



ZIN & SPIRIT

ZO BELEEF JE HET
IN JE AFDELING!



best pittig
by Markant 

Inhoud

Index	3
Voorwoord	4
1. Inspirerende woorden / Communicatie	5
1.1. Inspirerende quotes	5
Gelukskoekjes	5
1.2. Inspirerende teksten & gedichten	7
1.2.1. Geloof – het leven	7
1.2.2. Geboorte	9
1.2.3. Afscheid – herinnering – troost - verdriet	10
Troostdoosje of -potje	12
Waakdoos	14
1.2.4. Liefde	15
1.2.5. Mensen – samen – engagement	16
1.2.6. Kerstmis - Nieuwjaar	21
1.2.7. Pasen	23
1.3. Verhalen met een moraal	25
1.3.1. Het verhaal van verdriet en hoop.	25
1.3.2. De leeuw en de muis.	25
1.3.3. Het verhaal van twee kikkers.	26
1.3.4. Je eigen mening volgen	27
1.3.5. De wereld verbeteren	28
1.4. Inspirerend om naar te kijken	28
1.4.1. Beeldmateriaal	28
1.4.2. Film en video	28
1.4.3. Kunst	29
2. Actief en creatief met zin & spirit	29
2.1. Wandeling met perspectief	29
2.2. 'Blind date' wandelgesprek (ca. 1u)	29
2.3. Herdenkingsceremonie	30
2.4. Goed gevoel muur	31
2.5. Soep met babbeltjes	31
2.6. Complimentje geven	31
2.7. Random act of kindness	33
2.8. Woordenwolk	33
3. WWW. Het WereldWijdWonder, ook voor zin & spirit	34

3.1. Spreuken en quotes.....	34
3.2. Gedichten	34
3.3. Verhalen en teksten	34
3.4. Bezinning en viering	34
3.5. Prikkels en inspiratie	35
3.6. Filmpjes	35
3.7. Muziek	35
3.8. Inspirerende locaties	36

Index

aanmoedigen, 27	herdenking, 30	tijd, 6, 8, 12, 22, 28, 29, 31
afscheid, 10, 11, 12, 14, 30, 31	herinneringen, 10	toekomst, 8, 10, 17, 21, 22
	hoop, 25	troost, 8, 10, 13, 14, 31
babbel, 31	Kerstmis, 21, 35	Vasten, 35
bewust, 29		verandering, 5, 23
beziningscentra, 36	liefde, 6, 15	verbeteren, 28, 33
cadeau, 34	Maria, 35	verbinden, 20, 32
citaten, 34	mensen, 18	verdriet, 25
communicatie, 6	muziek, 34, 35, 36	verhalen, 34
compliment, 31		verrijzenis, 23
filmpje, 35	Nieuwjaar, 21, 22	verwondering, 35
		video, 34, 35
gebed, 35	ontmoedigen, 27	viering, 34, 35
geboorteboom, 9		voelen, 7
geboortelichtje, 9	Pasen, 23, 24, 35	vrijwillig, 19
gedichten, 34	Pinksteren, 35	vrouw, 8, 14, 24, 25
geduld, 26		wandeling, 29
geluk, 5, 9, 20, 21, 28, 31	samen, 17, 19	weer tot leven, 23
gelukskoekjes, 5	solidariteit, 20	windmobieltje, 6
geschenk, 9		

Voorwoord

Wil jij, net zoals de nationale werkgroep Zin & Spirit, (team)leden 'en cours de route' inspireren, prikkelen, bewust(er) maken en zo meer 'zin' en 'spirit' geven? Dan hebben wij goed nieuws voor jou: aandacht hebben voor Zin & Spirit in jouw Markant-werking ligt binnen ieders bereik!

Voor een kant-en-klare lezing, workshop of uitstap kan je inspiratie vinden in de nationale jaarprogrammabrochure. Maar ook een activiteit op maat uitwerken of Zin & Spirit verweven in je gewone, 'dagdagelijkse' Markant-werking is verrassend haalbaar.

Wij verzamelden voor jou alvast enkele tips, diverse inspirerende quotes en teksten, praktische voorbeelden en zoveel meer.

Veel succes!

De nationale werkgroep Zin & Spirit
Lieve, Marianne, Myriam, Rachel, Rebecca & Veerle



1. Inspirerende woorden / Communicatie

1.1. Inspirerende quotes

Het ware geheim van **geluk** ligt in oprechte interesse tonen voor elk detail in het dagelijkse leven.
William Morris

Niet het **geluk** maakt je dankbaar, maar dankbaarheid maakt je gelukkig.
Thich Nhat Hanh

Als je 's morgens opstaat, bedenk dan wat een **voorrecht** het is om te leven, te denken, te genieten, lief te hebben.
Marcus Aurelius

Het is de **tegenwind** die de vlieger doet stijgen.
Chinees spreekwoord

Elke **verandering** begint met een andere manier van kijken.
Olaf Hoensen

Leven is het meervoud van lef.
Loesje

Het **leven** is als een doosje: lengte x breedte x diepte.
Norman Amundson



Gelukskoekjes

Benodigheden (30 stuks):

- 3 eiwitten
- 60 g poedersuiker
- 45 g gesmolten boter
- 60 g gezeefde bloem

Klop de eiwitten en de poedersuiker stijf. Meng met de bloem en boter. Laat 15 min. rusten.

Strijk telkens 3x 1,5 tl beslag op een vel bakpapier uit tot cirkels van 8 cm doorsnede. Zet 5 min. in de oven

(voorverwarmd tot 180°), of tot de randen beginnen te kleuren.

Neem de koekjes met een paletmes van de ovenplaat, **leg op elk koekje een papiertje met inspirerende quote**. Vouw meteen dicht en buig de punten naar elkaar toe. Laat afkoelen.

Meer inspiratie voor quotes: www.geluk.com/fortune-cookies/teksten/spreuken-fortune-cookies

Je geniet het meest van het **leven**, als je een feestje viert in je eigen hoofd.
Selma Lagerlöf

Als je niets zoekt, **vind** je veel.
Anoniem

Het enige dat we moeten doen om direct **hulp** te krijgen, is vragen.
Sogyal Rinpoche

Een **vriendelijk** woord hoeft niet veel tijd te kosten, maar de echo ervan duurt eindelijk.
Moeder Theresa

Volg je **hart**, want dat klopt.
Anoniem

Liefde is op weg zijn naar jezelf te vinden in elkaar.
Toon Hermans

De meeste tijd en energie gaan verloren aan het **gesprek** dat niet gevoerd wordt.
Arne Heylen

Één kaars kan duizend andere kaarsen **aansteken** zonder iets van haar levensduur te verliezen.
Boeddhistische wijsheid

Zelfs op reis wegen honderd bezienswaardigheden niet op tegen één werkelijke ontmoeting.
Paul van den Bergh

Eén van de belangrijkste dingen bij **communicatie** is te horen wat niet wordt gezegd.
Anoniem

Wees niet bang voor **schaduwen**. Het betekent gewoon dat er ergens dichtbij licht is.
Ruth Renkle

Gandeweg ontstaat de **weg** om te gaan ...
Peruviaans spreekwoord

De meeste mensen zijn ongeveer zo **gelukkig** als ze zelf beslissen te zijn
Abraham Lincoln



Verzamel inspirerende gedachten, doordenkertjes, symbolen, ... en hang ze aan een zelfgemaakt **windmobieltje**.

Inspiratie voor de vormgeving vind je o.m. op de webpagina
www.welke.nl/popular/zelf%20een/20mobielmaken

1.2. Inspirerende teksten & gedichten

1.2.1. Geloof – het leven

Voelen

Een zonnestraal
Zie je niet
Maar voel je wel
Een zachte streling
Op je huid

Gods aanwezigheid
Zie je niet
Maar voel je wel
Een warme gloed van liefde
In je hart

Tomas Bruyland

Worden

Dit leven is
geen vroomheid
maar
een vroom worden.
Geen gezondheid
maar
gezond worden.
Niet één zijn
maar één worden.
We zijn het
nog niet
maar
wij worden het.
Het is
nog niet gedaan
of gebeurd
maar
het is gaande
en in beweging.
Het is
niet het einde
maar
het is de weg.
Niet alles fonkelt
en gloeit
maar de vonk is er.

Martin Luther King

Als je voelt dat je vastroest

Als je voelt dat je vastroest
in een patroon van ieder voor zichzelf
en verstrikt raakt
in een woestijn van hebben en houden,
durf dan de woestijn door: stap voor stap
de weg van mensen opnieuw gaan.

Vragen stellen bij je doen en laten,
je heroriënteren
met een ander horloge
en een ander kompas in de hand.

Stilhouden bij een vergeten bron
om je andere ik en die andere mens
als tochtgenoot te treffen.

Verdergaan met mensen
en omwille van mensen
weer mens worden aan elkaar.

En zakt de moed je in de schoenen,
haak dan toch niet af, vrees niet,
want bij elke exodus
is de Heer met je.

Kathleen Boedt

Zolang

Zolang één vrouw nieuw leven in zich draagt, met tederheid het koestert en behoedt
zolang heeft onze wereld reden van bestaan.

Zolang één vrouw haar hart laat spreken en woorden vindt van troost
zolang heeft onze wereld reden van bestaan.

Zolang één vrouw met liefde ademt, het kleed van hoop en vrede weeft
zolang heeft onze wereld reden van bestaan.

Zolang één vrouw gelooft in wonderen, de handen vouwt en bidt
zolang heeft onze wereld reden van bestaan.

Caritas Van Houdt

Ik wens je tijd
voor stilte,
om evenwicht te vinden,
van binnen en van buiten

voor inzet,
want geven is ook ontvangen

voor tederheid,
om zelf zacht bij te worden

voor vrijheid,
meer loslaten dan vasthouden

om te luisteren,
want er zijn nog de woorden
tussen de regels

om te beminnen,
het is de kracht voor een lang en
intens leven

om te leren,
het is de fontein van de wijsheid

om te danken,
voor alles wat ons gratis te beurt valt ...
Als bij toeval?

Anoniem

Tijd beleven

Wie snel loopt, loopt aan alles voorbij.
Wie snel leeft, leeft helemaal niet.
Hij verslindt het leven,
maar het leven verrijkt hem niet.

Elk mensenleven is een reis,
en reizen is een hele kunst.
Men moet de dingen tijd gunnen
zich aan ons voor te stellen,
en dingen zijn nooit gehaast.
Wie veel wil zien op korte tijd,
ziet niets meer:
alle dingen die te vlug bekeken worden,
beginnen op elkaar te lijken.
Zsmelten in elkaar weg,
zoals de struiken langs de sneltrein
versmelten tot de eentonigheid
van een groene streep.

Wie zich de tijd gunt
voor aandachtige beschouwingen
ontdekt tot zijn verwondering
hoe het geringste 'alles' kan bevatten,
een wereld op zich.

Libert Vanderkerken

De toekomst is een mozaïek.
God maakt de tekening.
Wij mogen de steentjes leggen.

Godfried Daneels

1.2.2. Geboorte

Telkens een kind geboren wordt
worden ook een moeder en vader geboren.
Met alle liefde die erbij hoort.

Kris Gelaude



- Ouders hebben lang nagedacht over de **naam** van hun kindje. Geef iets waar deze naam in verwerkt is.
- **Mijlpaal-kaartjes:** het eerste lachje, de eerste keer dat je baby je recht aankijkt, ... er zijn ontzettend veel mijlpalen die een kind bereikt. Kaartjes om deze mijlpalen bij te houden zijn een fijn kraamcadeau. Je kan deze kant-en-klaar kopen, maar je kan ze ook zelf maken. Op Pinterest vind je tal van leuke ideeën.
- **Geboortelichtje:** een mooie kaars die de jonge ouders kunnen branden op het geluk en de gezondheid van de baby. Óf ze kunnen deze telkens op de geboortedag even ontsteken als herinnering aan de eerste dag van het leven van hun kind.
- **Boompje:** het planten van een

geboorteboom symboliseert de wens dat het kind zich ontwikkelt en opgroeit in een gezonde, groene wereld met een vruchtbaar leven. De boom groeit als het ware mee met de pasgeboren baby. Je kan bij de keuze van het soort boompje nog een extra symbolische dimensie toevoegen: een berk staat bv. voor nieuwe start en kracht, een eik voor duurzaam en kracht, een appelboom voor liefde en vertrouwen en een hazelaar voor kennis en wijsheid.



Dromenvanger

Zal ze sterk zijn

Zal ze sterk zijn

Zal ze sterk zijn

Zal ze sterk zijn
in tederheid,
uitblinken in liefde?

Noem telkens weer
haar naam,
haar werkelijke naam,

opdat ze niet vervreemdt
van haar bestemming,

begaafd is zij,
veelbelovend,

hoe prachtig
mag haar toekomst zijn.

Hans Bouma

Een dromenvanger is een mooi, symbolisch geschenk. Volgens een oud indianengebruik houdt de dromenvanger nare dromen en nachtmerries tegen, maar worden goede en mooie dromen doorgelaten. Zo kan de baby heerlijk dromen.

Handleiding om zelf een gepersonaliseerde dromenvanger te maken: <https://www.hobbyshop-online.nl/blog/ideeen/dromenvanger-maken/> of <https://youtu.be/sDgn6gLo348>



1.2.3. Afscheid – herinnering – troost - verdriet

Herinneringen laten geboren worden
het is een helend proces
waarin je al je liefde en je verdriet
je warmte en je weemoed
verzamelt en samenrijgt
tot een kralenketting
die je gidst over de kloof
van pijn en verdriet.

Claire vanden Abbeele
(< Herinneringen aan een geliefde)

Afscheid nemen

Afscheid nemen
is met zachte vingers
wat voorbij is dicht doen
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.

Ward Bruyninckx

Voor een vriend

Nu 't rouwrumoer rondom jou is verstomd,
de stoet voorbij is, de schuifelende voeten,
nu voel ik dat er 'n 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.

Hij heeft 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

Weet dat de horizon
meer is dan de einder
en dat ver weg
zo nabij kan zijn.

Claire vanden Abbeele

We staan niet altijd stil
bij het woord 'samen'.
Maar het is een groot gemis
als 'samen' uit je leven is.

Anoniem

Je was een rots in de
branding
en koerste recht door zee
je trotseerde storm en golven
alleen... je had de wind niet mee.

Anoniem

Gedenken
is het verleden in het heden brengen
met het oog op morgen.

Jos Brink

Sterven is als een herfstblad dat zijn leven heeft voltooid en dat aan het einde, als zijn levensenergie is weggevoerd, een bonte kleurenpracht vertoont, als het ware een laatste ode aan de schoonheid. Het ontzielde blad wordt naar de aarde geblazen om de gewassen van het volgende jaar te voeden, om de cyclus te voltooien van duisternis naar licht, van aarde naar zon.

Yehudi Menuhin

Troostdoosje of -potje

Het is niet altijd gemakkelijk om te reageren als een naaste iets vervelends overkomt. Een troostdoosje- of potje kan helpen om jouw boodschap over te brengen.

Versier een doosje of (glazen) potje met een passende tekst, beeld of materialen. Vul het met een inspirerend gedicht of andere bemoedigende woorden, een betekenisvolle prent en/of items met symbolische waarde zoals een kaarsje of gelukssteentje.



Leven is vanaf zijn geboorte voortdurend afscheid nemen,
loshaken om voort te gaan,
zichzelf verliezen om zich te vinden...
Het risico nemen van de graankorrel
om vruchten voort te brengen.

Afscheid nemen is het moeilijkste in het leven.
Men leert het nooit.

Gelovig sterven is afscheid nemen van de tijd,
niet van het leven.
Het is zichzelf blijven zoals men geworden is,
het ene mysterie verlaten om het andere in te gaan
en op het woord van Jezus de hoop verwisselen
voor de zekerheid dat God liefde is.

Gelovigen nemen nooit afscheid van het Leven.

Ward Bruyninckx

Als er troost bestond
voor deze pijn
wat zou de betekenis van liefde zijn?

Zij alleen kan
innigheid en diep gemis
tezamen laten vloeien.

Kris Gelaude

Wat moet je zeggen
als er geen woorden meer zijn?
Wat kun je betekenen
als er niets meer te doen valt?
Mag ik dan alleen maar,
zomaar even bij je zijn?

Anoniem

Ik wens je wat licht
in momenten van zorgen;
ik wens je wat hoop
en wat uitzicht op morgen.

ik wens je wat warmte
in kilgrijze dagen;
ik wens je een antwoord
bij twijfels en vragen.

Ik wens je wat zachtheid als woorden te hard zijn,
wat vreugde en vrede
als gedachten te zwart zijn.

Ik wens je wat rust
te midden van je werk;
ik wens je wat stilte, het make je sterk.

Ik wens je een hand die je verder geleidt,
een stralende glimlach die je vrienden verblijdt.

Ik wens je een plaats
om bij regen te schuilen,
ik wens je een mens
die niet schrikt van je huilen.

Ik wens je een bloem
om je dagen te kleuren
en een vriendelijke gebaar om weer bij op te fleuren.

Frans Weerts

Liefje,

Laat mijn verdriet
altijd groter wezen
dan het jouwe
zodat het eromheen
kan liggen
als armen.

Wees niet droef.
Als ik zal heengaan,
dan zal ik altijd aan je denken.

En anders ook.

Herman de Coninck
(< Geef me nu eindelijk wat ik altijd al had)

Afscheid nemen is moeilijk,
wetend dat woorden niet volstaan.
Elk van ons zou zijn eigen verhaal kunnen
schrijven
over wat je voor ons was,
nog voor ons bent
en blijven zal.

Woorden volstaan niet
om de vrouw te beschrijven die je was.
We hebben met je geleefd,
we hebben van je gehouden.
Jij van ons.
Het was goed.

Anoniem

Herstellen van de rouw

Herstellen van de rouw
is als ontwaken
uit een lange winterslaap,
de warmte van de zon voelen,
de wind in de bomen horen ruisen,
het zachte gegons van de bijen horen,
de vogels horen zingen,
de geur van de bloemen ruiken,
het zout van mijn tranen voelen,
mijn zintuigen laten strelen door
de schoonheid van de natuur,
de stilte ervaren binnen mij
als een haven van pijn.

Dianne MC Kissocky
(< Vingerafdruk van verdriet: woorden van
bemoediging, Manu Keirse)

Waakdoos

Een variant op het troostpotje is de waakdoos. Hierin plaats je zaken die tijdens het waken de naaste familie en/of de stervende kunnen helpen om tot rust te komen, troost te vinden of inspiratie op te doen. Zo kan je bijdragen tot een bewust(er) vertragen, bezinnen, anders leren vasthouden en afscheid nemen en de tijd van waken tot een kostbare en intense tijd helpen maken.

Wat kan je zoal in een waakdoos plaatsen? Aromatische oliën (al dan niet geschikt om handen of voeten te masseren), een sfeerkaarsje, een toepasselijke gedichtenbundel, een notitieschriftje om herinneringen neer te pennen, muziek, ...

Meer info: <https://www.pastoralezorg.be/page/doe-het-zelf/>

Als ik troost kon zijn,
dan zou ik je omarmen en dragen,
zacht en voorzichtig,
als en zoals jij dat wil ...

Anoniem

1.2.4. Liefde

Wat het is...

Het is onzin
Zegt het verstand
Het is wat het is
Zegt de liefde

Het is een waagstuk
Zegt de berekening
Het is een gevaar
Zegt de angst
Het is uitzichtloos
Zegt het inzicht
Het is wat het is
Zegt de liefde

Het is lachwekkend
Zegt de trots
Het is lichtzinnig
Zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk
Zegt de ervaring
Het is wat het is
Zegt de liefde

Stef Bos
(vertaling van 'Was es ist', Erich Fried)

hoop en liefde
het tekent ons
in helften
van jou en mij

houvast
voor twee zielen
in gedachten

F. Eerhart

Liefde is niet
buitengewone dingen doen,
maar gewone dingen
met veel tederheid.

Jean Vanier



*Liefde kan je
pas geven als
je het eerst aan
jezelf geeft.
Vervolgens kan
je het aan anderen
geven en daarna
komt het vanzelf
weer jouw kant op.
- Arthur Japin -*

1.2.5. Mensen – samen – engagement

Verzet begint niet met grote woorden
maar met kleine daden

zoals de storm met zacht geritsel in de tuin
of de kat die de kolder in z'n kop krijgt

zoals brede rivieren
met een kleine bron
verscholen in het woud

zoals een vuurzee
met dezelfde lucifer
die een sigaret aansteekt

zoals liefde met een blik
een aanraking iets dat je opvalt in een stem

jezelf een vraag stellen
daarmee begint verzet

en dan die vraag aan een ander stellen.

Remco Campert
(uit: 'Betere tijden', De Bezige Bij, Amsterdam, 1970)

Samen aan iets werken,
is niet altijd gemakkelijk.
Wij zijn allemaal anders,
hebben elk ons eigen karakter,
eigen mogelijkheden en
eigen onhebbelijkheden.

En toch is samengaan
de enige weg
om toekomst op te bouwen.
Een toekomst
waar ruimte is
om onszelf te zijn,
waar plaats is
om samen te zijn,
ongedwongen,
met vertrouwen
en geloof in elkaar.

Laat ons verder werken
in die geest.
Dan zullen wij
ons ook in de komende maanden
geven aan onze groep
met enthousiaste inzet.
En zo brengen wij
tot stand wat nu nog niet is.

Frank Bogers

Samen dragen

We geloven dat we grenzen kunnen bewegen,
en dat het nodig is vandaag,
meer dan ooit tevoren.

We geloven dat er zinvolle verbindingen
mogelijk zijn,
tussen mensen met verschillende sociale,
religieuze of culturele achtergrond,
tussen mensen met verschillende
levensverhalen.

en dat we kunnen leren van elkaar.

We geloven dat onze complexe samenleving
een thuis kan worden,
waar solidariteit en rechtvaardigheid de
huisregels zijn.

We geloven dat we daartoe onze krachten
moeten bundelen

en zo samen kunnen werken aan en met
nieuw vertrouwen in elkaar.

Samen dragen we de verantwoordelijkheid
om nieuwe dingen tot stand te brengen.

Daarvoor hebben we elkaar nodig
vandaag, meer dan ooit tevoren.

Ghandi

Boetseer je leven

Organiseer een
workshop met klei
waarbij iedereen uit
klei enkele symbolen
maakt die tonen wat
het leven voor haar de
moeite waarde maakt.
Deze objecten kan
men dan later thuis
uitstallen als blijvende
'reminder'.



Ik drink op de mensen

Ik drink op de mensen
Die bergen verzetten
Die door blijven gaan met hun kop in de wind
Ik drink op de mensen
Die met vallen en opstaan
Blijven geloven
Met het geloof van een kind.

Ik drink op de mensen
Die dingen beginnen
Waar niemand van weet wat de afloop zal zijn
Ik drink op de mensen
Van wagen en winnen
Die niet willen weten van water in wijn.

Ik drink op de mensen
Die blijven vertrouwen
Die van te voren niet vragen
'Voor hoeveel' en 'waarom'
Ik drink op de mensen
Die dóór blijven douwen
Van doe het maar wél
En kijk maar niet om.

Ik drink op de mensen
Die alles verloren
Die weg zijn gezakt
En zijn ondergegaan.
Ik drink op de mensen
Die terug bleven vechten
En daarna herboren
Weer op zijn gestaan.

Ik drink op het béste
Van vandaag en van morgen
Ik drink op het mooiste waar ik van hou
Ik drink op het maximum
Wat er nog in zit
In vandaag en in morgen
In mij en in jou!

Paul van Vliet

(<https://www.youtube.com/watch?v=PTM-BgFJudl>
of <https://www.youtube.com/watch?v=3eTPy-n6Zqs>)

Vrijwillig

Zomaar, voor niets.
Zomaar, zonder reden.
Een schouderklop, een ruggensteun,
een luisterend oor, een helpende hand.
Jij, met je hele ik
zomaar voor een ander.
Zomaar, of toch niet,
maar uit engagement.
Groter dan eindeloos
en zo broodnodig in ons samenzijn.
Daarom verdien jij
1000 keer dank
en ons warm hart.
Niet zomaar, voor niets.
Niet zomaar, zonder reden.
Maar om al jouw keren 'zomaar'.

Katrien Schryvers

Simpelweg buitengewoon

Wat als we nu eens
simpelweg
geloven in mensen.
In wat ze kunnen
wat ze willen
waarvan ze dromen.
En vooral ook geloven
in jezelf
in je eigen mogelijkheden.
Wat kan ik doen?
Wat wil ik doen
om de dromen van anderen waar te maken?
Simpelweg geloven...
dat gewone mensen
hand in hand
schouder aan schouder
buitengewone dingen doen.

Vrij naar Barack Obama
(< 'Inspirerende teksten' WZZ 2016)

Samen
is moeilijk voor wie er alleen voor staat
onmogelijk voor wie weggekeken wordt.

Samen
is moeilijk voor wie niets te eten vindt
onmogelijk voor wie uitgesloten wordt.

Samen
is mogelijk als we de plaats waar we staan
willen delen.

Wie deelt,
vermenigvuldigt het brood
en lijdt geen honger.

Wie deelt,
vergroot de beschikbare ruimte
en krijgt zo meer lucht en licht.

Wie deelt,
vermenigvuldigt de mogelijkheden
geeft perspectieven,
verruimt de horizons
en scheidt een grote band van adem en geestkracht,
van vreugde en moed van dag tot dag.

< Kerk en Leven

Het geluk ligt in de ander

We moeten goed beseffen dat wij de wereld zijn. De zin van die wereld heeft te maken met de ander.

Hoe kunnen we mensen opnieuw met elkaar 'verbinden', want ieder mens heeft een fundamentele nood aan een ander.

De weg en de kracht van de kleine goedheid is de juiste richting. Dit te beseffen is een appèl aan onze kleine verantwoordelijkheid.

Daartoe moeten we bottom-up up werken en denken en niet alles verwachten van structuren.

Durf mee aan de kant gaan staan van de naïeven, de dromers, de zogenoemde dwazen.

Naar Prof. Dirk De Wachter

Deskundigen en specialisten

Stilaan hebben wij voor alle soorten problemen deskundigen en specialisten en dat is nog goed ook.

Maar misschien hebben wij veel meer nood aan doodgewone mensen, die gewoonweg vragen: hoe is 't met u? Hoe gaat het ermee?

Die gewoonweg kunnen luisteren, die gewoon durven zeggen: ik ben ook maar een mens.

Die gewoon durven zeggen dat ze er ook mee zitten.

Marcel Naert

Solidariteit

Solidariteit begint
waar men zich laat raken
door de mens
achter de droog opgesomde feiten.

Solidariteit begint
waar het eigen leven
in vraag mag worden gesteld
in het licht van
die heel andere wereld van de armen.

Solidariteit begint
waar men opstaat
uit de spinsels van
excuses en verantwoordingen,
om gewoon te doen
wat hier en nu al kan.

Solidariteit begint
waar de kracht
als een vonk overslaat
van de ene mens op de andere.

Dan staat niemand meer alleen!

Carlos Desoete

1.2.6. Kerstmis - Nieuwjaar

Heer,
geef ons bij het begin van dit nieuwe jaar
de moed om ondanks ons kleine hart
toch vrede, geluk en alle goeds toe te wensen
aan de mensen rondom ons.
Geef ons de hoop
om ondanks ons bange hart
toch de wensen voor een nieuwe toekomst
uit te dragen
in een wereld die een huis kan zijn
van licht voor alle mensen.
Geef ons in dit nieuwe jaar de lange adem
om in deze wereld tot in den treure getekend
door oorlog, aanslagen en terreur
de broze woorden van vrede en gerechtigheid,
geluk en toekomst te blijven herhalen.
Geef ons
- misschien nog meer dan goede gezondheid
en voorspoed -
diep vertrouwen, onverzettelijke hoop
en vastberaden liefde.

Luk De Geest

Nieuwjaarswensen

Zoveel mensen
met evenveel nieuwjaarswensen
de ene wenst liefde en geluk
de andere vooral gezondheid

Sommigen kiezen voor vrede in de wereld
en hopen op gelijkheid voor iedereen

Ik wens vooral mensen
die positief en goedlachs
iedere dag omarmen
met nieuwe wensen

Luc Van Thillo

Kerstmis

Geboorte van een kind
dagen van warmte
dagen van feest

Kerstmis

Een muur vol kaarten
met lieve en goede wensen
dagen van familie en vrienden

Kerstmis

Dagen van bezinning
dagen van warmte en licht
dagen van mooie herinnering

Kerstmis

Dagen van eenzaamheid
dagen van pijn en verdriet
dagen van extra voelen
van wie je zo vreselijk mist

Anoniem

In Gods naam... wij varen.
Nieuwjaar is de smalle loopplank
tussen verleden en toekomst,
tussen het vertrouwde en het onbekende,
tussen de kade en het schip,
tussen de haven en de zee.
Nieuwjaar is inschepen,
niet als toeristen voor een cruise,
maar als bemanning, om met vele anderen
het schip varend te houden
en het een bestemming te geven.
Nieuwjaar is die langgerekte sirenestoot
en het losgooien van de meertouwen
en het daveren van de machines
en het majestatisch wenden van de
voorsteven naar de zee.
Nieuwjaar is durven geloven
dat morgen anders is dan vandaag,
is durven geloven
dat dit schip, het ruimteschip aarde,
een bestemming heeft in de tijd,
en gedragen wordt
op de oneindigheid van Gods liefde.
Nieuwjaar is - even maar -
de handen vouwen
en Zijn oneindigheid voelen
en zeggen:
'In Gods naam... wij varen!'

< (tussen haakjes) 2009-1,
een initiatief van de pastorale ploeg van ACW Verbond Brussel-Halle-Vilvoorde

**Noteer een wens of hoopvolle gedachte(n) op een vel -
biologisch afbreekbaar - papier. Vouw hiervan een
bootje dat je in een beek te water laat gaan.
Of beschrijf een blad van een boom.
Of ...**



1.2.7. Pasen

Een klein beetje groen

Een klein beetje groen
Voor op het kruis
En zie het komt weer tot leven.

Een klein beetje hoop
Voor in jouw huis
En zie het komt weer tot leven.

Een klein beetje liefde
Voor in jouw gezin
En zie het komt weer tot leven.

Een klein beetje geloof
Voor deze wereld
En zie hij komt weer tot leven.

Antoon Vandeputte

't Wordt Pasen

't Wordt Pasen
als de jonge zonnestrallen van buiten
ook bij mensen zichtbaar worden.

't Wordt Pasen
als de naam van de mens naast je
met liefde wordt uitgesproken.

't Wordt Pasen
als de woorden die mensen spreken
elkaar meer vertrouwen geven.

't Wordt Pasen
als de nieuwtjes die we te vertellen hebben
vreugde brengen bij medemensen.

't Wordt Pasen
als het oude verhaal van Jeruzalem
een gebeuren van vandaag mag worden.

Antoon Vandeputte

In de donkerte van de aarde

In de donkerte van de aarde,
in de kale boom,
in de kern van elke pit,
zit er ondanks het schijnbaar levenloze
steeds kiemkracht en groei.

In de koelste blik,
in het scherpste woord,
in de zoutste traan,
in de grootste verlatenheid,
zit er ondanks het dodende
kans tot verandering.

In het oprecht aankijken,
in het open luisteren,
in het hartverwarmend spreken,
in de uitgestoken hand,
in de dragende zorg,
zit er hoop en opstanding.

Telkens weer
sprankels leven,
Pasen en verrijzenis
dichterbij.

Kathleen Boedt

Dat hier in huis mag zijn

Dat hier in huis mag zijn
de Geest van liefde en vriendschap.

Dat hier in huis mag zijn
de Geest van geduld en hoop.

Dat hier in huis mag zijn
de Geest van warme aandacht.

Dat hier in huis mag zijn
de Geest van tedere zorg.

Dat hier in huis mag zijn
de Geest die heelt en beschermt.

Dat hier in huis mag zijn
de Geest die gemeenschap sticht.

< (tussen haakjes) 2009-1,
een initiatief van de pastorale ploeg van ACW Verbond Brussel-Halle-Vilvoorde

Pasen
en de tuin inlopen
aan de zijde van een vrolijk kind,
dat het wonder ziet gebeuren
en het leven dat in tere knoppen
onaantastbaar herbegint.

Pasen
en het licht komt
wuiwend om de hoek,
als een vrouw met armen van
verzoening en vertrouwen,
dat de verste verten
met elkaar verbindt.

Pasen
en je blijft de pijn wel voelen
die de aarde altijd weer doorwoelt.
Maar juist in de leegte van de morgen
kan een woord weerklinken,
dat je optilt en doet verder gaan.

Pasen
en de kwetsbaarheid aanvaarden
om met blinde ogen te geloven
dat omwille van de liefde
niets vergeefs is, niets verloren,
niets ten dode zal bestaan.

Kris Gelaude



1.3. Verhalen met een moraal

1.3.1. Het verhaal van verdriet en hoop.

Er was eens een kleine vrouw die langs een stoffige veldweg kwam. Ze was al tamelijk oud, maar haar loop was licht en haar lachen had de frisse glans van een onbezorgd meisje. Bij een inéengekrompen gedaante bleef ze staan en keek naar beneden. Ze kon niet veel herkennen. Het wezen dat daar in het stof op de weg zat, leek bijna figuurloos. Het deed haar denken aan een grauwe flanelen deken met menselijke vormen. Ze bukte zich en vroeg: "Wie ben jij?"

Twee haast levenloze ogen keken moe omhoog. "Ik? Ik ben het Verdriet", fluisterde een stem stamelend en zo zacht dat ze het bijna niet kon horen. "Och, het Verdriet!", riep de kleine vrouw blij alsof ze een oude bekende begroette. "Je kent mij?" vroeg het Verdriet wantrouwend. "Natuurlijk ken ik jou. Steeds weer heb je mij een stuk weg begeleid". "Ja maar", stotterde het Verdriet, "waarom vlucht je dan niet voor mij?" "Waarom zou ik voor je vluchten, mijn liefje? Je weet toch zelf maar al te goed dat je elke vluchteling inhaalt. Maar wat ik je wilde vragen: waarom zie je er zo moedeloos uit?" "Ik... Ik ben verdrietig," antwoordde de grauwe gedaante met gebroken stem. De kleine, oude vrouw ging naast haar zitten. "Je bent dus verdrietig," zei ze en knikte vol begrip met haar hoofd. "Vertel me eens wat jou zo bedrukt."

Het Verdriet zuchtte diep. Zou dit keer echt iemand luisteren? Dat had ze zich al zo vaak gewenst. "Ach, weet je", begon ze voorzichtig, "het is zo. Niemand mag mij. Het is nu eenmaal mijn bestemming om onder de mensen te gaan en een tijdje bij ze te blijven. Maar als ik kom, schrikken ze terug. Ze zijn bang voor mij en mijden me als de pest."

Het Verdriet slikte hard. "Ze hebben spreekwoorden uitgevonden waarmee ze me willen verbannen. Ze zeggen: "Ach, het leven is een groot feest". En hun valse lachen leidt tot maagkrampen en ademnood. Ze zeggen: "Je moet je maar bij elkaar houden". En ze voelen het getrek in de schouders en de rug. Ze zeggen dat alleen zwakkelingen huilen. En de opgekropte tranen doen hun hoofd bijna uit elkaar springen. Of ze verdoven zich met alcohol of drugs opdat ze mij maar niet hoeven voelen." "Och ja", bevestigde de vrouw, "zulke mensen ben ik al vaker tegen gekomen!" Het Verdriet zakte nog verder in elkaar. "En dat terwijl ik alleen maar de mensen wil helpen. Als ik heel dicht bij ze ben, kunnen ze zichzelf ontmoeten. Ik help hen een nest te bouwen waar ze hun wonden in kunnen verzorgen. Wie verdrietig is, heeft een erg dunne huid. Het leed breekt weer op als een slecht genezen wonde en dat doet pijn. Maar alleen wie het Verdriet toelaat en alle ongehuilde tranen huilt, kan zijn wonden werkelijk genezen. Maar de mensen willen helemaal niet dat ik ze help. In plaats daarvan schminken ze een schelle lach over hun littekens. Of ze leggen een dik pantser over hun bitterheid heen." Het Verdriet zweeg.

Haar huilen was eerst zwak, toen sterker en tenslotte erg vertwijfeld. De kleine, oude vrouw nam de in elkaar gedoken gedaante troostend in haar armen. Wat voelt ze warm en zacht aan, dacht ze en streelde zachtjes het bevende hoopje. "Huil maar, Verdriet", fluisterde ze liefdevol, "rust maar uit zodat je weer nieuwe krachten krijgt. Vanaf nu zal je niet meer alleen zijn. **Ik zal je begeleiden zodat de moedeloosheid niet meer aan de macht is.**" Het Verdriet stopte met huilen. Ze ging rechtop zitten en bekeek haar nieuwe metgezellin verbaasd aan. "Maar... maar... wie ben jij eigenlijk?" "Ik?", vroeg de kleine, oude vrouw grijnzend, maar daarna lachte ze weer onbezorgd als een jong meisje, "Ik? Ik ben de Hoop."

< www.kuleuven.be/thomas/pastoraal/vieringen

1.3.2. De leeuw en de muis.

Er was eens een groot bos met prachtige vogels.

In dat bos woonde ook een muis, die op een dag tussen de poten van een leeuw verdwaalde.

Maar de leeuw pakte de muis niet; hij liet hem ontsnappen.

"Dank je", riep de muis, "misschien kan ik iets voor je doen?"

De leeuw brulde: "Ik ben de koning van het oerwoud. Wat zou jij, kleine muis, voor mij kunnen doen?"

Een paar dagen later ging de leeuw op jacht.

Ondanks het waarschuwend geroep van de vogels, raakte hij in een vangnet van jagers. Hij brulde zo hard dat het bos ervan schudde. Hij probeerde met al zijn kracht om het net te scheuren, maar het lukte hem niet en hij brulde om hulp.

Alle dieren van het bos kwamen aangerend: de antilooop en de gazelle, de olifant, de zebra en de apen, de neushoorn, het wilde zwijn en de panter. Maar geen van hen kon de koning van het oerwoud helpen. Treurig slopen allen weg, zelfs de grote olifant ...

Toen kwam de muis tevoorschijn. Hij zette zijn scherpe tandjes in het net en knaagde en knaagde. Hij knaagde tot het net kapot was en de leeuw kon ontsnappen.

“Dank je”, sprak de leeuw, **“jij hebt met geduld gedaan wat ik met kracht niet kon”**.

Gebaseerd op Aesopus' fabel van de leeuw en de muis.



1.3.3. Het verhaal van twee kikkers.

Een groep kikkers begaf zich van de ene kant van het bos naar de andere. Het gerucht ging namelijk dat daar een nieuwe heerlijke vijver was ontstaan met alles wat een kikkerhartje kan wensen. Opgewonden en haastig – elke kikker wou er zeker van zijn om als eerste in het kikkerparadijs aan te komen – sprongen ze uit alle kracht voorwaarts. In hun haast werden ze wat onvoorzichtig. Zo gebeurde het dat twee kikkers, Plons en Springer, in een diepe put terecht kwamen. Terwijl de meeste kikkers zonder omkijken verder stoomden naar de nieuwe vijver, was toch een behoorlijk aantal gestopt om te kijken of ze de twee ongelukkigen niet uit hun benarde situatie konden helpen. Echter, de put was diep en de wanden steil en vooral glibberig. Helpen zou gevaar voor eigen hebben en houden betekenen.

Ze zagen over de rand heen hoe de twee kompanen hun uiterste best deden om toch uit de kuil te ontsnappen. Het leek een onbegonnen werk. De collega-kikkers schreeuwden herhaaldelijk over de rand heen dat het verloren moeite was en dat ze zich maar beter bij hun lot konden neerleggen. Dat er hen niets beter opzat dan gelaten de dood af te wachten. Echter, noch Plons noch Springer waren bereid er het bijltje bij neer te leggen en sprongen met al hun kikkerbillenmacht omhoog. Soms scheelde het écht niet veel, maar echt lukken deed het niet. Na veel geroep en getier en verwijten dat het toch hun eigen onvoorzichtige schuld was dat ze in die benarde situatie waren beland, was het Plons die als eerste begon te twijfelen. Zoveel ontmoediging was er hem teveel aan. De moed

zakke hem in de vliezen en het al gauw ging hij naar de kikkerhemel. Zo snel als enkel kikkers kunnen sterven. Verdrietig keken de anderen van over de rand toe, denkend: "ik had het toch gezegd". Ze riepen nu nog harder naar Springer dat hij maar beter het voorbeeld van Plons moest volgen. Het zou hem alleen maar de moeite besparen. Maar ook al deed elke kikkerspier die hij in zijn lijf had vreselijk veel pijn, hij zette door, sprong hoger en hoger. En hoe meer moeite hij deed, hoe nadrukkelijker de anderen hem luider en luider trachtten te ontmoedigen. In een uiterste krachtinspanning en met de luidste kwaak uit zijn leven, geraakte Springer toch - tot verwondering van de andere kikkers - uit de put.

Verrast door het exploit van hun collega vroegen ze waarom hij toch maar door bleef springen, terwijl hij Plons eronder door zag gaan en zij hem ontmoedigende woorden bleven toeschreeuwen. "Ontmoedigen???" zei Springer. "Ik hoor niet goed en ik dacht dat jullie me steeds maar bleven aanmoedigen. Het gaf me de kracht om die ultieme sprong uit mijn billen te toveren!"

Wanneer je anderen aanmoedigt, ondersteunt, helpt en suggesties geeft om het nóg beter te doen, maakt dat voor hen dikwijls het verschil tussen het wel of niet succesvol zijn in het realiseren van hun doelen. De vraag hier is of je deel wilt uitmaken van hun succesverhaal of je diegene wenst te zijn die aan de kant blijft staan en zegt: "Ik had het toch gezegd dat het niet zou lukken".

< Blog Carl Vanhemelen, Managing Partner ImproveMenT

1.3.4. Je eigen mening volgen

Op een dag gingen Hodja en zijn zoon op reis. Hodja gaf er zelf de voorkeur aan te lopen en zette zijn zoon op de rug van de ezel. Zo gingen zij op weg tot zij een paar mensen tegenkwamen die zeiden: "Zie daar de wereld op zijn kop. De jeugd heeft geen respect meer voor de ouderdom. Die gezonde jongen rijdt op een ezel, terwijl zijn arme, vermoeide vader nauwelijks vooruit komt." Toen de jongen dit hoorde, stond hem het schaamrood op de kaken. Hij stapte af en stond erop dat zijn vader verder zou rijden. Zo liepen ze voort, Hodja op de ezel en de jongen te voet. Even later kwamen ze weer mensen tegen die zeiden: "Moet je dat zien! Wat een ontaarde vader, die zelf lekker op de ezel zit en zijn kind laat lopen." Na dit verwijt draaide de Hodja zich naar zijn zoon en zei: "Kom, dan zullen we samen op de ezel rijden." Zo vervolgden ze hun weg, tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: "Kijk, dat arme beest! Zijn rug zakt door onder het gewicht van hen beiden, wat een dierenbeulen!" Daarop zei Hodja tot zijn zoon: "Laten we afstappen. Het is beter dat we allebei te voet gaan, dan kan niemand ons nog verwijten maken." Zo liepen ze verder achter hun ezel. Tot een stel voorbijgangers wederom commentaar leverde: "Zie wat voor dwazen er op de wereld zijn. Ze lopen in de brandende zon en geen van beiden denkt eraan op de ezel te gaan zitten." Hodja draaide zich om naar zijn zoon en zei: "Je hebt het gezien, mijn zoon. Hoe je je ook gedraagt, op- en aanmerkingen zullen altijd je deel zijn. **Leer daarom je eigen mening te volgen.**"

< Een verhaal van Hodja, een Turkse godsdienstonderwijzer en lesgever in de Koran.

1.3.5. De wereld verbeteren

Een bekwaam wetenschapper zit in zijn bureau te werken aan een project om de wereld te verbeteren. Plots komt zijn dochtertje van 5 jaar binnen. “Ik wil spelen”, zegt ze, maar de man antwoordt dat hij nu geen tijd heeft en dat ze hem verder moet laten werken. “Want ik wil de wereld beter maken”, zegt hij. Na wat zeuren lijkt het dochtertje toe te geven, maar dan verandert ze van tactiek. “Laat mij dan helpen, dan ben je vlugger klaar met de wereld te verbeteren”, zegt ze. De man is vertederd en zoekt een oplossing. Hij vindt in een tijdschrift een mooie wereldkaart, scheurt die in stukken en geeft alles aan zijn dochtertje. “Hier, breng jij deze wereld maar weer helemaal in orde.” Hij hoopt zo voor de rest van de dag van haar af te zijn, want zijn dochtertje is nog klein en kent het beeld van de wereldkaart niet. Maar na een kwartiertje komt ze fier terug met de wereldkaart netjes aaneengeplakt. “Klaar!” roept ze uit. “Hoe heb je dat gedaan?” vraagt de vader verbaasd. “Gemakkelijk”, zegt het meisje. “Toen je de kaart uit het tijdschrift scheurde, zag ik dat op de achterkant een mens stond. Toen ik de wereld niet in elkaar kon puzzelen, heb ik alle stukjes omgedraaid en **eerst de mens in orde gebracht**. Toen ik daarna het blad omdraaide, zag ik dat de wereld ook in orde was.”



< www.heinpragt.com/geluk/gelukparels.php

1.4. Inspirerend om naar te kijken

1.4.1. Beeldmateriaal

Op zoek naar een passend beeld om jouw boodschap met zin & spirit extra in de kijker te zetten? Probeer dan eens www.pixabay.com/nl. Dit is een databank met meer dan 1 miljoen gratis én rechtenvrije beelden waar je gericht op een trefwoord kan zoeken. Trefwoorden zoals ‘spiritualiteit’ of ‘geloof’ leveren je alvast een schat aan beeldmateriaal op.

1.4.2. Film en video

Film is een heel geschikt medium om op inspirerende wijze te tonen hoe grensverleggend de menselijke spirit kan zijn. Of om minder evidente onderwerpen toch bespreekbaar te maken. Of ...

Ken je bijvoorbeeld **De Andere Film** al? Deze organisatie verkent het land van de andere, de betere films en vertoont een gevarieerd programma met films die zowel naar inhoud als naar artistieke vorm een meerwaarde creëren en in het commerciële bioscoopcircuit geen of weinig kans kregen. Je kan opteren om één van hun filmvoorstellingen in Brugge, Koksijde en Roeselare bij te wonen (www.anderefilm.be). Of laat je inspireren door hun aanbod en huur vervolgens de film (oa. via www.bevrijdingsfilms.be) om zelf een filmvoorstelling te organiseren.

Nood aan nog meer inspiratie voor grensverleggende films met de nodige dosis zin & spirit? Check dan zeker even deze lijstjes:

www.verkenjegeest.com/11-inspirerende-films-waardoor-je-een-beter-mens-wilt-woorden

www.inspirerendleven.nl/10-inspirerende-films-avondje-thuis

www.earth-matters.nl/108/5843/inspiratie/12-inspirerende-films-met-een-levensles.html

Of waarom niet eens kiezen voor een kort(er), inspirerend film- of videofragment om jullie activiteit in te leiden of bij wijze van extra reflectiemoment af te sluiten?

1.4.3. Kunst



Vindt jullie activiteit plaats op een locatie waar inspirerende kunst aanwezig is, zoals een glasraam, een schilderij, een beeldhouwwerk, ... (dit kan zowel in de binnen- als in de buitenruimte zijn)? Integreer dan eens een reflectie- of bezinningsmoment hierrond bij de start van jullie activiteit. Of ga actief op zoek naar een locatie waar een element van kunst aanwezig is dat jullie kunnen/willen integreren in jullie activiteit.

2. Actief en creatief met zin & spirit

2.1. Wandeling met perspectief

Stippel een wandeling uit van ca. 3 à 4km. Houd onderweg 2 tot 3x halt en neem een paar minuten de tijd om via een foto met de smartphone, een snelle schets op papier of enkele trefwoorden een momentopname te maken van wat je daar op dat moment het meeste inspireert. Voorzie na de wandeling tijd en ruimte om onderling de beelden en impressies uit te wisselen.



Een fijne manier om bewust te worden van de manier waarop ieders unieke perspectief bijdraagt aan betekenisvorming.

2.2. 'Blind date' wandelgesprek (ca. 1u)

- Kies indien mogelijk een rustige, inspirerende omgeving zoals een park, bos, strand ... Eventueel kan deze methodiek ook zittend aan tafeltjes toegepast worden, maar een open omgeving bevordert doorgaans ook de openheid van het gesprek en draagt bij tot de beleving.
- Stel duo's samen van personen die elkaar – bij voorkeur - nog niet zo goed kennen.
- Stuur elk duo op pad met een set van 6 kaartjes.
- Op elke kaart staat **een vraag die ze elk in een sfeer van openheid, respect en vertrouwen om beurt eerlijk beantwoorden**, zonder enig oordeel van de gesprekspartner.

Om ervoor te zorgen dat men met volle aandacht luistert naar de gesprekspartner, is het aan te raden dat men eerst samen de vraag leest en dan ca. 1 minuut tijd neemt om hierover na te denken alvorens elk om beurt te antwoorden. Spreek af dat men vervolgens elk ca. 2 minuten krijgt om 'ongestoord' te antwoorden op de vraag in kwestie. De toehoorder kan instemmen, een vraag tot verduidelijking of verdieping stellen, maar behoudt de focus op oprecht luisteren. Na elke vraag/antwoord-ronde is er ca. 2 minuten om in dialoog te gaan of in stilte verder te wandelen om de gesproken woorden te laten bezinken. Geef ev. een zandloper mee om dit te kunnen timen.

- Na afloop is er nog ca. een kwartier over om rustig terug te keren naar de startplek en het gesprek af te ronden.

Vooraf: Stel jezelf kort voor aan de hand van 5 begrippen / omschrijvingen

1. Wanneer was je voor het laatst intens blij?
Waarom?

2. Wie of wat inspireert je?
Waarom?

3. Wat zijn jouw verwachtingen in / van het leven?

4. Wat was een kantelmoment in jouw leven?
of
Wat zou je graag hebben dat er 'kantelt' / wijzigt in
jouw leven?

5. Wat zou je graag van / over mij (= jouw 'blind date') willen weten?

Andere mogelijke vragen zijn:

- wat ontroert je?
- welke mensen zijn belangrijk voor je?
- welke keuze heeft je leven veranderd?
- waar ben je best een beetje trots op?
- wat maakt jou een goede vriendin?
- ...

2.3. Herdenkingsceremonie

Lieke Biesemans van Stories by Mabel: "Veel mensen hebben het gevoel dat ze niet het afscheid hebben gehad waar ze recht op hadden. 'Verdorie, we hadden dit of dat moeten doen of zeggen!' Dat hoor je zo vaak. Doe dan iets met dat gemis: organiseer het jaar erna een mooie herdenkingsceremonie, wanneer de deadline niet meer speelt. Je neemt niet één keer, op één bepaalde dag – de begrafenis - afscheid van iemand. Van iemand die je dierbaar was of die een grote rol in je leven heeft gespeeld, neem je elke dag afscheid. Het blijft helend om erover te praten en

iets te doen met dat verdriet, samen of alleen. Je moet tijd nemen om in je eentje te rouwen, maar ook samen.

Persoonlijk zou ik altijd een element van vreugde aan een herdenking koppelen.

Het hoeft geen verdrietige gelegenheid te zijn. Daarnaast zou ik **de focus niet leggen op wat weg is, maar op wat overblijft**. Dus niet kijken naar wat er niet meer is, maar naar wat hij of zij achterlaat. Dat kan ook letterlijk: dat je de mensen bij een herdenking iets geeft dat ze mee naar huis kunnen nemen, om later nog eens naar te kijken of vast te nemen.

Ik herinner me een familie van wie de overleden bomma fantastische wafels kon bakken.

Tijdens de koffietafel hadden ze wafels naar haar recept gereserveerd. De aanwezigen kregen ook allemaal haar recept voor wafels mee naar huis ... En weet je wat nog het mooiste was? Tijdens die koffietafel kwam de familie te weten dat hun bomma jarenlang, en in alle stilte, wafeltjes bracht naar mensen die het lastig hadden. Het ene na het andere verhaal kwam naar boven: ik heb toen wafels gekregen, ik toen... Voor hun bomma waren haar wafels een manier om mensen troost te geven, en zonder dat ze dat wisten, hebben ze tijdens haar begrafenis hetzelfde gedaan. Mooi toch?"

< Anders rouwen: 'Mensen krijgen nood aan een ander soort afscheid', Weekend Knack, 24/10/18

2.4. Goed gevoel muur



Mooi, laagdrempelig en gegarandeerd een goed gevoel: installeer een Goed-gevoel-muur tijdens een activiteit.

Veel heb je niet nodig: een vrij stukje muur aan het onthaal of aan de plek waar je achteraf een drankje aanbiedt en wat post-its en schrijfgierief. Iedereen kan hierop haar kleine gelukmomentjes, een wens, een complimentje of fijne bedenking noteren en zo delen met de groep.

Vergeet zeker niet om zelf het goede voorbeeld te geven!

2.5. Soep met babbeltjes

'Soep met Babbeltjes' was een initiatief vanuit het zorgnetwerk Ieper in samenwerking met andere partners. Tijdens de week van de geestelijke gezondheid en in het kader van 'praat erover' ontstond het voorstel om soep uit te delen op verschillende locaties in Ieper. Hierbij konden mensen **een babbeltje slaan bij het drinken van een tas soep** en kregen ze tips om zich fit in het hoofd te voelen. Tips voor meer veerkracht: www.fitinjehoofd.be

2.6. Complimentje geven

Complimenten geven draagt bij tot meer verbondenheid met anderen, en het creëert meer geluk in het leven.

Op 1 maart is het complimentendag, maar je moet natuurlijk niet tot dan wachten om een (team)lid een complimentje te geven 😊

Heb je geen inspiratie om het juiste compliment te vinden? Wat dacht je hiervan?



- Jouw creativiteit doet wonderen.
- Je geeft mensen een goed gevoel over zichzelf.
- Wat heb je een verfrissende visie.
- Jij maakt echt het verschil.
- Jij verbaast me steeds weer met jouw hoogstaande, mooie en inspirerende acties. Proficiat daarvoor.
- Het is geweldig om te zien hoe jij van iedere dag iets positiefs maakt.
- Jij gunt altijd iedereen het beste, dat is één van je mooiste eigenschappen.
- Jij hebt een aanstekelijke glimlach die iedere kamer doet oplichten.

- Jij bent niet bang om helemaal jezelf te zijn, dat bewonder ik zo.
- Je kan echt het beste uit andere mensen halen.
- Bij jou kan ik stil zijn zonder dat het ongemakkelijk voelt.
- Je creativiteit lijkt onbegrensd.
- Ik vergeet nooit het gevoel dat jij mij gegeven hebt.
- Dank je wel voor zoveel lieve en prachtige momenten. Een rijkdom aan herinneringen die we voor altijd kunnen koesteren.
- Jij weet mensen als geen ander te verbinden.

Op de webpagina <https://degelukkigemens.wordpress.com/2018/02/28/320-complimenten-die-anderen-doen-stralen> vind je deze en nog zo'n 300 andere complimenten.

Extra: enkele tips van Ilse Schorrewegen om op verbindende wijze complimenten te geven en te ontvangen (< <https://www.kantel.be/2017/02/complimentendag/>):

- maak verbinding met de ander. Naast de gepaste lichaamstaal, maak je best met woorden duidelijk dat je de intentie hebt om iemand een compliment te geven. Dat doe je met - varianten op - deze zinnen: Ik waardeer jou omdat ...
 Jij inspireert mij want...
 Voor mij maak jij het verschil door ...
 Wat jij voor mij betekent, is ...
 Je mag gerust weten dat jij voor mij ...
- kies je compliment met zorg. Inspiratie over eigenschappen of talenten waarmee jij iemand kan complimenteren:

- aandacht
- belangeloosheid
- creativiteit
- daadkracht
- eerlijkheid
- focus
- geduld
- goede smaak
- humor
- hulpvaardigheid
- inspiratiebron die men is

- jovialiteit
- kracht
- lach
- luisterbereidheid
- loyaliteit
- moed
- neutraliteit
- opgewektheid
- onvoorwaardelijke inzet
- positiviteit
- rust

- sereniteit
- talent om te ...
- uitbundigheid
- vrolijkheid
- volharding
- vriendschap
- wilskracht
- zorgzaamheid

2.7. Random act of kindness



Wist je dat enkele van de hierboven vernoemde tips ook gewoon een *random act of kindness* kunnen zijn? Zoals iemand het cadeau van het luisteren, zonder dat je de ander onderbreekt, geven. Of een oprecht compliment geven aan willekeurige mensen.

Een *random act of kindness* is een spontane actie waarmee liefde, behulpzaamheid en vriendelijkheid naar de buitenwereld gebracht wordt. De term werd populair door Anne Herbert. Haar boek *Random Kindness and Senseless Acts of Beauty* bevat allerlei verhalen over 'acts of kindness.' Het gaat om **simpele acties om van de wereld een betere plek te maken**, zoals het geven van een kopje koffie aan iemand die je niet kent. Het idee is vooral dat je deze acts of kindness anoniem doet. Je hoeft er geen credits voor en je doet ze niet uit naam van een organisatie, ideologie of geloof.

Nog enkele voorbeelden en ideeën:

- o lach naar iemand op straat.
- o maak een cadeau, pak het in en schrijf erop: 'Voor jou, van een vreemde'. Laat het ergens achter in een openbare plek.
- o zie je een kind dat zich heeft verkleed als bijvoorbeeld een prinses? Vraag om een handtekening. Het kind voelt zich als een echte prinses.
- o is het heel warm weer? Deel flesjes water uit aan mensen die aan het werk zijn, zoals de postbode. Is het heel koud weer? Doe hetzelfde, maar dan met koffie, thee of warme chocomelk.
- o uit je dankbaarheid voor dingen die te vaak als een gegeven worden gezien. Bedank bijvoorbeeld de onthaalmedewerker.

< <https://hetnlpcollege.nl/random-acts-of-kindness-wereld-verbeteren/>

2.8. Woordenwolk



Wil je de bijzondere eigenschappen van iemand op een originele manier tonen? Of wil je in een oogopslag laten zien welke waarden jullie afdeling belangrijk vindt? Of de essentie van een toekomstige (of afgelopen) activiteit weergeven? Of ... Een woordenwolk springt zeker in het oog. Online vind je verschillende tools om zelf een woordenwolk (of 'word cloud') te creëren bv.

www.wordle.net

3. WWW. Het WereldWijdWonder, ook voor zin & spirit

Op zoek naar inspirerende spreuken, filmpjes, muziek enz. maar zie je op het internet al snel door het bos de bomen niet meer? Probeer onderstaande links eens:

3.1. Spreuken en quotes

www.ingspire.nl

Op deze website vind je tips, wijsheden en waardevolle lessen voor een bewust en inspirerend leven.

Je vindt er o.a. tal van spreuken: felicitaties- en wensspreuken, positieve spreuken, spreuken voor steun in moeilijke tijden, ... zowel per categorie als alfabetisch geordend. Er zijn ook gratis E-boekjes, die je eventueel kan uitprinten en cadeau kan doen (bv. als onderdeel van een troostdoosje).



www.spiritum.nl

Spiritum bevat een overzicht van boeken, video's en websites over spirituele en persoonlijke ontwikkeling. Ook wordt er ter inspiratie dagelijks een spreuk toegevoegd.

www.zinrijk.nl

Een website die zinrijke inhoud wil aanbieden. Je vindt er o.m. citaten, gedichten en teksten geschikt als gebed.

3.2. Gedichten

www.kuleuven.be/thomas/page/gedichtendatabank/

Thomas (**Theologie, Onderwijs en Multimedia: Actieve Samenwerking**) is al meer dan 15 jaar actief voor het godsdienstonderwijs. Deze website biedt ook voor 'derden' nuttige informatie, zoals deze verzameling van gedichten, ondergebracht in alfabetisch gerangschikte categorieën.

www.zinrijk.nl

Een website die zinrijke inhoud wil aanbieden. Je vindt er o.m. citaten, gedichten en teksten geschikt als gebed.

3.3. Verhalen en teksten

www.heinpragt.com/wijsheden/verhalen.php

De opzet van deze website is om op een positieve, integere en vriendelijke wijze betrouwbare informatie en inzicht te bieden, een positieve boodschap uit te stralen en belangstelling en inspiratie op te wekken. Er is o.m. een pagina met korte inspirerende verhalen met een moraal, die je bv. kan voorlezen bij de start van een vergadering of tijdens een viering.

<https://www.zinrijk.nl/>

Een website die zinrijke inhoud wil aanbieden. Je vindt er o.m. citaten, gedichten en teksten geschikt als gebed.

3.4. Bezinning en viering

<http://jansimons.nl/pastoraalatelier/index%20pastoraal%20atelier.htm>

Het pastoraal atelier van VITABERNA biedt werkmateriaal dat bruikbaar is voor liturgische activiteiten.

www.klj.be/de-k-klj/vind-of-maak-zelf-een-k-moment/vind-een-bezinning-viering

Bij KLJ kun je vieringen en bezinningen in elkaar steken voor je leden, leiding, de parochie en nog veel meer. Inspiratie vind je onder andere in het K-ookboek dat vol staat met heel wat recepten voor een sterk K-moment, op maat van je deelnemers, plaats en timing.

www.kuleuven.be/thomas/pastoraal/vieringen/

In de database van Thomas kan je heel wat liturgische vieringen en teksten voor vieringen vinden.

www.okra.be/zingeving/archief

Hier vind je teksten en gebeden, powerpoints, filmpjes en luisterliedjes, stiltewandelingen, vieringen en bezinningen rond Kerstmis, de vastenperiode, Pasen, Pinksteren, O.L.H. Hemelvaart en de Mariamaand.

www.pastoralezorg.be/page/rituelen-gebeden-en-impulsen/

Een interactieve website over pastorale zorg, in de eerste plaats binnen zorg- en welzijnsvoorzieningen, maar verschillende van de rituelen, gebeden en vieringen die je op deze pagina vindt, kunnen inspiratie bieden voor de eigen werking.

3.5. Prikkel en inspiratie

<https://biddenonderweg.org/>

Op deze website vind je elke dag een nieuwe gebedspodcast met een combinatie van muziek, enkele verzen uit de Bijbelteksten van de dag (< www.gewijderuimte.org) en vraagjes om de link met je gewone leven te maken.

www.paradijvogelsmagazine.nl/category/levenskunst/wijsheden/

Deze website biedt 'een dagelijkse portie verwondering over de schoonheid van het leven'. Er is o.m. de rubriek 'levenskunst' waarin prikkelende inzichten en wijsheden worden verzameld van mensen die ook een stuk levenskunst hebben uitgevonden.

3.6. Filmpjes

www.spiritum.nl

Spiritum bevat een overzicht van boeken, video's en websites over spirituele en persoonlijke ontwikkeling. Ook wordt er ter inspiratie dagelijks een spreuk toegevoegd.

www.verderkijken.org

Deze website richt zich tot (godsdienst)leerkrachten, jeugdwerkers en andere zinzoekers en bevat een verzameling YouTube-filmpjes die uitnodigen tot reflectie. Indien je echt in dialoog wil gaan over de inhoud van een filmpje, vind je onder de knop 'werkwijze' telkens richtinggevende vragen.

Is het eerder jullie bedoeling om een avondvullende activiteit rond een film te organiseren? Kijk dan zeker even naar punt 1.4.2. voor tips en inspiratie.

3.7. Muziek

www.billboard.com/charts/christian-songs#/charts/christian-songs

Op deze pagina vind je een overzicht van de populairste hedendaagse christelijke muziek, eventueel te gebruiken voor een bezinnings- of vieringsmoment.

www.kuleuven.be/thomas/page/jukebox/list/

Op deze pagina van Thomas vind je een database met muziek die je kan gebruiken voor een bezinnings- of vieringsmoment.

www.muzeikbijbel.nl/

Op deze website zijn liederen te vinden van seculiere popartiesten die bijbelse teksten en ideeën in hun liederen hebben opgenomen.

3.8. Inspirerende locaties

www.bezinningshuizen.be

Op deze site vind je 34 christelijke bezinningscentra, ingedeeld per provincie. Van ieder centrum is er een praktische steekkaart waarin elke locatie voorgesteld wordt met de beschikbare accommodatie en een overzicht van de activiteiten.

www.hapspots.org

Geluk kunnen we overal vinden, te beginnen met onze eigen buurt. Soms is het voldoende om op een andere manier te kijken naar gewone plaatsen, verrassende details en onbekende achterkanten.

Op deze website vind je tips voor 'Geluksplekken' of 'Hap Spots'.

Initiatiefnemer en algemeen coördinator van het project is Leo Bormans, Ambassador of Happiness & Quality of Life en auteur van o.a. 'The World Book of Happiness'.

Oproep



Wij zijn steeds op zoek naar extra inspiratie, o.m. om een vervolg op deze bundel te maken.

Dus heb je zelf nog een fijn idee of haalbare tip om (nog meer) zin & spirit in een Markant-afdeling te beleven? Laat het ons zeker weten via rebecca.schoeters@markantvzw.be

Alvast bedankt!



Markant vzw – Hendrik I-lei 296 – 1800 Vilvoorde
www.markantvzw.be