

OP VERHAAL KOMEN: CONTEXTUEEL BIJBELLEZEN ROND CORONATIJD-ERVARINGEN

Inleiding: een tijd om te helen

Tijdens de zware beperkingen van de coronatijd werden mensen hard geconfronteerd met de kwetsbaarheid van het leven. Mensen horen ineens tot een risicogroep, of krijgen te maken met de dood die onherroepelijk hard en plotseling ingrijpt. Soms konden mensen geen afscheid nemen. Ervaringen als zich afgesloten voelen, de angst om ziek te worden of anderen ziek te maken, honger en ballingschap laten hun sporen na zowel op lichamelijk, psychisch als spiritueel vlak.

Wij willen met deze reeks mensen bij elkaar brengen om hier gezamenlijk bij stil te staan. Dat doen we aan de hand van een aangepaste methodiek rond voorgeselecteerde Bijbelteksten over eenzaamheid, afgeslotenheid en kwetsbaarheid. De deelnemers gaan hierover met elkaar in gesprek. Zo zullen we niet te snel overgaan tot de orde van de dag. We maken ruimte om stem te geven aan het verdriet, de frustraties en de angsten die mensen hebben ervaren. Een tijd om te helen. En een tijd om elkaar te bemoedigen en te versterken. Welke inzichten doen we op die ons sterker maken als nog een keer zo'n ingrijpende gebeurtenis ons treft? Wat kunnen we dan voor onze vrienden, familie, buurt, stad betekenen?

Voor deze reeks maken we gebruik van elementen uit een werkwijze getiteld 'Contextueel Bijbellezen'. Deze wijze van met elkaar de Bijbel lezen is erop gericht om ervaringen van lezers actief in te brengen in het met elkaar nadenken over wat er in hun context relevant is. Samen, aan de hand van een Bijbelgedeelte, die situatie duiden, kan een lucht gevende, helende, bevrijdende en transformerende activiteit zijn. De werkwijze is bijvoorbeeld toegepast in Colombia in een context van schrijnende armoede en een vele jaren aanhoudende burgeroorlog, waarbij mensen ontdekten dat God wél omziet naar arme mensen en mensen de kracht geeft om zelfs de meest onverzoenlijke tegenstellingen te overwinnen als zij echt naar vrede streven. Maar ook veel dichterbij huis bleek contextueel Bijbellezen een geschikte methodiek om het gesprek op gang te brengen over, en zin en duiding te geven aan moeilijke en pijnlijke ervaringen, zoals in het Groningse gaswinningsgebied waar door de vele aardbevingen scheuren en barsten zowel de huizen als de samenleving tekenden.

Iets dergelijks hopen wij met deze reeks in coronatijd eveneens te bereiken. Nadenken over wat ons overkomen is. In gesprek met elkaar woorden vinden voor een veelheid aan corona-ervaringen en elkaar daar verder mee op weg helpen. En er samen sterker uitkomen.

Literatuur:

Jacobine Gelderloos, *Meaningful in the Margins of Life in the Dutch Countryside* (Dissertatie). Groningen (2018).
Louise J. Lawrence, *The Word in Place: Reading the New Testament in Contemporary Contexts*. Londen: SPCK Publishing, 2009.

John Riches, *What Is Contextual Bible Study?: A Practical Guide with Group Studies for Advent and Lent*. Londen: SPCK, 2010.

Zie ook: <https://www.kerkinactie.nl/kom-in-actie/bijbel-lezen/contextueel-bijbellezen>

Een gezamenlijk project over districten heen

Dit project is een gezamenlijk initiatief van ds. Bert Dicou (Protestantse Kerk de Wijngaard – Antwerpen Zuid) en ds. Jannica de Prenter (Protestantse Kerk Brugge), waarbij ook Inge Landman (specialiste contextueel Bijbellezen bij Kerk in Actie NL), ds. Eefje van der Linden (vormingsverantwoordelijke VPKB) en ds. Petra Schipper (stadspredikant te Antwerpen) hebben meegekeken. Dit project is opgezet als gemeente-activiteit, waarbij er gestart wordt in Brugge en Antwerpen-Zuid. De regio's worden in die zin betrokken dat gemeenteleden van naburige kerken aan kunnen sluiten. Het is dus een project over de Vlaamse districten ABL en OWVL heen. Deze uitwerking wordt ook op aanvraag ter beschikking gesteld zodat ook andere collega-predikanten ermee aan de slag kunnen in hun gemeente. Ds. Bert Dicou en ds. Jannica de Prenter hopen hun ervaringen nadien te bundelen in een gezamenlijk artikel/

en of studiedag (al dan niet online) waarbij de resultaten worden uitgewisseld. Het is dus een gezamenlijk project over de twee Vlaamse districten heen.



Opstelling

De kerkzaal wordt zoveel mogelijk leeg gemaakt. Er is een kring van stoelen die op 1,5m. staan opgesteld. Er wordt uitgegaan van een groep van max. 8 deelnemers. In het midden van de kring staat een tafel met daarop:

- Een kleurrijk kleed of doeken in verschillende kleuren.
- Paaskaars.
- Een bijbel die openligt.
- Een schaal met daarop waxinelichtjes in houdertjes (1 voor elke deelnemer).
- Eventueel andere objecten zoals een kruisje of Bijbels beeld.

Zorg dat bij bijeenkomst 2 en 3 er ook een extra ruimte beschikbaar is, zodat de mensen in kleine groepjes (3-4 personen) uitéén kunnen gaan (houd ook daar de 1,5m aan). Kies ook in de andere ruimte voor een kringopstelling. In een grotere zaal, kun je ook de twee uiteinden van de zaal gebruiken. Waar de plenaire sessie vraagt om een kringopstelling, kunnen de deelsessies bijvoorbeeld aan een klein carré van tafels plaatsvinden, wat voor het schrijfwerk handig is.

Veiligheid en hygiënemaatregelen

- Het aantal deelnemers is beperkt: 7-8 maximaal per bijeenkomst (rekening houdend met de 10m² per persoon). Indien er meer deelnemers zijn, kunnen er meer groepen worden gemaakt.
- Bij binnenkomst en bij vertrek wordt aan de deelnemers gevraagd een mondmasker te dragen.
- Aan de deelnemers wordt gevraagd hun handen bij binnenkomst te ontsmetten met alcoholgel.
- De gastheer/ gastvrouw wijst de deelnemers naar hun plaats.
- Wanneer iedereen op veilige afstand heeft plaatsgenomen, kunnen de maskers af.

- Alle oppervlakten (stoelen, tafels, deurklinken e.d.) achteraf ontsmetten indien de ruimte binnen 72 uur opnieuw gebruikt wordt.
- Indien gebruikt: keuken + toiletten nadien schoonmaken.

Benodigheden

- Werkblad met geselecteerde Bijbelteksten die klaarliggen op de stoelen (geen Bijbels).
- Werkblad met leessleutels.
- Schrijfmateriaal: pennen, papier, markeerstiften.
- A-4 flappen (per deelnemer bij bijeenkomst 2, 3 en 4).
- CD-speler (+ evt. boxen) en rustgevend muziek (bij binnenkomst).
- Bij de liturgische tafel: tafeltje, Bijbel, gekleurde kleden of doeken, paaskaars, evt. kruisje of Bijbels beeldje, schaal of decoratief dienblad, waxinelichtjes + houders, aansteker of kaarsje.
- Beamer, projectiescherm en laptop.
- Flapover of mini-schoolbord (+ krijtjes/ stiften).

Groepsdynamiek

De groepsdynamiek is belangrijk bij contextueel Bijbellezen. Elke deelnemer moet het gevoel hebben gehoord te worden. Daarom zijn er ook onderdelen die in kleine groepjes gebeuren. Mensen drukken zich op verschillende manieren uit. Sommige mensen zijn heel talig, anderen zijn eerder auditief of visueel ingesteld. Daarom is het goed om naast Bijbelteksten ook bijv. gedichten, afbeeldingen van kunst, film en muziek te gebruiken. Let er ook op dat bij het voorlezen van Bijbelteksten verschillende deelnemers aan bod komen. Bij contextueel Bijbellezen bestaat er geen goed of fout; er hoeven ook geen definitieve conclusies getrokken te worden. Wel denken we na over wat Bijbelteksten vandaag in onze context voor ons kunnen betekenen. De in samenspraak aangedragen interpretatie van de door deelnemers zelf uitgekozen Bijbelteksten levert daar een bijdrage aan.

Rol van de begeleider/ facilitator

De facilitator of begeleider is niet de 'informerend docent' van de Bijbelstudie. Hij/ zij is degene die het *proces* begeleidt, Hij/zij doet zelf mee bij het interpreteren van de tekst, maar de interpretatie en uitleg van elke deelnemer telt evenzeer mee in het gezamenlijke leerproces als die van de begeleider. Het is wel aan te raden dat de begeleider zich voorbereidt op het thema en de Bijbelteksten zodat hij/zij waar dit nodig is extra uitleg kan geven. De begeleider waakt ervoor dat alle deelnemers genoeg aan bod komen.

Selectie van Bijbelteksten

In deze aangepaste methodiek wordt gewerkt met een selectie van Bijbelteksten die aansluiten bij corona-ervaringen. De deelnemers kiezen één van de teksten uit om mee aan de slag te gaan. De verzamelde teksten kunnen voor aanvang van de reeks ter beschikking gesteld worden aan de deelnemers in een klein boekje, met de suggestie dit vast door te nemen.

- *Ballingschap/ verlangen naar de kerk*: Psalm 42,1-6; Psalm 55:1-15.
- *Gevangenschap/ afgesloten zijn*: Jona 2; Jeremia 38:1-6, 2 Tim 1:2-10;
- *Ziekte, genezing*: Lc 17:11-19.
- *Vertrouwen in duisternis*: Psalm 23; Job 19:23-27; Psalm 91.
- *Leven in het hier en nu*: Prediker 3:1-9; Prediker 9:7-12; Sirach 30:21-24;
- *Huidhonger, verlangen naar aanraking*: Hooglied 5:2-8; 1 Kon 19:1-9;
- *Wachten, voorbereiden op* Mat.25,1-13
- *Kwetsbaarheid*: 2 Kor 4:7-15; 2 Kor 12:5b-10, Marcus 5,1-20

Methode

De methode van contextueel Bijbellezen is een vorm van Bijbellezen die zich uitdrukkelijk rekenschap geeft van de context, niet alleen van de Bijbelse teksten, maar juist ook die van de lezers. Contextueel

Bijbellezen gebeurt in groepen. De eigen ervaringen van de deelnemers, die deels dezelfde en deels andere zijn dan die van de andere deelnemers, zijn van belang. Het gezamenlijk bezien van deze ervaringen en deze inbrengen in het gesprek met de tekst, helpt bij het verstaan van de tekst, die op zijn beurt weer verhelderend en bevrijdend zal zijn (de Bijbel is immers een boek van bevrijding en wijsheid) voor de situaties van de lezers. Uiteindelijk kunnen de deelnemers gezamenlijk vaststellen hoe zij er mee verder gaan. Het proces bestaat uit drie fases: Zien, Lezen en Doen.

- *Zien*: wat speelt er in mijn eigen leven, wat gebeurt er in mijn context? Een analyse van wat er speelt aan emoties, ervaringen rond een bepaald thema. Er wordt zorgvuldig 'gekeken' en in kaart gebracht wat de situaties zijn waar we het over hebben. Hierbij kan achtereenvolgens gevraagd worden naar persoonlijke, sociale (familie en vrienden), economische (werk) en politieke facetten van hoe men de crisis beleefd heeft.
- *Lezen*: in deze fase ontdekt de groep de betekenis van de Bijbeltekst. Aan de hand van leesleutels wordt de context van de Bijbeltekst verkend: wat speelde er toen, hoe werd er toen gereageerd? Welk nieuw licht werpt de tekst op de in stap 1 (Zien) geanalyseerde context in alle facetten? (persoonlijk, sociaal, economisch, politiek)
- Door vragen aan te reiken, graven we steeds dieper in de wereld van de tekst: wat speelde er bijvoorbeeld in het leven van de personages, in welke structuren leefden mensen? Er wordt ook gezocht naar de stem van God in het verhaal, en de vraag welke antwoorden de tekst geeft voor ons eigen leven.
- *Doen*: Wat is er voor ons veranderd na en als gevolg van het lezen van deze Bijbelteksten? Hoe zet de boodschap aan tot (anders) voelen en handelen? Hoe inspireert de tekst ons tot doen? Hoe zijn wij daar nu voor toegerust?

Uitnodigen

Maak een inspirerende uitnodiging of flyer die je naar gemeenteleden en sympathisanten doorstuurt en zorg voor overige publiciteit (bladen, websites, Facebook). Leg daarin in grote lijnen uit wat de bedoeling is. Vraag aan hen om zich op te geven (stel een uiterste opgavedatum vast). Wie zich opgeeft, ontvangt vast het boekje met de Bijbelteksten (zie hierboven). Tevens wordt hun gevraagd voor de eerste bijeenkomst een voorwerp mee te nemen dat iets over henzelf zegt; dit voor het introductiegedeelte.

Uitwerking per bijeenkomst: aan te passen naar gelang het aantal deelnemers of de specifieke samenstelling van de groep.

Reserveer voor elke sessie 2 uur.

In het onderstaande werken we speciaal verbale vormen van gesprek en reflectie uit. Natuurlijk is ook het zeer goed mogelijk, en aan te bevelen, deze af te wisselen met creatieve verwerkingsopdrachten. Bijv. in sessie 2, in een tekening de essentie van de corona-tijd ervaring weer te geven.

Tevens kan telkens het openingsmoment voorzien worden van eigen inspiratie, bijv. iets wat je recent op FB of YT vond en wat je laat zien.

Bijeenkomst 1

<i>Binnenkomst</i>	Zorg dat de inrichting gereed staat. Zet rustige muziek op zodat er een goede sfeer hangt bij binnenkomst. Ontvang de deelnemers en wijs ze naar hun stoel.
<i>Opening (10 min)</i> Vieren	De begeleider steekt de paaskaars aan, en opent de bijeenkomst met een gebed of gedicht. Hierna volgt een lichtjes ritueel (de paaskaars rondgeven aan elkaar is in deze situatie niet mogelijk). Voor elke deelnemer steekt de begeleider vanuit de Paaskaars een waxinelichtje aan, die op een schaal gerangschikt staan. Vervolgens nodigt de begeleider de deelnemers uit om hun naam te zeggen en iets persoonlijks over zichzelf te vertellen aan de hand van het meegebrachte voorwerp. Alles is goed!
<i>Werkwijze (5 min.)</i>	De begeleider legt het thema uit: in deze bijeenkomsten gaan de deelnemers samen op weg om zin en duiding te geven aan hun corona-ervaringen. Spreek met de deelnemers af dat alles wat in de groep besproken wordt, ook binnen de groep blijft. Zo is de Bijbelkring een veilige plek.
<i>Bespreken context (45-60 min)</i> Zien	Dit is het centrale deel van bijeenkomst 1. De begeleider nodigt de deelnemers hierna uit om hun corona-ervaringen met elkaar te delen: wat vond je moeilijk? Waar had je verdriet van? Wat maakt/e je bang? Wat heb je gemist en mis je nog? Waren er ook positieve ervaringen? Misschien heb je geleerd om meer rust te nemen of meer te genieten? De begeleider noteert de bevindingen op een flap-over. De begeleider ordent deze bij het noteren in de hierboven genoemde deelgebieden: persoonlijke, sociale (familie en vrienden), economische (werk) en politieke facetten van hoe men de crisis beleefd heeft en wat men in zijn omgeving heeft zien gebeuren (zag je bijv. dat mensen in de verdrukking kwamen of er ongelijkheid tussen groepen mensen ontstond?) Na het noteren van alle bevindingen afsluiten met een inventariserende discussie. Het is te verwachten dat deze bevindingen zeer divers zullen zijn, omdat immers ieders context verschilt. Denk bijvoorbeeld aan de verschillende ervaringen van een bewoner van een woonzorgcentrum zal, iemand met een ruim huis in het buitengebied, iemand met jonge kinderen die je les moet zien te geven op een klein appartement, iemand die op rust is of iemand wiens baan op de tocht staat, etc.
<i>Bijbel open I (15 min)</i> Lezen	Als inleiding op het ervaringsgericht (contextueel) Bijbellezen, leest de begeleider Genesis 7,6-16 en bespreekt in een vrij kringgesprek hoe de hier beschreven situatie – dreiging van groot gevaar, lock-down, isolatie, veilig, maar opgesloten met je gezin – reflectiestof zou kunnen bieden voor coronatijd-ervaringen.
<i>Bijbel open II (25 min = 10 minuten zelf, 15 minuten gezamenlijk)</i> Lezen	De begeleider nodigt de deelnemers uit om hun boekje met Bijbelteksten te nemen en daar nu de tekst uit te selecteren die het meest past bij hoe zij de coronatijd beleefd hebben. Tijdens het leesgedeelte kun je zachtjes achtergrondmuziek laten spelen. Eventueel vraag je deelnemers ook een reserve keus te maken. De deelnemers ontvangen een blad papier en noteren hun naam, hun 1 ^e en evt. 2 ^e keus, en daarbij alvast een paar trefwoorden van waar de tekst voor hen over gaat. Er volgt een kringgesprek waarbij de begeleider de deelnemers uitnodigt om zeer kort met elkaar te delen voor welke tekst ze gekozen hebben. Hij/zij legt uit dat we de volgende sessies dieper op deze teksten zullen ingaan. Maar nu vast kan ingebracht worden (1 ½ minuut per deelnemer) waarom men deze tekst koos en waar de tekst volgens hen over gaat. De begeleider verzamelt de bladen (en gebruikt deze om de subgroepen van bijeenkomst 2 en 3 samen te stellen),
<i>Afsluiting</i>	Sluit af met een luisterlied.

Bijeenkomst 2

<i>Binnenkomst</i>	Zorg dat de inrichting gereed staat. Zet rustige muziek op zodat er een goede sfeer hangt bij binnenkomst. De deelnemers nemen plaats op hun vorige plek.
<i>Opening (5 min)</i> Vieren	De begeleider heet alle deelnemers van harte welkom. De paaskaars en de waxinelichtjes (voor iedere deelnemer symbolisch één) worden weer aangestoken, gevolgd door een gedicht of openingsgebed.
<i>Tekst analyseren (90 min)</i> Lezen	<p>De begeleider verdeelt de deelnemers in twee groepjes van 4 personen en legt kort de opdracht uit aan de hand van het werkblad met leessleutels. Eén van de groepen begeeft zich naar ruimte 2. Idealiter hebben beide groepen een gespreksleider.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle deelnemers nemen 15 min. de tijd om de individuele doe-opdracht te maken bij hun Bijbeltekst (zie werkblad met leessleutels). Hierbij hoort ook een kleine creatieve opdracht. In het werkblad is een voorbeeld gegeven (maak een schetsmatige tekening) maar er kan voor allerlei vormen gekozen worden: laat de tekenopdracht bijv. in tweetallen doen waarbij de één vertelt over de emotie/ ervaring en de ander tekent en wissel dan om. - Hierna komen twee deelnemers van de groep aan de beurt. Zij lezen het verhaal voor (de anderen hebben de papieren versie voor zich) en delen vervolgens de antwoorden op de verwerkingsvragen met de groep. De anderen luisteren naar het verhaal en reageren nog niet. Degenen die nog niet aan de beurt komen houden de antwoorden bij op een flap: noteer in het midden van het blad de Bijbeltekst en de naam van de deelnemer, met daarrond in steekwoorden de antwoorden. Na elk verhaal reageren de anderen kort op de leeservaringen van de inbrenger. Vertel wat je mooi, dapper, verassend, sterk vond in het verhaal. En ga in op de tekst: in hoeverre de gelezen Bijbelpassage ook voor jouzelf verhelderend is voor jouw ervaringen; wat zou je – als je kijkt naar de verwerkingsvragen - vanuit jouw eigen ervaringen en jouw omgeving aan kunnen vullen bij de gegeven antwoorden van de inbrenger? - Voor elke deelnemer/inbrenger wordt 35 minuten gerekend (15-20 minuten voor de inbrenger en 20-15minuten voor de discussie).
<i>Terugkoppeling (15 min)</i> Lezen	Er volgt nu weer een gezamenlijk gedeelte, waarbij de groepjes de flappen aan elkaar laten zien, en de uitkomsten van wat besproken is in de kleine groep met elkaar delen.
<i>Afsluiting</i>	Sluit af met een luisterlied

Bijeenkomst 3

<i>Binnenkomst</i>	Zorg dat de inrichting gereed staat. Zet rustige muziek op zodat er een goede sfeer hangt bij binnenkomst. De deelnemers nemen plaats op hun vorige plek.
<i>Opening (5 min)</i> Vieren	De begeleider heet alle deelnemers weer van harte welkom. De paaskaars en de waxinelichtjes (voor iedere deelnemer symbolisch één) worden weer aangestoken, gevolgd door een gedicht of openingsgebed.
<i>Tekst analyseren (80 min)</i> Lezen	We werken weer in dezelfde twee groepjes, waarbij één van de twee zich naar een andere ruimte begeeft. <ul style="list-style-type: none"> - De twee deelnemers die nog niet aan het woord waren, komen nu aan bod. De anderen luisteren opnieuw naar het verhaal en reageren nog niet. Degenen die de vorige keer aan de beurt waren noteren nu op dezelfde wijze de antwoorden op de flappen. Na elk verhaal reageren de anderen kort. Werkwijze zie bij Bijeenkomst 2. - Iedere deelnemer maakt voor zichzelf de bezinningsopdracht (zie werkblad met lessleutels) en noteert dit op zijn/ haar flap. Hier wordt 10 min. voor gerekend.
<i>Terugkoppeling (15 min)</i> Lezen	Er volgt ook nu weer een gezamenlijk gedeelte, waarbij de groepjes de flappen aan elkaar laten zien, en de uitkomsten van wat besproken is in de kleine groep met elkaar delen.
<i>Afsluiting</i>	Sluit af met een luisterlied

Bijeenkomst 4

<i>Binnenkomst</i>	Zorg dat de inrichting gereed staat. Zet rustige muziek op zodat er een goede sfeer hangt bij binnenkomst. De deelnemers nemen plaats op hun vorige plek.
<i>Opening (5 min)</i> Vieren	De begeleider heet alle deelnemers weer van harte welkom. De paaskaars en de waxinelichtjes (voor iedere deelnemer symbolisch één) worden weer aangestoken, gevolgd door een gedicht of openingsgebed.
<i>Tekst bespreken (20 minuten)</i> Lezen	Aan het begin van de reeks lezen we Genesis 6: de deur van de ark wordt achter Noach gesloten en gaat hij lock down. Aan het eind gaat de deur open. De begeleider leest Genesis 8,13-20, maar refereert ook aan 9,20vv: het gaat niet meteen goed, Noachs dronkenschap en het conflict in zijn gezin. Kringgesprek over hoe deze Bijbellezing (wel/niet) aansluit bij eigen ervaringen, de deur die weer opengaat zowel als de gevolgen die nog merkbaar zullen zijn.
<i>Analyseren (10 min)</i> Doen	Laat als opwarmertje voor het nu aanbreekende onderdeel 'Doen' het filmpje van Kris Gelaude* zien over kwetsbaarheid en coronatijd (Bisdom Hasselt), of een gedeelte hieruit.
<i>Reflectie en terugkoppelen (45 min)</i>	De begeleider nodigt de deelnemers uit om een paar minuten in stilte na te denken over de volgende vragen: wat heeft de reeks mij geleerd over mijn eigen leven tijdens de lock-down en de tijd daarna? Welke perspectieven

Doen	worden mij door de tekst van mijn keuze aangereikt voor mijn handelen? Stel dat er een nieuwe golf zou komen, sta ik dan sterker en zou ik dan anders reageren? Hierna is er een gezamenlijk gedeelte en worden de bevindingen met elkaar gedeeld. De deelnemers reageren niet, maar luisteren naar elkaar. Vervolgens nodigt de begeleider iedere deelnemer uit om aan elke andere deelnemer te vertellen wat hij/zij van hem of haar heeft geleerd. Een laatste ronde reflectie, plenair, inventariseert wat we individueel of gezamenlijk zouden kunnen doen en voor anderen kunnen betekenen, als er zich onverhoopt nog eens zo'n situatie zou aandienen.
<i>Afsluiting (5 min)</i>	Sluit weer af met een luisterlied. De deelnemers krijgen achteraf hun kaarsje en hun flap mee naar huis.
<i>Napraten (30 min)</i>	Maak tot slot een stadswandeling (op afstand) zodat de mensen na kunnen praten, of ga bij slecht weer op café.

* Link naar het youtube filmpje van Kris Gelaude: <https://www.youtube.com/watch?v=NSZAjsbSc70>

Een mooi **boekje** om na afloop uit de delen is 'Waar hebben ze je neergelegd': een gedichtenbundeltje van Kris Gelaude, speciaal geschreven voor mensen die iemand verloren in coronatijd (€ 3,50 per stuk). <https://www.krisgelaude.be/2020/05/20/waar-hebben-ze-je-neergelegd-2/>

Mooie **luisterliedjes van Stef Bos**, passend bij coronatijd:

Schaduw 2020 <https://www.youtube.com/watch?v=PE6vcywq8lk>

Tijd om te gaan leven <https://www.youtube.com/watch?v=k7f3X8kVj6o>

Alles wat ik heb https://www.youtube.com/watch?v=GSulWc_S4Wg

De taal <https://www.youtube.com/watch?v=ICVcQqrIRCI>

Beter mens <https://www.youtube.com/watch?v=LlzlCn8R2M4&t=70s>

Tussen de liefde <https://www.youtube.com/watch?v=EwbEGX538RQ>

Kwetsbaarheid (evt. te gebruiken als openingstekst)

Kwetsbaarheid is in elk van ons te vinden.
Allemaal zijn we tegen kleine of grote problemen aangelopen,
waardoor we kwetsbaarheid ervaren.
Er zijn mensen die we goed kennen en die ons lief zijn,
die ziek werden, en die we niet konden of mochten bezoeken.
Er overleden mensen van wie we houden.
Soms konden we niet of nauwelijks afscheid nemen.
Studie of werk kwam stil te liggen, en alles moest ineens online.
We hebben honger en dorst ervaren naar aanraking, naar nabijheid.
In al die problemen, midden in mislukkingen kunnen
we nieuwe kracht vinden door met elkaar te praten,
door te luisteren naar de verhalen in de Bijbel,
door samen stil te worden.
Zo kunnen we steun en kracht vinden bij elkaar.
KRACHT UIT KWETSBAARHEID GEWONNEN.
We kunnen elkaar tot zegen zijn:
want is dit niet wat we elkaar toewensen:
Dat jij op mag staan, dat jij kracht mag vinden.
Zo kunnen we elkaar op het juiste pad helpen.
Zo ontluikt er iets nieuws,
en tillen we elkaar op.

Gedicht

*Niet in de roes van de prestaties,
maar in het moeizame gezwoeg
of wanneer twijfel
aan de randen van je ziel knaagt
en je van dag tot dag
de flarden moed bijeen moet rapen,
vindt men wellicht
het eerlijkste bewijs
van wat er meer is
in een mens.
Zijn kracht
uit kwetsbaarheid gewonnen.
Zijn ongeziene schoonheid.
Gelukkig wie daarvan
getuige is.*

Kris Gelaude