

Inspiratiebundel veertigdagentijd (bu)so 2026

INHOUD

1	40dagen thuiskomen bij jezelf en in de wereld.....	2
2	Actieve hoop als 4 stappen naar thuiskomen	2
3	Stap1: Verstillen: de grond zoeken, dankbaarheid	4
3.1	Opstap met gedicht	4
3.2	Duiding: link met actieve hoop.....	4
3.3	Reflectie met verhaal uit Islamitische traditie	4
3.4	Dankbaarheid oefenen met het levensgebed	5
3.5	De Haundenosaunee: meesters in dankbaarheid	5
3.6	Doen: maak anti-reclame	6
4	Stap 2: Vergeven, de pijn ‘eren’	7
4.1	Opstap: pijn en hoop in 1 song	7
4.2	Duiding: link met actieve hoop.....	7
4.3	Reflectie met protestsong uit Iran.....	7
4.4	Doen: Water spoelt en zuivert	8
4.5	Het ‘goed’ maken, een getuigenis.....	8
4.6	Reflectie met bijbelverhaal	8
5	Stap 3: Versoberen en zien met nieuwe ogen	9
5.1	Opstap: naar jezelf kijken met andermans ogen	9
5.2	Duiding: link met actieve hoop.....	9
5.3	Reflectie bij een boeddhistisch verhaal	9
5.4	Doen: met casus mededogen via perspectiefwissel oefenen	10
6	Stap 4: Tijd voor actie	12
6.1	Opstap: voor actie is moed nodig.....	12
6.2	Duiding: link met actieve hoop.....	12
6.3	Reflectie met bijbel	12
6.4	Doen: motiverend interview	12
6.5	Filmpjes Inspirerende acties.....	13
6.6	Bemoedigende tekst tot slot	13

1 40dagen thuiskomen bij jezelf en in de wereld

Jezus nodigt ons uit om steeds meer onszelf te worden. Weg van ingesleten patronen. Hij nodigt ons uit om even vrij te worden als Hij en de leiding te nemen over ons leven. Niet enkel omwille van onszelf maar ook om ons vermogen om te handelen voor anderen, voor een betere wereld te verdiepen.

Meer jezelf worden? Dat gebeurt meestal in kleine stapjes. Er verandert iets in je leven waardoor je zelf ook verandert. Vanuit de christelijke traditie zeggen we dan dat 'God ons tegemoet is gekomen.' Een typische plek waar dit in de bijbel gebeurt is de woestijn. In de woestijn is alles stil en leeg. Daar ontwikkelt zich onze antenne voor het mysterie. Daar kunnen we Zijn verborgen aanwezigheid op het spoor komen. Daar kan helder worden: dit is wie ik ben, zo wil ik leven. En: ik vertrouw erop dat God met mij meegaat.

In de 40-dagentijd lezen we vaak het verhaal van Jezus die zich terugtrekt in de woestijn en er aan zijn verlokkingen leert te weerstaan (Lucas 4, 1-13). Of we herinneren ons het volk Israël dat veertig jaar lang door de woestijn trekt. Deze periode van reizen door onherbergzaam gebied wordt een leertijd voor de Israëlieten. Stap voor stap komen zij erachter wat hun identiteit is, waar zij in geloven en hoe zij willen leven.

Meer jezelf worden kunnen we ook zien als steeds opnieuw zoeken naar wat voor jou voelt als 'thuiskomen'. Thuiskomen bij jezelf, bij je eigen waarheid. Thuiskomen bij anderen, je volledig bij hen aanvaard voelen. En ja, ook thuiskomen bij God: dan mag je vertrouwen op dit leven dat je als een geschenk wordt aangeboden en mag je steeds de hoop meedragen dat het goede tussen de mensen ons samen oriënteert naar een betere wereld. Een wereld waar God van droomt.

2 Actieve hoop als 4 stappen naar thuiskomen

Actieve hoop is een levenshouding die ecofilosofe Joanna Macy beschrijft in haar gelijknamige boek. Actieve hoop gaat niet over het nastreven een de gewenste uitkomst, maar over hoop zijn en de gewenste verandering zelf leven door telkens weer te kiezen voor het goede.

Joanna Macy ontwikkelde haar theorie met het oog op de globale uitdagingen waar we vandaag mee geconfronteerd worden en de machteloosheid die hiermee gepaard gaat. Maar ze is ook inspirerend om als persoon te groeien vanuit de eigen soms pijnlijke realiteit.

Actieve hoop bestaat uit 4 stappen van transformatie die telkens herhaald worden, als een opgaande spiraal:

- Dankbaarheid
- De pijn 'eren'
- Zien met nieuwe ogen
- Verdergaan



[Hier in Canva](#)

'The Spiral by Dori Midnight',
<https://workthatreconnects.org/what-is-the-work-that-reconnects/>



In de onderstaande hoofdstukken passen we deze 4 stappen van transformatie toe op de 4 klassieke thema's van de veertigdagentijd:

- Verstillen
- Vergeven
- Versoberen
- Verkondigen (actie)



3 Stap1: Verstillen: de grond zoeken, dankbaarheid

3.1 Opstap met gedicht

- Lees het gedicht.
 - Waar gaat dit gedicht over volgens jou?
 - Wat stellen de harige wortels voor?
 - Waarom worden die niet gezien?

Boom

Binnenin groet hij uit
en toont een buitenkant.

Ziet een stam, ziet de takken.
Ziet de bladeren in de zomer
in de winter op de grond.

Ziet de harige wortels
niet.

JP

3.2 Duiding: link met actieve hoop

Als er zoveel misgaat in onze wereld, waarom schenken we dan aandacht aan dankbaarheid?

1. Dankbaarheid maakt ons attent op onze verbondenheid met het web van het leven
2. Dankbaarheid als basis van vertrouwen: we kunnen op elkaar rekenen
3. Dankbaarheid maakt ons mentaal sterker, wat helpt om ons evenwicht te bewaren als we in ruwer vaarwater terechtkomen
4. Dankbaarheid is een hulpbron om het beste in onszelf naar boven te halen

Dankbaarheid is niet afhankelijk van externe omstandigheden. Je hoeft je ook niet dankbaar te voelen voor alles wat er gebeurt. Het gaat erom beter op te merken wat er wél al is. Het gaat erom te erkennen dat er altijd een groter plaatje is dat zowel positieve als negatieve aspecten bevat.

3.3 Reflectie met verhaal uit Islamitische traditie

Hier komt het verhaal van de blinde, de melaatse en de kale man

Er waren eens drie zwaar beproefde mannen: de één was melaats, de tweede kaal en de derde was blind. Ze bezaten nauwelijks iets en leefden aan de rand van de samenleving. Op een dag stuurde God een engel naar hen toe.

De engel ging eerst naar de melaatse en vroeg hem: "Wat verlang je het meest?". De melaatse antwoordde: "Een gezonde huid, zodat mensen mij niet meer mijden." De engel raakte hem aan en hij werd gezond. Daarna vroeg de engel: "En welke rijkdom zou je willen?" "Kamelen," zei hij en hij kreeg prompt een drachtige kameel.

Toen ging de engel naar de kale man en vroeg hem: "Wat verlang je het meest?". "Mooi haar, zodat niemand mij meer bespot." De engel raakte zijn hoofd aan, en zijn haar groeide terug. Hij vroeg ook om vee en kreeg een drachtige koe.

Tenslotte ging de engel naar een blinde man en vroeg hem: "Wat verlang je het meest?". "Dat God me mijn zicht teruggeeft, zodat ik mensen weer kan zien." antwoordde de blinde. De engel raakte zijn ogen aan zodat hij van zijn blindheid genas. De blinde man vroeg ook om schapen, en alras ontving hij een drachtige ooi.



Later kwam de engel terug. Hij vroeg aan elk van de drie mannen om een dier van hun inmiddels grote kudde af te staan. De melaatse en de kale man weigerden allebei. Hun bezit was immers hun bezit. Geen slimme zet. De ene werd weer melaats en de andere kaal en beiden verloren hun kudde. De blinde man gaf wél een dier, zonder aarzelen. De engel complimenteerde hem namens God. Deze man behield zijn bezit en zijn zicht. (een bewerking van een verhaal uit de Sahih al-Bukhari, Boek Ahadith al-Anbiya' (De Profeten), hadith nr. 3464)

Dankbaarheid in de islam is niet alleen een gevoel, maar een manier van leven: erkennen dat alles een gave is, niet vergeten wie je was, delen met anderen wat jou gegeven is, en God niet vergeten wanneer het goed met je gaat. In dankbaarheid ligt het besef dat er je iets 'vrij wordt gegeven'.

3.4 Dankbaarheid oefenen met het levensgebed

Dankbaarheid kan je oefenen. Als we onze 'dankbaarheidsspieren' trainen op momenten dat het redelijk gemakkelijk is, leren we een houding aan van waaruit we ook dankbaar kunnen zijn als het minder goed gaat.

Het levensgebed is een manier om dankbaarheid te oefenen. Het bestaat uit drie stukken:

1. Danken
2. sorry zeggen
3. iets wensen voor de toekomst.

Het levensgebed wordt onder meer gecultiveerd in de Ignatiaanse spiritualiteit. Ignatius nodigt ons uit om God in alle dingen te vinden. In alle ontmoetingen, in alle momenten van ons dagelijks leven kan iets goeds, iets van God doorschemeren.

De eerste stap, dank zeggen, kan je op elk moment doen. Gewoon door anders naar het alledaagse te kijken. Door te zien wat je zomaar krijgt, wat of wie je waardeert. Bijvoorbeeld:

- Kijk terug op je dag. Is er een moment of ontmoeting geweest waar je dankbaar voor kan zijn?
- Neem even de tijd voor je aan je maaltijd begint. Ben je dankbaar voor de aarde en om wat ze voor je opbrengt?
- Sluit je ogen, hoe werd je wakker, hoe ben je vanmorgen opgestaan? Hoorde je een vogel zingen (zie filmpje hieronder van de Haudenosaunee)?

3.5 De Haudenosaunee: meesters in dankbaarheid

[De Haudenosaunee](#) leven in het noordoosten van de Verenigde Staten en het zuidoosten van Canada. Dit inheemse volk cultiveert dankbaarheid in alles wat ze doet. Voor de Haudenosaunee draait het leven om erkenning en verantwoordelijkheid voor de natuur, die ze de 'geschenken van de aarde' noemt. Ze hebben de traditie om bij elke samenkomst eerst een opsomming te doen van alles wat ze hebben ontvangen: de zon, de maan, het licht, de wind, ... Dit geeft hen een gevoel van overvloed en het besef dat alles wat nodig is om te leven er zomaar is. Ze zien de mensen en de natuur als met elkaar verweven draden van een veel groter levensweb ('our minds are one'). Alles maakt deel uit van de uitwisseling van 'geschenken van de aarde' waardoor iedereen krijgt wat hij nodig heeft.



3.6 Doen: maak anti-reclame

Ons huidig economisch systeem beschouwt nagenoeg alles als handelswaar. Ze creëert een continu gevoeg van schaarste. Ze handelt via reclame die ons wijsmaakt dat we niet goed genoeg hebben en dat we niet genoeg zijn. Dit geeft ons een gevoel van gebrek en aldus een constante behoefte aan meer en dus gaan we consumeren.

Affluenza : emotionele ontredde-
ring die ontstaat uit een preoccupatie
met bezit en uiterlijk. De giftige
opvatting is dat geluk te maken
heeft met hoe we eruitzien en wat
we hebben.

Dankbaarheid haalt ons hiervan weg door tevredenheid aan te moedigen. Het verlegt onze aandacht van wat er niet is naar wat er wel is.

- Maak zelf een reclamebeeld, maar niet met perfecte mensen met perfecte producten in een perfecte wereld. Maak een reclamebeeld dat dankbaar stemt met wat we al hebben of zijn. Of maak een college van allemaal normale dingen waar we vergeten dankbaar voor te zijn. Doe het met papier, met eigen tekening of met AI. Hang de klas vol deze anti-reclame.
- Tegenover ons huidig economisch systeem staat de idee van de geschenkeconomie. Je kan dit zien als een systeem van herverdeling van rijkdom dat gebaseerd is op overvloed en het plezier van delen. Iemand zegt: ik heb meer dan ik nodig heb dus ik bied het jou aan. In tijden van rampspoed wellen solidariteit en delen met elkaar spontaan op. Maar kunnen we het nu ook al cultiveren? Hoe kan je op je eigen manier iets terugdoen voor wat de aarde je schenkt? Het maakt niet uit wat je valuta is: energie, tijd, kunst, wetenschap, politieke actie, onderwijs, natuurbeheer, ... Kan je met je klas een vorm van geschenkeconomie organiseren?



4 Stap 2: Vergeven, de pijn 'eren'

4.1 Opstap: pijn en hoop in 1 song

De song '[On My Knees](#)' van [Rüfüs Du Sol](#) gaat over een gevoel van machteloosheid en de behoefte aan hulp.

- Welke beelden zitten in het lied?
- Is het ook een schuldbekentenis?
- Zit er ook hoop in?
- Past de muziek bij de woorden?

4.2 Duiding: link met actieve hoop

Pijn heeft veel gezichten: verdriet, woede, angst, schuldgevoel, verlies, ... Er rust vaak een taboe op pijn. Dit houdt ons stil en gesloten. Vaak draaien we ons dan weg van de problemen, we vermijden ongemak. Maar dit belet ons de problemen aan te pakken.

4.3 Reflectie met protestsong uit Iran

In Iran is dansen in het openbaar verboden. En er is nog veel meer verboden. En er worden heel strenge regels opgelegd. Afghanen die naar Iran gevlucht zijn, hebben er heel weinig rechten. Hun kinderen mogen er bijvoorbeeld nauwelijks naar school.

Het woord '[Baraye](#)' betekent letterlijk: 'voor'. Zanger Shervin Hajipour zingt voor alles wat niet mag en voor alle ellende die hij ziet. Zijn song is zo een smeekbede tot een menselijkere samenleving. Aan het slot zingt hij 'Zan, zendegi, azadi' (vrouw, leven, vrijheid). Deze van oorsprong Koerdische leuze vat in drie woorden samen waar mensen voor strijden. In korte tijd groeide zijn song uit tot protestlied tegen het Ayatollah-regime. Schervin werd ervoor opgepakt en zijn video verdween van zijn pagina.

*Voor dansen op straat
Voor de angst bij het kussen
Voor mijn zus, jouw zus, onze zussen
Voor het veranderen van de rotte hersenen
Voor de schaamte van armoede
Voor het verlangen naar gewoon een normaal leven
Voor de jongen die afval raapt en voor zijn verloren dromen
Voor deze dictatuur
Voor deze vervuilde lucht
Voor Valiasr-straat en zijn vermoeide, stervende bomen
Voor het jachtluipaard dat uitsterft
Voor het bloedbad van de onschuldige honden
Voor deze nooit eindigende tranen
Voor onmogelijke dromen
Voor de lachende gezichten
Voor de studenten, voor de toekomst
Om de hemel die wordt opgedrongen
Voor de gevangenen intellectuelen
Voor de gediscrimineerde Afghaanse kinderen
Voor elke opgedrongen ideologie
Voor de huizen in puin, instortend als een kaartenhuis
Voor het gevoel van rust
Voor de zon na lange nachten
Voor alle pillen tegen zenuwen en slapeloosheid
Voor mannen, vaderland en welvaart
Voor de meisjes die wensen dat ze jongens waren
Voor vrouwen, leven, vrijheid*



4.4 Doen: Water spoelt en zuivert

Je krijg een andere band met wat je mist als je erbij stil staat én als je je pijn kan delen met anderen. Praten lucht op en geeft je meer inzicht. Gedeelde smart is halve smart. Door bij je pijn stil te staan, kan je het een plaats geven in je leven en een plan maken om er iets aan te doen. Door je pijn uit te spreken, geef je anderen de kans om je te helpen. Zo ontstaat er een diepere band en kan je uiteindelijk ook ergens dankbaar worden voor de pijn. Dat is wat we verstaan onder de pijn 'eren'.

Tips vooraf:

- Neem een meditatieve houding aan: je kunt een kaars aansteken, de leerlingen uitnodigen tot een paar diepere, meer bewuste ademhaling, hun voeten op de grond te voelen, ...
- Wanneer een leerling iets gedeeld heeft, neem dan even de tijd om die leerling te bedanken.
- Probeer niet op te lossen of te troosten.
- Zorg dat iedereen zich 'veilig genoeg' voelt. Maak hiertoe eventueel bijkomende afspraken.

Verloop:

- Maak een klein 'altaartje'. Leg in de kring symbolen die kracht geven, symbolen van dankbaarheid, mandala's, kruisje.
- Zet ook een mooie fles met water klaar en een lege schaal.
- Maak het stil.
- Doe het rondje: elk spreekt om de beurt iets van zijn pijn/verlies/woede... uit.
- Na elke getuigenis giet de spreker een beetje water uit een fles in een schaal.
- De schaal met water kan je na de volledige sessie samen gaan uitgieten in de natuur. Zo vertrouwd je de pijn symbolisch toe aan de aarde (en kan er iets nieuws uit groeien).

4.5 Het 'goed' maken, een getuigenis

Waarom maken mensen fouten? Ze zijn opgejaagd, denken niet goed na, besteden te weinig aandacht of zorg, maken een inschattingfout, nemen een te groot risico.

Waar het op aankomt is hoe je ermee omgaat. Een fout heeft alleen maar waarde als je er iets van leert. Tom Waes zat dronken achter het stuur en kwam daarom terecht in een zwaar ongeluk. Nu zet hij een campagne op tegen rijden onder invloed.

https://www.youtube.com/shorts/r-cQd_ar72Y, https://www.youtube.com/watch?v=ox6KW_aFHIE

4.6 Reflectie met bijbelverhaal

- Lees het verhaal van [de overspelige vrouw](#).
 - Welke woorden vallen op?
 - Waarom vallen deze woorden jou op, wat betekenen ze voor jou binnen dit verhaal?
 - Wat kan dit verhaal voor jou betekenen in je verdere leven?
 - Suggestie: leg de link met dit bijbelfragment Matteüs 7, 1-5: 'Waarom kijkt ge naar de splinter in het oog van uw broeder en waarom slaat ge geen acht op de balk in uw eigen oog? Hoe kunt ge tot uw broeder zeggen: broeder, laat mij de splinter uit uw oog halen, terwijl ge de balk in uw eigen oog niet opmerkt?'



5 Stap 3: Versoberen en zien met nieuwe ogen

5.1 Opstap: naar jezelf kijken met andermans ogen

Door op verschillende manieren naar onszelf te kijken, verruimt ons gevoel over wie we zijn, over wat onze opvattingen zijn en over wat we kunnen. Zoek als inleiding op het idee van ‘perspectiefwissel’ voorbeelden van visuele illusies. Deze is misschien wel de bekendste?



Oefening 1: welke kracht schuilt er in jou?

- Vorm een duo. Kijk elkaar een minuut lang in de ogen, probeer hierbij niet te lachen. Het enige wat je moet doen is gewoon rustig kijken en je laten bekijken.
- Zie je in de ogen van de andere een bepaald soort kracht? Benoem deze.
- De ander mag dit niet afwimpelen, zegt gewoon ‘dank je’.

Oefening 2: wie ben je?

- Ga per 2 zitten. Stel de vraag: ‘Vertel eens, wie ben je?’ en de ander antwoordt.
- Vervolgens stelt de vrager dezelfde vraag steeds opnieuw, waardoor de spreker telkens de kans krijgt om op een andere manier te antwoorden.
- Je kunt dat een paar minuten doen en dan wisselen.

5.2 Duiding: link met actieve hoop

Door te versoberen kom je dichterbij jezelf en meer in het nu. Dan ben je meer aanwezig op de plek waar je werkelijk bent. Deze werkelijkheid, deze waarheid over jezelf kan je nu beter onderzoeken. Durf naar dit alles te kijken met een open geest. Durf ook nieuwe perspectieven toe te laten. En een hele reeks nieuwe mogelijkheden komt dan in beeld.

5.3 Reflectie bij een boeddhistisch verhaal

Dit verhaal komt uit de Tibetaans-boeddhistische traditie en gaat over ‘de komst van het Koninkrijk Shambhala’. De helden in dit verhaal, de ‘Shambhalakrijgers’, proberen de wereld van de ondergang te redden met behulp van hun twee superkrachten: mededogen en het inzicht in de onderlinge verbondenheid van alle dingen.

Er komt een moment waarop het leven op aarde in gevaar is. Grote, barbaarse machten staan tegenover elkaar, met bizarre vernietigingswapens. Precies dan komen de Shambhalakrijgers ten tonele. Je herkent deze krijgers niet aan outfits, vlaggen of een eigen gebied. Ze hebben niets anders dan de wereld zelf, waarin ze bewegen en ingrijpen. En op een dag moeten ze iets extreem dappers doen: diep de machtscentra ingaan waar gevaarlijke beslissingen worden genomen, om daar de vernietigingswapens te ontmantelen.

De Shambhalakrijgers trainen met slechts twee “wapens”: compassie en inzicht in de



onderlinge verbondenheid van al het leven. Compassie geeft hen de kracht om door te gaan, ook als het pijn doet of moeilijk wordt. En door het besef dat alles met alles verbonden is weten ze dat het niet om een strijd gaat tussen “goede” en “slechte” mensen, maar dat de grens tussen goed en kwaad door het landschap van ieders hart loopt. En omdat alles met elkaar samenhangt, kan elke kleine, oprechte actie impact hebben op het hele web van het leven, zelfs als je het niet ziet. Dat is de kern van de profetie: de balans tussen warme compassie en heldere wijsheid. Beide heb je nodig om een echte Shambhalakrijger te zijn. (naar een fragment uit ‘Actieve hoop’ van Joanna Macy en Chris Johnstone, uitg. Waerbeke, 2012)

Lees het verhaal.

- Stel jezelf hierbij de vraag: ‘Wat als ik en Shambhalakrijger was, hoe zou mijn leven er dan uitzien?’
- Probeer zelf een definitie te formuleren voor mededogen. Is dat hetzelfde als empathie?
- Empathie en mededogen zijn in ieder geval meer dan sympathie. Dat ontdek je in [dit filmpje van de Amerikaanse hoogleraar Brené Brown](#).
 - Wat doet de beer anders dan het hert? (denk aan: perspectiefwissel, niet oordelen, gevoel erkennen en onder woorden helpen brengen)

Einstein definieerde mededogen als volgt: ‘Mededogen is geduldig maar gestaag naar de wereld kijken door de ogen van de ander. Je kan het niet zomaar even leren op school. Je bent er een heel leven mee bezig’.

5.4 Doen: met casus mededogen via perspectiefwissel oefenen

Deze opdracht is gebaseerd op de dialoogsleutels zoals beschreven in het boek van Linus Vanlaere: ‘Zorgen zonder je hart te verliezen.’ Uitgegeven door Lannoo Campus.

- Beeld je in dat jullie een klasgenoot zijn van Hakim en Jens en tracht antwoord te vinden op deze vragen.
 - Wat wringt er als klasgenoot? Met welke dilemma’s zitten jullie?
 - Wat zouden jullie moeten ondernemen? Waar zijn jullie medeplichtig aan?
 - Wat zou er wringen bij Hakim, Jens en Ellen?
 - Wat zouden zij moeten ondernemen? Aan wie zijn zij iets verschuldigd?
- Mogelijke conclusies om als begeleider achter de hand te houden:
 - Er is veel niet-weten
 - De klasgenoten kunnen niet alles oplossen
 - Zoek naar wat er te winnen valt voor de klasgroep én voor de protagonisten
 - Misschien is de vraag: ‘hoe gaat het met jou?’ wel het enige goede begin?

Hakim en Jens waren twee beste vrienden. Ze begonnen samen aan de studierichting ICT in het vijfde middelbaar. Ze waren beiden graag gezien door de andere klasgenoten. In het begin van dat vijfde middelbaar werd Hakim verliefd op Ellen. Twee jaar lang waren ze een koppel. Hakim nam Ellen mee naar feestjes waar ook zijn klasgenoten waren. De klasgenoten aanvaardden Ellen en namen haar mee op in hun groep. Op een gegeven moment begon Ellen veel tijd door te brengen met Jens. Ellen en Jens gingen bijvoorbeeld “even wandelen” en bleven dan uren weg, terwijl Hakim zat te wachten. Iedereen voelde dat er iets mis was, maar Hakim bleef Ellen vertrouwen. Toen kwam het moment dat Ellen het uitmaakte om vervolgens



met Jens een relatie te beginnen. Het resultaat was voorspelbaar: de vriendschap tussen Hakim en Jens stort in. Ze beginnen elkaar te negeren en houden dat een heel schooljaar vol. Ook na de grote vakantie blijft deze situatie duren. Dat zorgt voor superongemakkelijke situaties in de klas, vooral bij groepswerk. De klasgenoten zien hoe Hakim stiller en stiller wordt en nog maar heel weinig eens lacht. Niemand van de leerlingen weet hoe ze dit kunnen aanpakken, dus iedereen doet maar zo'n beetje alsof er niets aan de hand is. Ook de leraren zien dit met lede ogen aan.



6 Stap 4: Tijd voor actie

6.1 Opstap: voor actie is moed nodig

‘Het is tijd NU tijd voor actie.’ Dat is de slogan van Broederlijk Delen voor dit jaar. Inderdaad, uitstellen maakt het alleen nog maar lastiger. Als ludieke inleiding kijken we naar hoe mister [Bean](#) probeert om van de hoogste springplank te duiken.

- Voor actie is er moed nodig. Moed kent vele vormen. Dewelke passen bij jou of spreken je aan?

Durven ijveren voor wat ik belangrijk vind
Nieuwe uitdagingen aangaan
Voor mijn mening durven uitkomen
Openstaan voor eerlijke feedback over mezelf
Geen dingen doen die me niet liggen of waar ik geen plezier aan beleef
Opkomen voor wie het moeilijk heeft of minder kansen krijgt
Iemand kunnen vergeven
Aanvaarden wat ik niet kan veranderen
Tegenslagen en ontgoochelingen trotseren

6.2 Duiding: link met actieve hoop

- Iets goed willen doen start met hoop, maar geeft ook hoop. Zo is de cyclus van actieve hoop rond.
- Actieve hoop gaat over het installeren van een zinvol leven. ‘Feeling good while doing good’.
- Laat leerlingen voelen dat ze wel degelijk een verschil kunnen maken. Iets heel klein kan een keerpunt in gang zetten (metafoor van het ‘[vlindereffect](#)’: de luchtverplaatsing die de slag van de vleugel van een vlinder veroorzaakt, kan op afstand (zogezegd) een orkaan in gang zetten)

6.3 Reflectie met bijbel

Voor acties is moed en hoop nodig, maar het helpt ook als je in je actie gelooft. Geloof je dat er iets nieuws mogelijk is in je leven, je relaties, in de wereld? God onderbreekt ons handelen en zet ons telkens opnieuw op weg, ook al zien we het niet meteen.

Jesaja 43, 16-21: ‘Denk niet meer aan het verleden en sla geen acht op wat reeds lang voorbij is: Ik onderneem iets nieuws, het begin is er al: ziet ge het niet? Een weg leg Ik door de steppe, rivieren laat Ik stromen door de woestijn.’

Niemand is perfect en we kunnen niet alles oplossen maar dat is geen reden om te verstarren of om bij het oude te blijven.

6.4 Doen: motiverend interview

Ga met elkaar in dialoog over jullie droom voor de wereld en wat je zou kunnen doen om deze droom te helpen verwezenlijken.





- Doe de oefening per 2
- De eerste spreker overloopt de 6 stappen, voor elke stap is er 1 minuut tijd
- De ander is 'luisterruimte'
- Wissel daarna om

[Hier te vinden op canva.](#)

Voorbeeld:

- 1) Ik wil meer ambiance in onze straat
- 2) Zo wil ik een beetje eenzaamheid de wereld uit.
- 3) Ik ken alleen onze overbuur.
- 4) Ik zal andere mensen moeten betrekken.
- 5) Ik denk een paasbrunch uit en probeer alvast mijn huisgenoten enthousiast te krijgen.
- 6) Ik kan vandaag al de telefoonnummers verzamelen. Ik kan starten met een whatsapp-groepje te maken.

6.5 Filmpjes Inspirerende acties

Twee inspirerend acties van jongeren in Gaza:

- <https://www.facebook.com/vrtnws/videos/ondanks-alles-maak-ik-hen-aan-het-lachen-jonge-clown-zet-zich-in-voor-kinderen-i/1253728815695421/>
- <https://www.youtube.com/shorts/qiZGD9gJGfc>

6.6 Bemoedigende tekst tot slot

Jouw leven is jouw leven.

Laat het niet neer geknuppeld worden
in vochtige onderwerping.

Waak. Er zijn uitwegen.

Ergens is er licht.

Het mag dan wel niet veel licht zijn
maar het verslaat de duisternis.

Waak.

De goden zullen je kansen bieden,
ken ze, neem ze.

De dood kun je niet verslaan.

Maar je kunt dood
in het leven verslaan.

En hoe vaker je leert dit te doen
des te meer licht er zal zijn, soms.

Jouw leven is jouw leven.

Ken het terwijl je het beleeft.

Je bent wonderbaarlijk.



De goden wachten je op
om zich te verheugen
in jou.

Henry Charles Bukowski

<https://www.youtube.com/watch?v=DhM-Dm2PHHo>

