vervangen. Social media voldoen niet aan de diepe nood van de mens om anderen om zich heen te hebben. Gebruik deze tools dan ook vooral om ontmoetingen te organiseren: zoek elkaar op in real life.

3. Deel je verdriet

Verdriet, angst en eenzaamheid delen we in onze moderne samenleving liever niet met de buitenwereld. Dat terwijl deze emoties erg waardevol zijn. Juist op ongelukkige momenten kan diepe verbondenheid ontstaan. Delen maakt verdriet niet alleen draaglijker, je geeft ook de ander een voldaan gevoel. Mensen zouden volgens De Wachter best wat vaker elkaars psychiater mogen zijn. Dan zou zijn wachtkamer niet overvol zitten...

Menswaardigheid

Jouw nalatenschap

- ❖ Hoe draag jij bij aan menswaardigheid?

Doel

Je bent je meer bewust van wie jij wilt zijn, welke waarden je nastreeft in eigen leven en in relatie tot anderen en hebt daar woorden aan gegeven.

Tijd en groepsgrootte

Gebruik voor deze werkvorm 90 minuten. Iedereen die wil nadenken over menswaardigheid kan meedoen.

Werkvorm

Ieder mens weet dat leven eindig is en dat besef dwingt ons na te denken over de zin ervan in het hier en nu. Luister naar het lied 'Vandaag' (Jeugdkeurlied 2).

30 min. In memoriam. Hoe zou jij herinnerd willen worden?

Schrijf in vijf tot zeven regels een in memoriam over je eigen leven

30 min. Lees dit aan elkaar voor

30 min. Maak een geboortekaartje voor een kind in de toekomst met daarop een wens waarin duidelijk wordt wie jij wilt zijn in relatie tot dat kind.

Materialen

- Blanco kaartjes voor geboortewens
- Papieren voor het op schrijven van het in memoriam

Religiositeit en humaniteit

Een liedtekst induiken

- ❖ Waarom is in onze grondslag het verbindingsstreepje religieus-humanisme essentieel?

Doel

Je bent je (weer) bewust geworden van de onlosmakelijke verbondenheid van de begrippen 'religiositeit' en 'humaniteit' vanuit apostolisch perspectief.

Tijd en groepsgrootte

Deze werkvorm duurt 60 minuten en is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in de grondslag van ons geloof. Gesprekken kunnen in groepen van maximaal acht personen gevoerd worden, bij meer deelnemers is het beter om de groep te splitsen.

Werkvorm

Lees met elkaar Genesis vers 33.

Luister daarna samen naar een van deze liederen en verstrek de tekst op papier of lees mee uit een boekje:

- Het priestergebed
- Waar liefde woont
- Als God in mensen mij nabijkomt

Geef ruim denktijd aan deelnemers om antwoord op onderstaande vragen te formuleren:

- Wat spreekt aan in deze tekst?
- Welke woorden zijn misschien lastig?

Bespreek samen wat Genesis en het lied heeft opgeroepen. Wat zou dit kunnen zeggen over het verbindingsstreepje dat staat tussen religieus en humanisme? Bespreek eventueel hoe de deelnemers zichzelf tot deze vraag verhouden.

Sluit af door ieder te vragen in één woord hun gevoel te beschrijven wat deze denkoefening hen gebracht heeft.

Materialen

- liedteksten
- afspeelmogelijkheden voor liederen
- pen en papier

Inspiratie en bezieling

Inspiratiespel spelen

- ❖ Wat zijn mijn inspiratiebronnen?

Doel

Door met elkaar in gesprek te gaan d.m.v. een spel willen we het gevoel van inspiratie opwekken en de ander beter leren kennen.

Tijd en groepsgrootte

Deze werkvorm duurt 45-90 minuten. Gesprekken kunnen in groepen van maximaal acht personen gevoerd worden, bij meer deelnemers heeft het de voorkeur om de groep te splitsen.

Werkvorm

Lees met elkaar de eerste alinea van hoofdstuk Inspiratie en bezieling uit Grondslag in perspectief waarin kort wordt uitgelegd wat het nuanceverschil is tussen inspiratie en bezieling.

Speel daarna met elkaar het Inspiratiespel.

Leg de kaarten 'inspiratiebronnen' open op tafel.

Pak er om de beurt een uit waarover je zelf iets wilt vertellen of waarover je een ander iets wilt vragen. Dat kan bijvoorbeeld met behulp van een of meerdere van de volgende vragen:

- Wat houdt deze inspiratiebron voor jou in?
- Waar en hoe vaak kom je deze inspiratiebron tegen?
- Wat is het effect van de inspiratiebron op jou?

Als de betreffende kaart besproken is, pakt de volgende een kaart tot iedereen aan de beurt is geweest.

Bespreek aan het einde met elkaar wat jullie opviel, wat je misschien anders ziet of wilt oppakken.

Materialen

- Boek Grondslag in perspectief
- Inspiratiespel van Peter Gerrickens & Marijke Verstege (is aanwezig in iedere gemeenschap en op te vragen op het Dienstencentrum)

Realiteit

Ander nieuws brengen

- ❖ Hoe ga je om met de spanning tussen idealen en praktijk?

Doel

Bewustwording van de spanning tussen onze idealen en de soms weerbarstige praktijk.

Tijd en groepsgrootte

Neem voor deze werkvorm 1 uur en 15 minuten de tijd. Vorm groepjes van vier tot acht personen.

Werkvorm

Bespreek samen: wat is nieuws voor jou, voor mij? Waar vind je het of waar vindt het jou?

Ga uiteen in de groepjes. Bekijk een krant van vandaag. Neem even de tijd om tussen de harde realiteit en de zachte kant, het goede nieuws te zoeken.

Kies een van de 'harde' artikelen en ga per groepje aan de slag om over hetzelfde onderwerp een zacht/goed artikel te schrijven. Niet als ontkenning of tegenover het nieuws, maar als oefening hoe je er ook naar kan kijken.

Brainstorm eerst samen over de zachte kanten van het onderwerp en bedenk vervolgens welke boodschap je mee wilt geven aan de lezers. Zorg dat je met deze boodschap het artikel eindigt. Maak nu de (nieuwsgierig makende) inleiding en schrijf tenslotte het middenstuk.

Als er meerdere groepen zijn, kun je met de zelfgemaakte artikelen een krantje voor de gemeenschap vormgeven.

Sluit af door samen stil te staan bij de volgende uitspraak van waarschijnlijk Franciscus van Assisi en te bespreken wat het jou zegt:

“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.

Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.

Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien”

Materialen

- Een paar kranten van vandaag of deze week
- Schrijfpapier en pennen of laptops

Van geloven naar werken

Een collage maken

- ❖ Kan je geloven zonder werken?

Doel

Bewustwording dat een religieuze beweging haar bestaansrecht vindt in de vertaling van geloof en idealen; niet door perfectie of foutloosheid, maar wel in gezindheid en gedrag.

Tijd en groepsgrootte

Voor deze werkvorm is 1,5 uur nodig. De werkvorm is geschikt voor iedereen die creatief bezig wil zijn met het thema 'van geloven naar werken'.

Werkvorm

Vraag iedereen met een eigen voorbeeld toelichting te geven op de vraag; hoe werkt geloven voor jou in de praktijk van alle dag?

Maak allemaal een persoonlijke beeldcollage over dit thema. Doe dit door gebruik te maken van o.a. kranten en tijdschriften.

Presenteer de beeldcollage aan elkaar. Geef iedereen hiervoor voldoende tijd.

Tip: hang de collage zichtbaar in huis op ter motivatie om je geloof in de praktijk te brengen.

Materialen

- Tijdschriften/kranten
- Stiften/kleurpotloden
- Scharen en lijm
- Grote vellen papier

Solidariteit

In gesprek

- ❖ Durf jij je medemens echt te zien?

Doel

Bewustzijn van solidariteit vergroten

Tijd en groepsgrootte

Deze werkvorm duurt 45-90 minuten. Gesprekken kunnen in groepen van maximaal acht personen gevoerd worden, bij meer deelnemers is het beter om de groep te splitsen.

Werkvorm

Lees het artikel 'Durf naar de hele mens te kijken! Al is het maar voor even' van Hans Leeftang (zie bijlage) en kies daarna in tweetallen of in kleine groepjes een vraag uit het artikel waar je over in gesprek gaat met elkaar. Dit kunnen meerdere vragen zijn, afhankelijk van de verdieping en tijd.

Voorbeelden van vragen uit het artikel:

- Hoe kijk ik naar mensen met een handicap, zwervers, doodzieke mensen, misdadigers en slachtoffers?
- Hoeveel tekort, hoeveel onvolmaaktheid kan ik aan?
- Ga ik ze uit de weg, of maak ik echt contact?

Bespreek daarna met elkaar wat dit artikel met je heeft gedaan: wat raakte je, waar was je het niet mee eens.

Tip: lees het artikel uit de Stroom van maart 2020, Solidair ben je ook in je eentje

Materialen

- Stroom nr. 1, maart 2020, Solidair ben je ook in je eentje
- Bijlage artikel Durf naar de hele mens te kijken! Al is het maar voor even

Bijlage Solidariteit

Durf naar de hele mens te kijken! Al is het maar voor even

Hans Leeftang, Nieuw Wij

Christoph Bangert is oorlogsfotograaf en publiceerde een boek met de meest gruwelijke, mensonterende foto's. Foto's, die misselijk maken vanwege het leed dat mensen anderen aandoen en hoe we slachtoffers aan hun lot overlaten. Bangert fotografeerde datgene waar hij instinctief zijn hoofd van weg zou draaien. Foto's, die door de media niet werden gepubliceerd, omdat ze te shockerend voor de kijkers zijn.

Wegkijken kan een nuttige reactie zijn om jezelf te beschermen. Beelden kunnen te gruwelijk, te confronterend zijn, teveel bij je binnen komen. De één verdraagt ook meer dan de ander. Maar hoe vaak kijk ik weg als de andere ander op mijn pad komt?

Mooi dat er mensen zijn, die ons inspireren wél te kijken naar dat wat is. Ook op de Nederlandse televisie zijn er programma's die mij leren langer en beter te kijken. Ik denk aan series als Beau five days inside, Je zal het maar hebben van Tim Hofman en Stinkend rijk en dakloos. Hoe kijk ik naar mensen met een handicap, zwervers, doodzieke mensen, misdadigers en slachtoffers? Hoeveel tekort, hoeveel onvolmaaktheid kan ik aan? Ga ik ze uit de weg, of maak ik echt contact?

Tijdens mijn dienstverband bij een ministerie in Den Haag heb ik één dag de plaats van een van de beveiligers bij de ingang van het gebouw ingenomen. Leerzaam, maar vooral heel confronterend. De meeste collega's, die mij met pet en uniform niet herkenden, gaven mij het gevoel 'niemand' te zijn. Adelheid Roosen vraagt af en toe een dakloze aan haar terrastafeltje om een glaasje mee te drinken. De reacties van de ober en de omgeving zijn vaak tenenkrommend.

Eerlijk gezegd herken ik dat wel, het wegkijken van de mensen, die bij de supermarkt de straatkrant aan de man brengen. Waarom doe ik dat? Omdat ik er geen zin in heb? Omdat zij niet passen in mijn opgeruimde wereld? Omdat ik het te zielig vind? Omdat ik denk dat aandacht verloren moeite is? Of omdat zij mij confronteren met 'worst case scenario's' van mijn eigen mens-zijn? Niet meer meetellen of nergens meer bij horen, dat is misschien het ergste wat een mens kan overkomen.

'To be is to be related'. Als we voorbij de buitenkant willen kijken naar de mens achter de dakloze en echt contact willen maken met alle mensen die we tegenkomen wordt de wereld echt een 'better place, for you and for me'. Verschillen vallen weg, het mens-zijn verbindt. Daar moeten we het over hebben tijdens de Week van Respect en de Internationale Dag van de Verdraagzaamheid: zie de hele mens! En als je het te confronterend vindt maak dan een klein beginnetje. Alleen al door de verkoper van de straatkrant heel even aan te kijken wordt er weer een 'niemand' een beetje meer 'iemand'. De straatverkoper en jij!

Gemeenschap en individu

Paradoxen bekijken

- ❖ Hoe laat je in het spanningsveld gemeenschap en individu ieder tot zijn recht komen?

Doel

Bewustwording dat eenieder zich op een andere manier tot de gemeenschap verhoudt en een te accepteren gegeven is.

Tijd en doelgroep

Voor deze werkvorm is minimaal 90 minuten nodig. Iedereen van 15+ jaar uit de gemeenschap kan meedoen.

Werkvorm

Teken een stip op een velpapier die de gemeenschap verbeeld en teken een symbool (punt, popje, streepje) die symboliseert hoe jij verbonden bent tot de gemeenschap. Bekijk aandachtig de plek die je hebt getekend. Sta je dichtbij of juist ver weg? Teken daarna een symbool op een het vel waar je graag zou willen staan. Dit is vrij persoonlijk, probeer het voor dit moment bij kijken te laten en niet te bespreken. Tenzij de groep dit fijn vindt.

Lees voor jezelf het hoofdstuk Gemeenschap en Individu in Grondslag in perspectief en weekbrief nr. 8-2018 voor enige achtergrond over gemeenschap en individu.

Formuleer in tweetallen tegenstellingen die zich voordoen in de verhalen vanuit het hoofdstuk; Gemeenschap en individu, de weekbrief of zelfbedachte/ervaren tegenstellingen. Noteer de tegenstellingen op twee blaadjes.

Bespreek de geformuleerde tegenstellingen plenair. Leg de tegenstellingen op de grond of tafel, zodat iedereen er omheen kan staan. Bespreek de volgende vragen:

- Welke van deze tegenstellingen herken je in de gemeenschap?
- Op welke manier hebben we hiermee te maken of merken we er misschien weinig van?
- Is deze paradox te aanvaarden? Wat is daarvoor nodig?

Materialen

- Het boekje 'Grondslag in perspectief'
- Weekbrief nr. 8-2018
- Vellen papier
- Stiften

Duurzaamheid

Gezamenlijke maaltijd met inhoud

- ❖ Hoe voel ik mij duurzaam verbonden met mijn naasten?

Doel

- Ervaren dat elkaar leren kennen en samen optrekken helpt om je verbonden te voelen.
- Oefenen met het benoemen van waaruit je leeft.

Tijd en doelgroep

Voor deze werkvorm is minimaal 60 minuten nodig. Iedereen uit de gemeenschap kan deelnemen.

Werkvorm

Organiseer een maaltijd in het gebouw voor jong en oud. Tijdens de simpele (brood)maaltijd worden aan de tafels gesprekken gevoerd aan de hand van gesprekskaartjes onder de borden. Niet-apostolische vrienden zijn ook welkom. Het gaat juist om verbindingen leggen. Je mag bij iedereen aan tafel zitten.

- Wat voor hobby of werk zou je doen als tijd en geld geen probleem was?
- Waarvan zouden vrienden zeggen: “Dat is echt iets voor jou”?
- Met wat ben je meer bezig dan je eigenlijk zou willen?
- Waar zou je meer over te weten willen komen?
- Wie vind jij de meest indrukwekkende persoon als het gaat om wat hij/zij bereikt heeft?
- Wat is er zo speciaal aan de plek waar je opgegroeid bent?
- Wie inspireert je om beter te worden in wat je doet?
- Welke gebeurtenissen in het verleden hebben je gevormd tot wie je nu bent?
- Welke eigenschap waardeert je het meest in iemand? En het minst?
- Wat is het beste advies dat je ooit gekregen hebt?
- Waar kijk je het meest naar uit in de komende vijf jaar?

Materialen

- Maaltijd voor allen
- Tafels en stoelen
- Gesprekskaartjes

Compassie

Mededogen opnieuw zien

- ❖ Hoe krijgt compassie vorm?

Doel van deze werkvorm

1. Het eigen begrip van het woord compassie vergroten
2. Bewustwording van compassievolle initiatieven

Tijd en groepsgrootte

Deze werkvorm kan variëren van één tot drie bijeenkomsten. Vanaf 15 jaar kan iedereen meedoen. De minimale groepsgrootte is vier personen. Er is geen maximum, in kleine groepjes opsplitsen zorgt ervoor dat iedereen aan het woord kan komen.

Werkvorm

In de eerste bijeenkomst lees je samen het Charter for Compassion – het handvest voor compassie. Of bekijk er een filmpje over op YouTube. Zorg voor uitgeprinte exemplaren van de tekst. Vervolgens gaat iedereen in de tekst de voor hem/haar meeste aansprekende zin zoeken en licht daarna toe aan de groep wat deze zin hem/haar te zeggen heeft.

In de tweede bijeenkomst gaat men in kleine groepjes aan de slag met het zoeken van voorbeelden van compassievolle initiatieven in de eigen omgeving. Dit kan in de vorm van een collage of krant. Zoek informatie op internet, bel initiatiefnemers op of sla de plaatselijke kranten erop na. Presenteer aan elkaar welke mooie initiatieven er zijn in de eigen omgeving.

De derde bijeenkomst is bedoeld om een van de compassievolle initiatieven in het zonnetje te zetten. Kies een vorm die bij u past. Zo kan u met de groep wellicht een dag gaan helpen (denk aan NLdoet). Of u kunt een dankjewel-diner organiseren voor de initiatiefnemers, waarbij u samen een maaltijd voor hen bereid.

Materialen

- Zie: <https://www.handvestvoorcompassie.nl/handvest/>
- Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=DCG4qrry1Dg>
- En bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=wktlwCPDd94>

Het geloofsverhaal

In gesprek

- ❖ Het geloofsverhaal, is dat ook mijn geloofsverhaal?

Doel

Je bewust worden van wat de grondslag van ons geloof inhoudt en verwoorden hoe jij je hiertoe verhoudt.

Tijd en groepsgrootte

Deze werkvorm duurt een ongeveer 90 minuten. Gesprekken kunnen in groepjes van 2-3 personen worden gevoerd.

Werkvorm

Gebruik een kwartier om met elkaar de tekst van het geloofsverhaal te lezen en in twee- of drietallen de volgende vragen te bespreken:

- Wat raakt me in de tekst? Wat zegt dat over mij?
- Wat in de tekst is voor mij soms/nu niet waar?
- Wat is voor mij de relatie tussen mijn leven en ons gedachtegoed? Hoe verhoud ik me tot de grondslag?

Speel vervolgens met elkaar het grondslagspel. Of bekijk samen de toelichtende film van zr. Inge de Bos. Beide zijn opgenomen in de onlineversie van het 'Werkboek eredienst en liturgie'.

Materialen

- De grondslag van ons geloof – de tekst en/of het boekje 'Grondslag in perspectief'
- Het grondslagspel
- Middelen om een video te tonen

