

# MOEDIG *op weg*

JAARTHEMA 2025

Samen op weg

Achtergrond en verdieping  
april - juni

Het jaarthema voor 2025 neemt ons mee op een inspirerende reis van zelfontdekking en verbondenheid met de wereld om ons heen. We worden uitgenodigd om stil te staan bij wie we zijn, onze plek naast andere mensen, de gemeenschappen waar we deel van uitmaken en onze relatie met de aarde.

In vier kwartalen verkennen we thema's uit het leven. Daar reflecteren we op, persoonlijk en met elkaar. Elke periode biedt een andere invalshoek waardoor een boeiende reis ontstaat van verdieping, overdenking en waardering. Van samen genieten en misschien hier en daar een verrassend perspectief.

APOSTOLISCH  
GENOOTSCHAP

## Inhoudsopgave

2.1.00 <i>Samen op weg - Inleiding</i> .....	3
2.1.01 Verbondenheid als fundamenteel menselijk verlangen .....	4
2.1.02 Het belang van sociale cohesie .....	6
2.1.03 De rol van hechting en vertrouwen.....	8
2.1.04 Verantwoordelijk voor de leefomgeving .....	10
2.1.05 Historische ontwikkelingen .....	12
2.1.06 De grondslag van ons geloof.....	14
2.1.07 Leven in liefde .....	14
2.1.08 Verhalen.....	17
2.1.09 Liederen .....	19
2.2.00 <i>Wie kom je tegen - Inleiding</i> .....	21
2.2.01 Onvoorwaardelijk ontmoeten in mens-zijn .....	21
2.2.02 Cultuur en rituelen .....	23
2.2.03 De psychologie van empathie.....	26
2.2.04 Het belang van een inclusieve samenleving.....	29
2.2.05 De rol van verhalen om de ander te ontmoeten .....	31
2.2.06 De grondslag van ons geloof.....	33
2.2.07 Leven in liefde .....	34
2.2.08 Verhalen.....	37
2.2.09 Liederen .....	38
2.3.00 <i>Vallen en opstaan - Inleiding</i> .....	40
2.3.01 De religieus humanistische waarde van tegenslagen.....	40
2.3.02 Kracht ontwikkelen door tegenslag.....	42
2.3.03 Filosofie van lijden en falen .....	44
2.3.04 Maatschappelijke omgang met kwetsbaarheid.....	46
2.3.05 Rituelen en symboliek .....	48
2.3.06 De grondslag van ons geloof.....	50
2.3.07 Leven in liefde .....	51
2.3.08 Verhalen.....	56
2.3.09 Liederen .....	57
2.4.00 <i>De gemeenschap - Inleiding</i> .....	59
2.4.01 Verbinding als spirituele ervaring.....	60
2.4.02 De kracht van de gemeenschap .....	62
2.4.03 Het idee van intermenselijke relaties.....	65
2.4.04 Samen een gemeenschap met de natuur .....	67
2.4.05 Wederzijds vertrouwen .....	70
2.4.06 De grondslag van ons geloof.....	72
2.4.07 Leven in liefde .....	73
2.4.08 Verhalen.....	77
2.4.09 Liederen .....	78

## 2.1.00 Samen op weg - Inleiding

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen 'religieus-humanistisch' noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

### **Q2-1 Samen op weg**

Het gedeelde pad met andere 'pelgrims' brengt onverwachte ontmoetingen en waardevolle verbindingen. Deze gemeenschappelijkheid weerspiegelt het Ubuntu-principe, waarin de menselijkheid van de een onlosmakelijk verbonden is met die van de ander: 'jij bent mij in een andere gestalte'. Het gaat om het cultiveren van zorgzaamheid voor elkaar en het bouwen aan een toekomst gebaseerd op gemeenschappelijkheid, solidariteit en wederzijdse ondersteuning. Natuurlijk kunnen intermenselijke interacties soms leiden tot conflicten en confrontaties, vooral wanneer persoonlijke doelen en waarden botsen. Het gemeenschappelijke kan soms botsen met de behoefte aan persoonlijke ruimte en onafhankelijkheid, waardoor het belangrijk is om je eigen grenzen goed te bewaken. Maar als we erin slagen om verschillen te omarmen, biedt 'samen op weg' een prachtige kans om te groeien, van elkaar te leren en te genieten. Zo versterken we banden en ontwikkelen we een dieper begrip voor elkaar, wat leidt tot een sterker gemeenschapsgevoel en een verbonden toekomst.

*(trefwoorden: verbondenheid, ubuntu-principe, solidariteit, conflicten, confrontaties, persoonlijke doelen, verschillen omarmen, groei, leren, genieten, gemeenschapsgevoel, verbonden toekomst)*

## 2.1.01 Verbondenheid als fundamenteel menselijk verlangen

De mens is een wezen van verbondenheid. Binnen het religieus-humanistisch gedachtegoed vormt deze verbondenheid de kern van het menselijk bestaan. Het besef dat alle leven voortkomt uit één oorsprong en een ondeelbaar geheel vormt, geeft ons een diep gevoel van verantwoordelijkheid voor elkaar en de wereld om ons heen. In het thema Samen op weg wordt deze gedachte verder uitgediept: hoe vinden we zin en betekenis in relatie tot anderen? Hoe kunnen we ons leven vormgeven in gemeenschap, in solidariteit, en met openheid voor de ander?

### **Verbondenheid als fundamenteel menselijk verlangen**

Vanuit religieus-humanistisch perspectief is verbondenheid niet slechts een keuze, maar een intrinsieke menselijke behoefte. We verlangen naar relaties waarin we gezien, erkend en gewaardeerd worden. Dit verlangen komt voort uit onze gedeelde menselijkheid en wordt gevoed door het besef dat we slechts in en door verbinding met anderen tot bloei kunnen komen. De filosofie van Ubuntu verwoordt dit treffend: “Ik ben omdat wij zijn”. Dit principe benadrukt dat ons mens-zijn niet op zichzelf staat, maar verweven is met de ander. Deze verbondenheid overstijgt sociale en culturele verschillen. Binnen het religieus-humanisme betekent dit een voortdurende zoektocht naar wat ons bindt, eerder dan wat ons scheidt. Het vraagt om een houding van ontvankelijkheid en vertrouwen, waarin we bereid zijn elkaar in de ogen te kijken en onszelf in de ander te herkennen.

### **De kracht van gemeenschap in het vinden van zin en betekenis**

Zingeving ontstaat in relatie tot anderen. Een religieus-humanistische gemeenschap is geen dogmatische of gesloten groep, maar een open ruimte waarin mensen samenkomen om inspiratie op te doen, ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen. In deze ruimte wordt niet alleen gesproken over waarden zoals compassie, rechtvaardigheid en duurzaamheid, maar worden ze daadwerkelijk in de praktijk gebracht.

Binnen een gemeenschap ervaren we wat het betekent om samen verantwoordelijkheid te dragen. Dit kan op verschillende manieren tot uiting komen: in rituelen en tradities die mensen met elkaar verbinden, in de zorg voor degenen die kwetsbaar zijn, of in gezamenlijke inspanningen om de wereld een betere plek te maken. Het zijn juist deze gedeelde ervaringen die ons helpen om betekenis te vinden in het leven.

### **Hoe kunnen we binnen een diversiteit aan overtuigingen en achtergronden elkaar blijven herkennen als medereizigers?**

In een wereld die steeds diverser wordt, is het een uitdaging om verbondenheid te blijven ervaren zonder uniformiteit af te dwingen. Een religieus-humanistische levenshouding moedigt aan om open te staan voor verschillende perspectieven en tegelijkertijd trouw te blijven aan je eigen kernwaarden.

Dit vraagt om een houding van diep luisteren en empathie: werkelijk proberen te begrijpen wat een ander beweegt. Dit betekent niet dat verschillen verdwijnen, maar wel dat ze kunnen bijdragen aan een rijkere en diepere gemeenschappelijke ervaring. Door in dialoog te blijven, kunnen we ontdekken dat er ondanks uiteenlopende achtergronden

en overtuigingen altijd gedeelde waarden te vinden zijn – zoals liefde, rechtvaardigheid en het verlangen naar een zinvol leven.

Het thema Samen op weg herinnert ons eraan dat wij als mensen geen geïsoleerde wezens zijn. We zijn verbonden met elkaar en met alles wat leeft. Dit besef nodigt uit tot een actieve houding: de ander niet alleen als medereiziger zien, maar hem of haar ook als zodanig benaderen. Door de reis samen te maken, versterken we niet alleen onze persoonlijke groei, maar dragen we ook bij aan een wereld waarin ieder mens zich gezien en gewaardeerd voelt.

### Verder lezen

- Universiteit voor Humanistiek. (z.d.). *Religieus humanisme: Inhoud en geschiedenis*. Universiteit voor Humanistiek. <https://research.uvh.nl/files/14948271/Full%20Text.pdf>
- Apostolisch Genootschap. (z.d.). *Hoe inclusief geloof jij?*. Apostolisch Genootschap. <https://www.apgen.nl/levenskunst/wekelijkse-inspiratie/hoe-inclusief-geloof-jij/>
- Beweging van Barmhartigheid. (z.d.). *Compassie is de drijfveer voor zorg voor onze wereld*. Beweging van Barmhartigheid. <https://www.barmhartigheid.nl/compassie-is-de-drijfveer-voor-zorg-voor-onze-wereld/>
- Humanistische Canon. (z.d.). *Verbondenheid Archieven | Humanistische Canon*. Humanistische Canon. <https://humanistischecanon.nl/tag/verbondenheid/>
- Vereniging van Geestelijk Verzorgers. (2022). *Religieuze en levensbeschouwelijke diversiteit in het leven en werk van geestelijk verzorgers*. VGVZ. <https://vgvz.nl/wp-content/uploads/2022/08/Rapportage-GV-enquete-definitief-herzien.pdf>
- Kuijlmans, W. (z.d.). *Een mantel met sterren: Religieus humanisme in het Humanistisch Verbond*. Universiteit voor Humanistiek. [https://www.uvh.nl/up/ZmqpfjtJsQB\\_Kuijlmans\\_W.\\_Een\\_mantel\\_met\\_sterren\\_\\_religieus\\_humanise\\_in\\_het\\_Humanistisch\\_Verbond.pdf](https://www.uvh.nl/up/ZmqpfjtJsQB_Kuijlmans_W._Een_mantel_met_sterren__religieus_humanise_in_het_Humanistisch_Verbond.pdf)
- Bast, P. (z.d.). *De Binnenruimte: Een onderzoek naar religieus humanisme en institutioneel niet-gezonden geestelijke verzorging*. Van Oosbreestichting. <https://www.vanoosbreestichting.nl/siteassets/documenten/artikelen/de-binnenruimte---masterthesis-door-pelle-bast.pdf>
- Humanistisch Vormingsonderwijs. (z.d.). *Hoezo Humanisme?*. HVO Primair. <https://www.hvo.nl/docs/7da39414-8e0a-4311-a1b7-96413a97541c.pdf>
- [Grondslag in perspectief, menswaardigheid](#)  
Ons apostolische geloof is gericht op zingeving en menswaardigheid; dan kan het gebeuren dat levensgeluk je toevalt.
- [Menswaardigheid; verhaal Brene Brown Verlangen naar verbinding](#)  
Deelnemers die er echt bij horen in praktijk brachten, spraken openlijk over hun grenzen. Dit onderzoek bevestigde dan ook wat ik in mijn eerdere werk ontdekte: hoe duidelijker en meer gerespecteerd de grenzen, hoe groter de empathie en compassie voor anderen.

## 2.1.02 Het belang van sociale cohesie

In een wereld die voortdurend evolueert door technologische vooruitgang en toenemende diversiteit, staat de manier waarop we met elkaar samenleven centraal. Het thema nodigt uit tot reflectie op hoe we in deze dynamische context betekenisvolle verbindingen kunnen aangaan en behouden. Vanuit een sociaal-maatschappelijk perspectief zijn er drie cruciale aspecten te onderscheiden: de invloed van digitalisering op menselijke interacties, het belang van inclusie en sociale cohesie in een diverse samenleving, en de vraag wat een grondig fundament is voor gezamenlijk leven.

### **De invloed van digitalisering op verbinding: Hoe behouden we échte ontmoetingen in een wereld waarin veel relaties zich online afspelen?**

De opkomst van digitale technologieën heeft onze communicatiemethoden drastisch veranderd. Platforms zoals sociale media en instant messaging stellen ons in staat om voortdurend in contact te staan, ongeacht fysieke afstanden. Hoewel deze ontwikkelingen tal van voordelen bieden, rijst de vraag in hoeverre ze bijdragen aan diepgaande, authentieke relaties.

Onderzoek wijst uit dat digitalisering zowel verbindende als isolerende effecten kan hebben. Enerzijds vergemakkelijken digitale tools het onderhouden van contacten; anderzijds kunnen ze leiden tot oppervlakkige interacties en een vermindering van face-to-face communicatie. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) benadrukt dat digitalisering de sociale cohesie kan ondermijnen, vooral wanneer digitale ongelijkheid toeneemt en bepaalde groepen achterblijven in digitale vaardigheden (SCP).

Om échte ontmoetingen te behouden, is het essentieel om een balans te vinden tussen online en offline interacties. Sociaal werkers spelen hierin een cruciale rol door digitale inclusie te bevorderen en individuen te ondersteunen bij het ontwikkelen van digitale vaardigheden, zodat iedereen volwaardig kan participeren in zowel de digitale als fysieke samenleving (MOVISIE.NL).

### **Het belang van inclusie en sociale cohesie binnen een samenleving met toenemende diversiteit**

De moderne samenleving wordt gekenmerkt door een rijke diversiteit aan culturen, religies en levensstijlen. Deze diversiteit kan een bron van kracht en innovatie zijn, mits er een sterke basis van inclusie en sociale cohesie aanwezig is. Inclusie houdt in dat alle individuen, ongeacht hun achtergrond, zich gewaardeerd en betrokken voelen binnen de gemeenschap.

Sociale cohesie wordt versterkt wanneer er wederzijds respect en begrip is tussen verschillende groepen. Dit vraagt om actieve inspanningen op zowel beleidsmatig als individueel niveau. Het bevorderen van inclusieve praktijken, zoals gelijke toegang tot onderwijs en werkgelegenheid, en het creëren van platforms voor interculturele dialoog, zijn cruciale stappen om sociale cohesie te versterken.

### **Ubuntu-principe: “Ik ben omdat wij zijn” als basis voor samenleven**

Een grondig fundament voor gezamenlijk leven wordt gevormd door het Ubuntu-principe, afkomstig uit de Zuid-Afrikaanse filosofie. Het benadrukt de onderlinge verbondenheid van alle mensen. In het genootschap wordt het ook regelmatig aangehaald. De kern van Ubuntu wordt vaak samengevat als: "Ik ben omdat wij zijn." Dit



principe onderstreept dat ons mens-zijn wordt gevormd en gedefinieerd door onze relaties met anderen.

In de praktijk betekent het omarmen van Ubuntu dat we ons richten op gemeenschapszin, solidariteit en empathie. Het nodigt uit tot het creëren van een samenleving waarin het welzijn van het individu nauw verweven is met het welzijn van de gemeenschap. Door het Ubuntu-principe toe te passen, kunnen we bruggen bouwen tussen diverse groepen en een inclusieve cultuur bevorderen waarin iedereen zich thuis voelt.

*Samen op weg* binnen een sociaal-maatschappelijk perspectief roept op tot een bewuste en actieve benadering van onze onderlinge relaties in een steeds digitaler en diverser wordende wereld. Door aandacht te besteden aan de balans tussen digitale en fysieke interacties, het bevorderen van inclusie en sociale cohesie, en het integreren van het Ubuntu-principe in ons dagelijks leven, kunnen we werken aan een samenleving waarin iedereen zich verbonden en gewaardeerd voelt.

### Verder lezen

- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2025, 13 februari). *Digitalisering als uitdaging voor sociale samenhang in de toekomst*. <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2025/02/13/digitalisering-als-uitdaging-voor-sociale-samenhang-in-de-toekomst>
- Movisie. (2021, 8 oktober). *De rol van sociaal werk in de digitaliserende samenleving*. <https://www.movisie.nl/artikel/rol-sociaal-werk-digitaliserende-samenleving>
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (z.d.). *GeenPaniek - Gezondheid, jongeren en hun digitale omgeving*. <https://adviezen.raadrvs.nl/geenpaniek/>
- Ubuntu. (z.d.). [Ubuntu \(filosofie\) - Wikipedia](#)
- Concrete Agency. (2024, augustus). *De Psychologie van Sociale Netwerken: Connecties in het Digitale Tijdperk*. <https://www.concreteagency.nl/uncategorized/de-psychologie-van-sociale-netwerken-connecties-in-het-digitale-tijdperk/>
- Digitale Overheid. (2019, februari). *Digitale inclusie - Iedereen moet kunnen meedoen*. <https://www.digitaleoverheid.nl/wp-content/uploads/sites/8/2019/02/digitale-inclusie-iedereen-moet-kunnen-meedoen.pdf>
- ZazouTotaal. (2024, november). *Impact Van Sociale Media Op Onze Samenleving*. <https://zazoutotaal.nl/welke-impact-hebben-sociale-media-op-onze-samenleving/>
- [Verbondenheid; Onze samenleving is ziek. Het medicijn? Medemenselijkheid](#)  
In onze maatschappij draait alles om het individu, inclusief de gezondheidszorg. Het gevolg is symptoombestrijding en het medicaliseren van sociale vraagstukken. Dat stelt Jo Caris, bijzonder hoogleraar organisatieontwikkeling in de zorg. “In het Westen zijn we verleerd om de ander het gevoel te geven: ‘ik ben er voor je.’”
- [Themablad: zelfbewust samenleven](#)  
In de vier bijeenkomsten van de themaontmoeting Zelfbewust samenleven ontdek je hoe je verbonden bent. En hoe je verbonden zou willen zijn. Met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen. Het is een ontdekkingsstocht die eindigt met het maken van nieuwe, bewuste keuzes. Voor iedereen die meer verbonden wil leven.

- [gedicht Toon Hermans \(als de liefde niet bestond\)](#)  
Als de liefde niet bestond  
Zullen ze stilstaan  
De rivieren  
En de vogels  
En de dieren
- [Weekbrief compilatie](#)  
Pinksteren is het feest van duurzame inspiratie, geen kortstondig oplaaiend vuurtje, dat snel ontvlamt en vrijwel direct weer dooft. Hoe kunnen wij vandaag geïnspireerd leven en elke volgende dag weer? En als het in het leven eens tegenzit en het vuur gedoofd lijkt, hoe wordt dat dan in ons weer brandend? Dat vraagt ontmoeten.
- [Verhaal Paulo Coelho](#)  
De meester zegt: 'Er geen zin in hebben – dat is een frase waarbij enig wantrouwen van ons op zijn plaats is. Want welke dingen laten we omdat we er geen zin in hebben en welke laten we omdat we ze te riskant vinden?'
- [Alle werkelijke leven is ontmoeting](#)  
Peter Huijsmans heeft als lijfspreuk Martin Bubers woorden Alle werkelijke leven is ontmoeting.
- [Solidariteit Zingeving in perspectief](#)  
Een definitie van respect is 'aanzien, eerbied of waardering, die men heeft voor iemand vanwege zijn kwaliteiten, prestaties of vaardigheden'.
- [Solidariteit Grondslag in perspectief](#)  
Solidariteit is in de meerjarenvisie Meer dan het gewone naast compassie en duurzaamheid gekozen als een van de drie waarden waar het Apostolisch Genootschap zich op zal richten.
- [Solidariteit; Stevig staan in een kwetsbare wereld](#)  
Het opgeven van onze onafhankelijkheid en gereserveerdheid voelt als het opgeven van je vrijheid. Het is ingewikkeld en lijkt tegennatuurlijk.
- [Ubuntu](#)  
Vergeet rijkdom vergaren en er op je oude dag van genieten. Een mens heeft maar één taak in het leven, zegt de Zuid-Afrikaanse filosoof Mogobe Ramose: het goede doen. En dat is dus iets anders dan wat wij in het Westen doen.
- [Wij denken ipv ik denken](#)  
Een belangrijke volgende stap in de beweging van welvaart naar welzijn (dus naast economische, ook ecologische en sociale ontwikkeling) is denken in 'wijzijn'. Dus in 'wij' i.p.v. 'ik'.

### 2.1.03 De rol van hechting en vertrouwen

Het psychologisch perspectief op Samen op weg benadrukt het belang van veilige hechting, effectief omgaan met conflicten en het vinden van een balans tussen autonomie en verbondenheid. Door aandacht te besteden aan deze aspecten kunnen individuen en gemeenschappen sterker en veerkrachtiger worden, wat leidt tot diepere verbindingen en een harmonieuzer samenleven. Hieronder zijn deze aspecten verder toegelicht.



### **De rol van hechting en vertrouwen in intermenselijke relaties**

Hechting vormt de basis van hoe we relaties aangaan en onderhouden. De hechtingstheorie, ontwikkeld door John Bowlby, stelt dat de vroege interacties tussen een kind en zijn primaire verzorgers bepalend zijn voor latere relatiepatronen. Een veilige hechting ontstaat wanneer verzorgers consequent reageren op de behoeften van het kind, wat leidt tot vertrouwen en een gevoel van veiligheid. Volwassenen met een veilige hechtingsstijl ervaren doorgaans gezonde, stabiele relaties gekenmerkt door open communicatie en wederzijds respect. Daarentegen kunnen onveilige hechtingsstijlen, zoals vermijdende of angstige hechting, leiden tot uitdagingen in het vormen van hechte banden en het vertrouwen van anderen. (Psycha.be)

Vertrouwen, voortbouwend op deze vroege hechtingservaringen, is essentieel voor diepgaande intermenselijke relaties. Het stelt individuen in staat zich kwetsbaar op te stellen en authentieke verbindingen aan te gaan. Een gebrek aan vertrouwen kan leiden tot afstandelijkheid en moeite met het aangaan van betekenisvolle relaties. Het bevorderen van een veilige hechting en het opbouwen van vertrouwen zijn daarom fundamenteel voor het welzijn van zowel individuen als gemeenschappen.

### **Omgaan met conflicten en meningsverschillen binnen een groep**

Conflicten en meningsverschillen zijn onvermijdelijk in groepsdynamieken. Het is niet het bestaan van conflicten dat problematisch is, maar de manier waarop ze worden aangepakt. Effectieve conflicthantering begint met open communicatie en het vermogen om naar verschillende perspectieven te luisteren. Het erkennen van zowel tegengestelde als overlappende belangen kan de weg vrijmaken voor constructieve oplossingen. Het verschuiven van een win-verlies mentaliteit naar een win-win benadering bevordert samenwerking en versterkt de groepscohesie. (Psychologievansucces.nl)

Daarnaast is het belangrijk om te begrijpen dat conflicten niet per se negatief zijn. Ze kunnen dienen als katalysator voor groei en verbetering binnen een groep. Het ontwikkelen van vaardigheden zoals empathie, assertiviteit en probleemoplossend vermogen draagt bij aan het effectief navigeren door meningsverschillen en het versterken van de groepsdynamiek.

### **De balans tussen autonomie en verbondenheid: hoe blijf je jezelf in een gemeenschap?**

Een gezonde gemeenschap biedt ruimte voor zowel verbondenheid als individualiteit. Het vinden van een balans tussen autonomie en verbondenheid is essentieel voor persoonlijke groei en het welzijn van de groep. Individuen moeten de vrijheid voelen om zichzelf te zijn en persoonlijke doelen na te streven, terwijl ze tegelijkertijd deel uitmaken van een ondersteunende gemeenschap.

Psychologisch onderzoek suggereert dat een veilige hechtingsstijl bijdraagt aan het vermogen om deze balans te vinden. Mensen die zich veilig gehecht voelen, kunnen intimiteit en nabijheid ervaren zonder hun eigen identiteit te verliezen. Ze zijn in staat om gezonde grenzen te stellen en respecteren zowel hun eigen behoeften als die van anderen. Het cultiveren van een omgeving die zowel autonomie als verbondenheid waardeert, bevordert het welzijn van alle leden binnen de gemeenschap.

(Tijdschriftvooroseksuologie.nl)

## Verder lezen

- Psychia.be. (z.d.). *De hechtingstheorie van Bowlby*. [https://psychia.be/hechtingstheorie\\_bowlby.html](https://psychia.be/hechtingstheorie_bowlby.html)
- Wij-leren.nl. (2024). *Hechting: de basis van menselijke relaties*. <https://wij-leren.nl/hechting-hechtingsproblemen.php>
- Psychologie van Succes. (2018). *Conflicten (inclusief voorbeelden en tips)*. <https://psychologievansucces.nl/conflicten/>
- MIND. (z.d.). *Omgaan met conflicten - Stress*. <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/stress/zelf-iets-doen-bij-stress/omgaan-met-conflicten>
- Verken je geest. (2021). *Hechtingsstijlen en volwassen relaties*. <https://verkenjegeest.com/hechtingsstijlen-en-volwassen-relaties/>
- Boom Management. (2022, 18 mei). *Wat is een conflict? (Of is het een geschil?)*. <https://boommanagement.nl/artikel/wat-is-een-conflict-of-is-het-een-geschil/>
- Tijdschrift voor Seksuologie (2016). Marieke Dewitte. Een interpersoonlijk perspectief op seksualiteit: Over de rol van hechting en relaties. <https://www.tijdschriftvoorseksuologie.nl/images/content/pdfs/2016-30-1%20Een%20interpersoonlijk%20perspectief.pdf>.
- [Oncomfortabele liefde \(artikel Claartje Kruijff\)](#)  
Ervaringen van kwetsbaarheid en liefde kunnen mij raken. Ik krijg er soms zelfs een fysieke reactie van. Kippenvel. Dus als ik er zelfs fysiek op reageren kan dan staat er dus iets op het spel. Mijn menselijkheid is in het geding. De Liefde kijkt mij aan en roept mij. Hier ben ik! En jij, ben jij er ook?
- [De brug \(verhaal\)](#)  
Er waren eens twee broers die naast elkaar woonden in twee aangrenzende boerderijen. Ze hadden, na 40 jaar, voor het eerst in hun leven ruzie met elkaar.
- [Weerbaarheid; weekbrief compilatie](#)  
Er zijn situaties waar niemand wat aan kan doen, maar soms kun je flink teleurgesteld zijn in een vriend, in je geliefde of in jezelf. Dan vraagt het wel het nodige om na een ruzie of een lange radiostilte met je beste vriend, jezelf opnieuw open te stellen. Op zo'n moment kan het een zoektocht zijn een passend antwoord te vinden.

### 2.1.04 Verantwoordelijk voor de leefomgeving

Het ecologisch-duurzame perspectief benadrukt de gezamenlijke verantwoordelijkheid die we dragen voor onze planeet en het belang van duurzame praktijken binnen gemeenschappen. Door als gemeenschap samen te werken aan deze doelen, kunnen we een leefomgeving creëren die zowel ecologisch als sociaal rechtvaardig is.

#### **Gezamenlijke verantwoordelijkheid voor onze leefomgeving**

Duurzaamheid is een gedeelde verantwoordelijkheid die verder reikt dan individuele acties; het vereist collectieve inspanningen om onze leefomgeving te beschermen en te behouden. Dit betekent dat gemeenschappen niet alleen zorg dragen voor hun leden, maar ook actief betrokken zijn bij het behoud van de natuurlijke omgeving. Initiatieven

zoals duurzame gebiedsontwikkeling tonen aan hoe samenwerking tussen overheden, bedrijven en burgers kan leiden tot een robuustere en milieuvriendelijkere leefomgeving. Door in een vroeg stadium samen te werken en ambities te delen, kunnen projecten worden gerealiseerd die zowel ecologisch als sociaal verantwoord zijn. Het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW) werkt bijvoorbeeld samen met diverse partners aan duurzame gebiedsontwikkeling. Door in een vroeg stadium contact te leggen met gebiedspartners, streven ze naar een betere, robuustere en duurzamere leefomgeving met aandacht voor ruimtelijke kwaliteit. (Magazines.Rijksoverheid.nl)

### **Verbondenheid als katalysator voor een duurzame samenleving**

Een sterke verbinding tussen individuen binnen een gemeenschap kan de basis vormen voor duurzame praktijken. Wanneer mensen zich verbonden voelen met elkaar en hun omgeving, zijn ze eerder geneigd om gezamenlijk verantwoordelijkheid te nemen voor het milieu. Het concept van eco-sociaal werk benadrukt deze integratie van sociale rechtvaardigheid en ecologische duurzaamheid. Door het herstellen van de balans tussen mens en natuur en het bevorderen van sociale cohesie, kunnen gemeenschappen veerkrachtiger en milieubewuster worden. Eco-sociaal werk zet zich in voor een duurzame samenleving die sociaal rechtvaardig is en de balans tussen mens en natuur herstelt. Deze benadering omvat het betrekken van mensen in kwetsbare posities bij duurzame initiatieven, waardoor zowel sociale als ecologische doelen worden bereikt. (Movisie.nl)

### **Het delen van hulpbronnen en de circulaire economie als uiting van gemeenschapszin**

De overgang naar een circulaire economie, waarin hulpbronnen worden gedeeld, hergebruikt en gerecycled, is een concrete manier om gemeenschapszin te bevorderen en ecologische duurzaamheid te realiseren. Dit model moedigt aan tot samenwerking en het delen van middelen, wat niet alleen milieuvriendelijk is, maar ook sociale banden versterkt. Lokale initiatieven, zoals de Club van Duurzaam Doen in 's-Hertogenbosch, illustreren hoe gemeenschappen gezamenlijk kunnen werken aan duurzaamheid door middel van projecten die gericht zijn op circulaire praktijken en het delen van kennis en middelen. De Club van Duurzaam Doen is een netwerk in 's-Hertogenbosch dat zich inzet voor een leefbare toekomst door middel van duurzame initiatieven. Door samen te werken aan projecten zoals de voedseltransitie en circulaire economie, tonen zij hoe gemeenschapszin en duurzaamheid hand in hand gaan. (Clubduurzaamdoen.nl)

### **Verder lezen**

- Wageningen University & Research. (z.d.). *Duurzaamheid in projecten en politiek*. <https://www.wur.nl/nl/show/duurzaamheid-in-projecten-en-politiek.htm>
- Omgevingswijzer. (z.d.). *Gedachtegoed*. <https://www.omgevingswijzer.org/toelichting/gedachtegoed/>
- Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. (2021). *Duurzame gebiedsontwikkeling*. <https://magazines.rijksoverheid.nl/ienw/duurzaamheidsverslag/2021/01/duurzame-gebiedsontwikkeling>
- Van Mechelen, M., & Verheye, B. (2021). *Privaatrecht 2050: De weg naar ecologische duurzaamheid*. <https://www.mechteld.nl/data/files/Privaatrecht%202050-web.pdf>

- Rijksdienst voor Ondernemend Nederland. (2024). *EZK & LNV werken aan een duurzame toekomst*. <https://www.rvo.nl/sites/default/files/2024-06/EZK%26LNV-Duurzaamheidsverslag-2023.pdf>
- Movisie. (2024). *Eco-sociale praktijken*. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2024-01/Movisie-eco-sociaal-werk-2024.pdf>
- VLAIO. (2025, februari). *Vertel het duurzaamheidsverhaal van jouw onderneming*. <https://www.vlaio.be/nl/nieuws/vertel-het-duurzaamheidsverhaal-van-jouw-onderneming>
- Berenschot. (2024, januari). *Duurzame zorg: houd relevante richtlijnen opnieuw tegen het licht*. <https://www.berenschot.nl/nieuws/duurzame-zorg-houd-relevante-richtlijnen-opnieuw-tegen-het-licht>
- Greenjobs.nl. (2022, maart). *Boeken over duurzaamheid - De complete lijst!*. <https://greenjobs.nl/artikel/meer-weten-over-duurzaamheid-met-deze-duurzame-boeken-kom-je-goed-op-weg>
- Club van Duurzaam Doen. (z.d.). <https://clubduurzaamdoen.nl/>

## 2.1.05 Historische ontwikkelingen

Het historisch perspectief op *Samen op weg* toont aan dat samenwerking en gemeenschapsvorming diep verankerd zijn in de menselijke geschiedenis. Van de gezamenlijke inspanningen in oude stadstaten tot de gedeelde ervaringen van pelgrimstochten, steeds weer blijkt dat collectieve acties en gedeelde doelen cruciaal zijn voor het opbouwen en versterken van samenlevingsverbanden. Door te leren van zowel de successen als de uitdagingen uit het verleden, kunnen we inzichten opdoen om in het heden te werken aan meer verbonden en veerkrachtige samenlevingen.

### **Historische vormen van gemeenschappen en samenwerking**

In de oudheid ontstonden de eerste stedelijke verbanden langs vruchtbare rivieroeveren, zoals die van de Nijl, Eufraat en Tigris. Deze stadstaten ontwikkelden zich door gezamenlijke inspanningen in irrigatielandbouw, waarbij samenwerking essentieel was voor het overleven en bloeien van de gemeenschap. De noodzaak om waterbronnen te beheren en landbouwgronden te onderhouden leidde tot georganiseerde sociale structuren en een hiërarchische samenleving. Deze vroege samenlevingen tonen aan hoe collectieve inspanningen en gedeelde verantwoordelijkheden cruciaal waren voor het ontstaan van complexe samenlevingsverbanden. (Geschiedenisvandaag.nu)

In de middeleeuwen speelde het concept van 'gemeenschapsopbouw' een centrale rol in het sociale leven. Buurthuizen, ontstaan in de late 19e eeuw, fungeerden als centra voor gemeenschapsvorming en sociale ondersteuning. Ze boden ruimte voor educatie, culturele activiteiten en versterkten de sociale cohesie binnen wijken. Deze instituten waren het resultaat van een groeiend besef dat gezamenlijke actie en solidariteit essentieel zijn voor het welzijn van zowel individuen als de gemeenschap als geheel. (Movisie.nl)

## **Historische bewegingen richting verbondenheid en verdeeldheid**

Door de geschiedenis heen hebben diverse bewegingen geleid tot zowel meer verbondenheid als verdeeldheid binnen samenlevingen. De verzuiling in Nederland tijdens de 19e en 20e eeuw is een voorbeeld van hoe gedeelde overtuigingen en waarden leidden tot hechte, maar gescheiden samenlevingsverbanden. Elke zuil—protestants, katholiek, socialistisch en liberaal—ontwikkelde zijn eigen sociale structuren, zoals scholen, kranten en verenigingen. Hoewel dit systeem interne cohesie bevorderde, versterkte het ook de scheidslijnen tussen verschillende groepen, wat zowel verbondenheid binnen zuilen als verdeeldheid tussen zuilen tot gevolg had. (Scholarlypublications.universiteitleiden.nl)

Aan de andere kant hebben sociale bewegingen zoals de burgerrechtenbeweging in de Verenigde Staten in de jaren 1960 gestreefd naar het overbruggen van verdeeldheid en het bevorderen van inclusie en gelijkheid. Door collectieve actie en solidariteit werden wettelijke en sociale barrières doorbroken, wat leidde tot een meer geïntegreerde en rechtvaardige samenleving. Deze bewegingen illustreren hoe gezamenlijke inspanningen kunnen bijdragen aan het verminderen van verdeeldheid en het versterken van maatschappelijke verbondenheid.

## **Lessen uit spirituele en religieuze pelgrimstradities over 'samen op weg' zijn**

Pelgrimstochten zijn door de eeuwen heen een belangrijk onderdeel geweest van diverse religieuze tradities. In het christendom, bijvoorbeeld, ondernemen gelovigen reizen naar heilige plaatsen zoals Santiago de Compostela, Rome of Jeruzalem. Deze tochten dienen niet alleen als spirituele zoektocht, maar ook als middel om 'samen leven' en solidariteit te ervaren. Pelgrims delen onderweg verhalen, ondersteunen elkaar en bouwen zo aan een gevoel van saamhorigheid. (Compostelagenootschap.be)

In de islam is de hadj naar Mekka een centraal ritueel dat moslims van over de hele wereld samenbrengt. Deze gezamenlijke reis versterkt het gevoel van eenheid en gelijkheid onder de deelnemers, ongeacht hun achtergrond. Pelgrimstochten benadrukken het belang van gezamenlijke ervaringen en laten zien hoe het samen afleggen van een fysieke en spirituele weg bijdraagt aan het versterken van onderlinge banden en het gemeenschappelijke gevoel.

## **Verder lezen**

- European Union. (z.d.). *Geschiedenis van de Europese Unie – 1945-1959*. [https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/history-eu/1945-59\\_nl](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/history-eu/1945-59_nl)
- European Union. (z.d.). *De geschiedenis van de EU, de pioniers van de EU*. [https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/history-eu\\_nl](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/history-eu_nl)
- Universiteit Utrecht. (z.d.). *Gemeenschap en gemeenschapszin - Middeleeuwse geschiedenis*. <https://www.uu.nl/onderzoek/middeleeuwse-geschiedenis/onderzoek/gemeenschap-en-gemeenschapszin>
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2023, 7 augustus). *Samenleving in beweging*. <https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2023/08/07/samenleving-in-beweging/Onderzoek%2BSamenleving%2Bin%2Bbeweging.pdf>
- Universiteit Utrecht. (z.d.). *Samenwerken - Geschiedenis van de internationale betrekkingen*. <https://www.uu.nl/onderzoek/geschiedenis-van-de-internationale-betrekkingen/samenwerken>

- Van den Brink, G. (2013). *Kracht van gemeenschappen: een kwestie van contingentie*.  
<https://thijmgenootschap.nl/sites/thijmgenootschap.nl/files/artikelen/t103-1-2-gabriel-van-den-brink-kracht-van-gemeenschappen-een-kwestie-van-contingentie.pdf>
- De Correspondent. (2015, 9 juli). *De stad is van ons! Hoe jonge ideeënmakers de gemeenschap willen herontdekken*. <https://decorrespondent.nl/3437/de-stad-is-van-ons-hoe-jonge-ideeenmakers-de-gemeenschap-willen-herontdekken/30032dc3-46e2-08e0-2a96-6edcbf76ede4>
- Universiteit Gent. (2010). *Wereldgeschiedenis: een geschiedenis van de wereld?*.  
<https://www.ccc.ugent.be/file/185>

### 2.1.06 De grondslag van ons geloof

Het thema *Samen op weg* is stevig verankerd in de Grondslag van Geloof. De kern van de grondslag ligt immers in het besef dat alle leven voortkomt uit één oorsprong en dat verbondenheid met elkaar, de natuur en het grotere geheel centraal staat. Dit sluit naadloos aan bij de gedachte dat we niet alleen op weg zijn, maar dat ons mens-zijn pas betekenis krijgt in relatie tot anderen.

De grondslag benadrukt dat liefdevol handelen de uitdrukking is van de kracht die in mensen werkzaam is. *Samen op weg* belichaamt deze gedachte door de nadruk te leggen op solidariteit, compassie en de zoektocht naar wat ons verbindt. Het is een oproep om niet alleen als individu te streven naar een zinvol leven, maar ook actief bij te dragen aan de gemeenschap en de samenleving als geheel.

Daarnaast vraagt de grondslag om een open blik en aandachtige ontvankelijkheid, wat essentieel is voor het thema *Samen op weg*. Het betekent dat we elkaar met respect en zonder oordeel tegemoet treden, dat we in dialoog blijven en verschillen niet als obstakels maar als verrijking beschouwen.

Tenslotte spoort de grondslag ons aan tot verantwoordelijkheid: voor elkaar, voor de wereld en voor toekomstige generaties. In *Samen op weg* zien we dit terug in de bewustwording van onderlinge afhankelijkheid en de noodzaak om met zorg en toewijding een liefdevolle samenleving vorm te geven.



## 2.1.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Samen op weg*.

### **Januari – Opnieuw beginnen**

- 2 januari – Hoop zet ons in beweging  
Hoop brengt mensen samen en zet hen in beweging richting een gedeeld ideaal, een belangrijk aspect van samen op weg zijn.
- 6 januari – Leven in verbinding  
De kracht van verbinding en hoe het leidt tot een menswaardige samenleving.
- 14 januari – We horen bij elkaar  
Een reflectie op hoe mensen wereldwijd één oorsprong hebben en bij elkaar horen, ondanks verschillen.

### **Februari – The Circle of Life**

- 3 februari – Zien we elkaar echt?  
Werkelijke ontmoeting en erkenning van de ander is cruciaal voor samen onderweg zijn.
- 11 februari – Duurzaam leren leven  
Duurzaamheid als gedeelde verantwoordelijkheid binnen de samenleving.
- 17 februari – Samen leren  
Onderwijs en opvoeding als gezamenlijke reis waarin we van en met elkaar leren.

### **Maart – De kracht van verwondering**

- 1 maart – Welke weg ga je?  
Samen een weg kiezen en het belang van een gedeelde richting.
- 5 maart – Wie heeft mij leren lachen?  
De invloed van anderen in ons leven en hoe we samen groeien.
- 27 maart – De Kleine Prins  
De rol van verbondenheid en verantwoordelijkheid in menselijke relaties.

### **April – Eigen verantwoordelijkheid**

- 9 april – Het enige antwoord  
Vergeving is noodzakelijk om met elkaar verder te kunnen gaan, wat een fundamenteel aspect is van samen op weg zijn.
- 14 april – Seeds of Peace  
Dit verhaal over jongeren uit conflictgebieden die elkaar leren begrijpen, benadrukt hoe dialoog en verbinding bijdragen aan een vreedzame gezamenlijke weg.
- 17 april – Een stap zetten  
De samenleving heeft mensen nodig die de eerste stap zetten richting verbondenheid, een essentiële houding binnen samen op weg zijn.

### **Mei – Eenheid ervaren**

- 9 mei – Een ontmoeting in gelijkwaardigheid  
Een echte ontmoeting vraagt zelfbewustzijn en erkenning van de ander, fundamenteel voor gezamenlijke vooruitgang.
- 17 mei – Samen op reis  
Dit verhaal benadrukt het belang van reisgenoten in het leven: mensen die ons helpen en met wie we samen groeien.
- 23 mei – Stel je voor  
Een oproep tot empathie en verbondenheid met anderen, een essentiële kernwaarde van samen op weg zijn.

### **Juni – Duurzaam samenleven**

- 10 juni – Elke week een uur voor elkaar  
Tijd investeren in relaties is cruciaal voor een gezamenlijke weg vol begrip en verbondenheid.
- 19 juni – Hoe zorg ik ervoor, dat de wereld een thuis is?  
Een reflectie op universele verbondenheid, een fundamenteel aspect van samen op weg zijn.
- 28 juni – Verbondenheid dichtbij en ver weg  
Hoe we verbonden zijn met zowel mensen in onze directe omgeving als de wereldgemeenschap.

### **Juli – Samen met de ander**

- 5 juli – Kracht en troost in de ontmoeting  
Elkaar werkelijk ontmoeten en steunen in moeilijke momenten is een kernwaarde van samen op weg zijn.
- 14 juli – Naar elkaar toe  
Echt liefhebben en elkaars kwetsbaarheid erkennen helpt om samen verder te gaan.
- 25 juli – Verstillen  
Vertragen en reflecteren helpt ons om bewust op weg te gaan met anderen.

### **Augustus – Compassie**

- 11 augustus – Er is iemand voor je  
De waarde van een metgezel op onze levensweg en hoe we elkaar kunnen steunen.
- 13 augustus – Ik ben je naaste  
De beweging naar elkaar toe als basis voor een verbonden samenleving.
- 18 augustus – Je bent samen mens  
Barmhartigheid en solidariteit als drijvende kracht achter samen onderweg zijn.

### **September – Enthousiast solidair**

- 10 september – Duurzame relaties  
Duurzame verbindingen als fundament van een samenleving waarin we samen op weg blijven.

- 22 september – Shalom: een weg naar elkaar  
Vrede als een actieve weg waarin we samenwerken aan een wereld van harmonie en respect.
- 29 september – Allemaal op zoek  
De universele zoektocht naar zin en verbondenheid overstijgt verschillen en brengt mensen samen.

### **Oktober – Vanuit de oorsprong**

- 6 oktober – Kiezen voor jezelf én de gemeenschap  
Het spanningsveld tussen individu en gemeenschap, en hoe we in harmonie samen verder kunnen gaan.
- 16 oktober – Sta open  
Openstaan voor nieuwe inzichten en groei maakt het mogelijk om samen in beweging te blijven en te leren van elkaar.
- 22 oktober – Elke ontmoeting kan van waarde zijn  
Hoe onze houding tegenover anderen bepaalt of we een positieve gezamenlijke weg inslaan of juist afstand scheppen.

### **November – Loslaten**

- 3 november – Rustpunten op je weg  
Onderweg zijn betekent ook pauzeren, reflecteren en samen vieren, wat essentieel is voor het in stand houden van relaties en gemeenschap.
- 21 november – Elkaar de maat nemen  
Het belang van een open hart en niet oordelen over anderen als we samen verder willen.
- 23 november – Wanneer je goed kijkt  
Het vermogen om in de ander te zien wat ons verbindt in plaats van wat ons scheidt, een belangrijke voorwaarde voor samen onderweg zijn.

### **December – Hoopvol leven**

- 12 december – We hebben elkaar nodig  
Mens-zijn is medemens-zijn: een diepe erkenning dat we elkaar op onze levensweg niet kunnen missen.
- 18 december – Ik en de ander  
Het evenwicht tussen individu en gemeenschap, en hoe we elkaar versterken door verbondenheid.
- 27 december – ‘Het goede leven’  
Het bouwen aan een wereld waarin we niet alleen voor onszelf leven, maar ook verantwoordelijkheid nemen voor het collectieve welzijn.

## 2.1.08 Verhalen

### **“De reis naar het Westen” – Wu Cheng'en (16e eeuw, China)**

Dit klassieke Chinese epos vertelt het verhaal van de monnik Xuanzang en zijn pelgrimstocht naar India, begeleid door drie metgezellen: de ondeugende maar loyale aap Sun Wukong, de zwijnachtige Zhu Bajie en de trouwe Sha Wujing. Samen overwinnen ze talloze obstakels op hun spirituele reis. *Samen op weg* staat hier centraal: de kracht van samenwerking, wederzijdse steun en persoonlijke groei binnen een groep. Hun onderlinge verschillen veroorzaken conflicten, maar door hun verbondenheid slagen ze erin hun missie te volbrengen.

### **“De uittocht uit Egypte” (Exodus 12-14)**

De bevrijding van het volk Israël uit slavernij in Egypte onder leiding van Mozes is een krachtig voorbeeld van *Samen op weg*. Het volk gaat niet alleen fysiek op weg naar het Beloofde Land, maar ook spiritueel: ze leren wat het betekent om als gemeenschap op God te vertrouwen. De reis door de woestijn kent tegenlagen en momenten van twijfel, maar door samen te blijven en zich te laten leiden, vinden ze uiteindelijk hun bestemming.

### **“De Hobbit” – J.R.R. Tolkien (1937, Engeland)**

Bilbo Baggins begint als een terughoudende hobbit die zich liever niet mengt in avontuur. Toch wordt hij onderdeel van een reisgezelschap met Thorin Eikenschild en zijn dwergen, op zoek naar hun verloren koninkrijk. Onderweg leren ze op elkaar te vertrouwen, ondanks onderlinge spanningen. Dit verhaal benadrukt hoe een gedeelde reis niet alleen de bestemming bepaalt, maar ook leidt tot transformatie en verbondenheid. De kracht van samen optrekken en elkaar accepteren staat centraal.

### **“De Emmaüsgangers” (Lucas 24:13-35)**

Na de dood van Jezus lopen twee volgelingen teleurgesteld en verdrietig van Jeruzalem naar Emmaüs. Onderweg voegt een vreemdeling zich bij hen en legt hun de betekenis van de gebeurtenissen uit. Pas later realiseren ze dat het Jezus zelf was. Dit verhaal benadrukt dat wanneer mensen samen optrekken en in gesprek blijven, zij tot nieuwe inzichten en verbondenheid kunnen komen. Het laat zien dat in ontmoeting en gezamenlijke reflectie hoop kan opbloeien.

### **“De oude man en de zee” – Ernest Hemingway (1952, VS)**

Dit verhaal lijkt op het eerste gezicht een solo-odyssee, maar in diepere zin gaat het over verbondenheid. De oude visser Santiago mag dan alleen de zee op gaan, maar hij wordt gedragen door de herinnering aan zijn jonge vriend Manolin en zijn spirituele band met de natuur en de wezens die hij tegenkomt. Zijn reis symboliseert de onderlinge afhankelijkheid van mens en natuur, en de manier waarop onze wegen, zelfs als we fysiek alleen zijn, met anderen verweven blijven.

### **“De zendingsreizen van Paulus” (Handelingen 13-28)**

De apostel Paulus onderneemt verschillende reizen om de boodschap van Jezus te verspreiden. Hij doet dit nooit alleen, maar altijd samen met metgezellen zoals Barnabas, Silas en Timotheüs. De uitdagingen die ze tegenkomen – gevangenschap,

schipbreuk, vervolging – laten zien dat de reis zelf een proces van leren, geloof en samenwerking is. Zijn reizen illustreren de kracht van gemeenschap en de impact van samen optrekken in een gedeelde missie.

## 2.1.09 Liederen

Gemengd koor:

### **3 – Blijf dicht bij de liefde**

*"Samen op weg betekent leven vanuit liefde, soms tastend en aarzelend, maar altijd met de intentie om elkaar nabij te blijven en verbondenheid te zoeken."*

### **22 – Doorbraak**

*"Elke reis vraagt om moed om het oude los te laten en het nieuwe te omarmen; samen op weg betekent openstaan voor verandering en groei."*

### **27 – Gods tijd is altijd nu**

*"Dit herinnert ons eraan dat de reis die we samen maken niet in de toekomst begint, maar juist nu, in het moment, waarin we liefde en verbondenheid kunnen laten zien."*

### **34 – Gemeenschapszin**

*"Samen op weg zijn betekent elkaar vinden in verscheidenheid, waarin openheid en verbondenheid de basis vormen voor een sterke gemeenschap."*

### **35 – Ik ga niet alleen door het leven**

*"Dit verwoordt de geruststelling dat we, hoe zwaar de weg soms ook is, nooit alleen reizen, maar altijd gedragen worden door liefde en steun."*

### **36 – De levensstormen weerstaan**

*"Samen op weg zijn betekent ook elkaar vasthouden in moeilijke tijden en kracht vinden in de gemeenschap om de stormen van het leven te doorstaan."*

### **37 – De gemeenschap**

*"Waar mensen samenkomen om te delen en te groeien, ontstaat een reis van wederzijdse inspiratie en verbondenheid die ons verder brengt dan we alleen zouden kunnen gaan."*

### **60 – Waar liefde woont**

*"Wanneer we samen op weg gaan in liefde, vinden we een plek waar hoop, vrede en vertrouwen de grondslag vormen van onze reis."*

### **71 – Mijn keuze**

*"Samen op weg betekent bewust kiezen voor verbinding, voor het pad dat ons dichter bij elkaar brengt en waarin medemenselijkheid centraal staat."*

## **75 – Over de grenzen**

*"Samen op weg zijn vraagt om de moed om grenzen te oversteken, verschillen te overbruggen en in elkaar het gedeelde menselijke verlangen naar verbondenheid te herkennen."*

Gemeenschappelijk:

## **101 – Samen aan een tempel bouwen**

*"Dit benadrukt hoe we samen kunnen bouwen aan een gemeenschap van vrede en verbondenheid, waarin ieder een rol speelt in het grotere geheel."*

## **102 – Wat blijft bestaan**

*"Samen op weg betekent niet alleen het heden vormgeven, maar ook voortbouwen op de liefde en inzet van degenen die ons zijn voorgegaan."*

## **108 – Inspiratie**

*"In de gemeenschap vinden we inspiratie, steun en nieuwe levenskracht om samen de weg van liefde en verbondenheid te blijven bewandelen."*

## **109 – Aandacht**

*"Samen op weg zijn betekent oog hebben voor elkaar, in vreugde en verdriet, en de kracht van kleine gebaren erkennen."*

## **111 – De levensstroom**

*"Dit beschrijft hoe we ons kunnen laten meevoeren door een stroom van liefde en verbinding, die ons samen op weg helpt."*

## **114 – Een liefderijk huis**

*"Een veilige plek waar mensen samenkomen, steun vinden en samen op weg gaan in een geest van liefde en vrede."*

## **115 – Het huis van vrede**

*"Dit benadrukt hoe een gemeenschap een plek van vrede en onderlinge zorg kan zijn, waarin we samen werken aan harmonie en begrip."*

## **116 – Voor hen**

*"Samen op weg betekent ook dankbaarheid tonen voor degenen die ons zijn voorgegaan, ons pad hebben geëffend en ons inspireren."*

## **118 – Kiezen voor de liefde**

*"In verbondenheid kiezen we ervoor om samen verantwoordelijkheid te nemen voor een liefdevolle samenleving."*

## **134 – Plaats van liefde en mededogen**

*"Samen op weg zijn betekent elkaar de hand reiken, zorgen delen en in moeilijke tijden een bron van liefde en mededogen zijn."*



## 2.2.00 Wie kom je tegen - Inleiding

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen 'religieus-humanistisch' noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

### Q2-2 Wie kom je tegen

Onderweg ontmoet je een diversiteit aan mensen, elk met hun eigen verhalen, achtergronden, verleden en opvattingen. Deze rijkdom kan veel bijdragen aan je eigen ontwikkeling, mits je ervoor openstaat en bereid bent om echt onvoorwaardelijk contact aan te gaan. Natuurlijk kom je tegenstrijdige meningen en ideeën tegen. Ze kunnen zelfs resoneren met je eigen onverwerkte ervaringen uit het heden of verleden, wat onzekerheid met zich mee kan brengen. Toch biedt juist deze diversiteit een waardevolle kans om jezelf beter te leren kennen. Door open te staan voor de verhalen van anderen en deze ervaringen te integreren in je eigen leven, ontwikkel je een dieper begrip en empathie. Zo verrijk je niet alleen je eigen leven, maar draag je ook bij aan een meer verbonden en begripvolle wereld.

*(trefwoorden: diversiteit, verhalen, geaardheid, verleden, opvattingen, onvoorwaardelijk contact, tegenstrijdigheid, meningsverschillen, resonantie, zelfontwikkeling, begrip, empathie, openheid, persoonlijke groei)*

## 2.2.01 Onvoorwaardelijk ontmoeten in mens-zijn

De onvoorwaardelijke ontmoeting met de ander staat centraal als een middel tot persoonlijke en gemeenschappelijke groei. Deze benadering combineert de nadruk op menselijke waardigheid en autonomie uit het humanisme met een diep gevoel van verbondenheid en spiritualiteit dat kenmerkend is voor religieuze tradities. Door open en zonder oordeel de ander te ontmoeten, verrijken we niet alleen ons eigen leven, maar dragen we ook bij aan een inclusieve en compassievolle samenleving.

### **Openheid en onvoorwaardelijke ontmoeting**

Een kernwaarde binnen het religieus humanisme is het streven naar authentieke ontmoetingen waarin we de ander accepteren zonder voorbehoud. Dit betekent dat we voorbijgaan aan oppervlakkige verschillen en ons richten op de gedeelde menselijkheid. Door deze open houding kunnen we echte verbindingen aangaan en wederzijds begrip bevorderen.

Hans Alma benadrukt het belang van deze openheid. Ze stelt dat door ons open te stellen voor de ander, we niet alleen de ander beter begrijpen, maar ook onszelf beter leren kennen. Deze wederkerigheid vormt de basis voor diepgaande relaties en een harmonieuze samenleving.

### **Luisteren zonder oordeel**

Echt luisteren naar de ander vereist dat we onze eigen oordelen en vooroordelen opzijzetten. Dit betekent dat we de ander de ruimte geven om zijn of haar verhaal te delen, zonder direct te reageren of te evalueren. Deze vorm van luisteren bevordert empathie en creëert een veilige omgeving waarin de ander zich gehoord en begrepen voelt.

In het boek "Een mantel met sterren: Religieus humanisme in het Humanistisch Verbond" wordt beschreven hoe deze luisterhouding bijdraagt aan een cultuur van dialoog en wederzijds respect. Door actief en zonder oordeel te luisteren, kunnen we bruggen bouwen tussen verschillende perspectieven en ervaringen.

### **De waarde van diversiteit in onze spirituele en existentiële zoektocht**

Diversiteit wordt binnen het religieus humanisme gezien als een verrijking van onze spirituele en existentiële zoektocht. Het ontmoeten van mensen met verschillende achtergronden, overtuigingen en ervaringen daagt ons uit om onze eigen opvattingen te herzien en te verdiepen. Deze interacties stimuleren creativiteit, empathie en een breder begrip van de wereld om ons heen.

Als genootschap benadrukken wij het belang van deze diversiteit. We geloven in en werken aan een dynamische en inclusieve gemeenschap waarin iedereen de ruimte krijgt om zichzelf te zijn en te groeien.

Een religieus-humanistische perspectief op dit subthema nodigt ons uit om moedige stappen te zetten in onze ontmoetingen met anderen. Door openheid, oordeelvrij luisteren en het waarderen van diversiteit kunnen we niet alleen ons eigen leven verrijken, maar ook bijdragen aan een samenleving die gekenmerkt wordt door compassie, begrip en verbondenheid. We gaan actief op zoek naar authentieke ontmoetingen die ons uitdagen en inspireren, en zo gezamenlijk bouwen aan een betere wereld.

### **Hans Alma en de ontmoeting als spirituele en ethische ervaring**

Hans Alma benadrukt in haar werk dat ontmoeting met de ander niet alleen een sociale of intellectuele ervaring is, maar ook een existentiële en spirituele gebeurtenis. In haar boek Het verlangen naar zin (2020) stelt ze dat mensen een diepgewortelde behoefte hebben om zichzelf te begrijpen in relatie tot anderen. Dit verlangen naar betekenis ontstaat niet in isolatie, maar in interactie met de wereld om ons heen.

Volgens haar speelt verbeelding een cruciale rol in dit proces. Door ons in te leven in andermans perspectief en open te staan voor hun verhalen, ontwikkelen we niet alleen empathie, maar krijgen we ook een breder en dieper inzicht in onze eigen identiteit en levensbeschouwing. Dit sluit nauw aan bij het religieus-humanistische uitgangspunt dat zingeving niet alleen een persoonlijke, maar ook een relationele aangelegenheid is. Daarnaast pleit Hans Alma voor een ethiek van ontvankelijkheid: een houding waarbij we niet alleen luisteren naar de ander, maar ons ook laten raken en transformeren door die ontmoeting. Dit betekent dat we onze eigen overtuigingen durven te bevragen en ons openstellen voor de onzekerheid die echte dialoog met zich meebrengt. In een tijd van polarisatie en maatschappelijke fragmentatie biedt dit een krachtige visie op hoe we diversiteit niet als bedreiging, maar als verrijking kunnen zien.

### Verder lezen

- De Wit, J. (2020). Bosbeekje of brede rivier? Van humanistisch christendom naar religieus humanisme. <https://eburon.nl/product/bosbeekje-of-brede-rivier/>
- Universiteit voor Humanistiek. (z.d.). Humanisme en Humanistiek. <https://www.uvh.nl/over-de-uvh/achtergrond-geschiedenis-en-tradities/humanisme-en-humanistiek>
- Vrije Universiteit Amsterdam. (z.d.). Religieus Humanisme. <https://research.vu.nl/en/courses/religieus-humanisme-2>
- Vrijzinnigen Nederland. (2015, 24 november). Help! Ik ben religieus humanist. <https://vrijzinnigen.nl/help-ik-ben-religieus-humanist/>
- Wikipedia. (z.d.). Humanisme (levensbeschouwing). [https://nl.wikipedia.org/wiki/Humanisme\\_\(levensbeschouwing\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Humanisme_(levensbeschouwing))
- Wikipedia. (z.d.). Religieus humanisme. [https://nl.wikipedia.org/wiki/Religieus\\_humanisme](https://nl.wikipedia.org/wiki/Religieus_humanisme)
- Humanistische Canon. (z.d.). Spiritualiteit. <https://humanistischecanon.nl/venster/spiritualiteit/>
- Nieuw Wij. (2024, 11 september). Opening villa Berg en Dal als Centrum voor Religieus Humanisme. <https://www.nieuwwij.nl/actueel/opening-villa-berg-en-dal-als-centrum-voor-religieus-humanisme/>
- Hartmut Rosa [Resonantie](#)
- [De mens is fundamenteel alleen, we leven allemaal met een gat in onze ziel](#)
- Claartje Kruijff Een God die in mij gelooft Hoofdstuk 2 [Somewhere to run to: gezamenlijke tijd en ruimte](#)
- [Socioloog Hartmut Rosa weet wel waarom onze democratie niet werkt zonder religie](#)

## 2.2.02 Cultuur en rituelen

Ontmoetingen vormen de kern van het menselijk bestaan. Hoe wij 'de ander' tegenkomen, begrijpen en ermee omgaan, wordt sterk beïnvloed door cultuur, tradities en historische ontwikkelingen. In een wereld waarin mensen voortdurend in beweging zijn – zowel fysiek als in ideeën en identiteiten – is het essentieel om te begrijpen hoe deze ontmoetingen worden gevormd en welke rol ze spelen in onze persoonlijke en collectieve groei.

### **Gastvrijheid en ontmoeting in verschillende culturen**

De manier waarop verschillende culturen gastvrijheid benaderen, bepaalt hoe ontmoetingen verlopen. In sommige culturen, zoals in het Midden-Oosten en delen van Afrika, is gastvrijheid een heilige plicht. Hier is de ontmoeting met 'de vreemdeling' niet slechts een sociale interactie, maar een ethische verantwoordelijkheid. Bekende tradities zoals het aanbieden van thee of een maaltijd aan gasten benadrukken het belang van wederkerigheid en respect. In westerse samenlevingen is gastvrijheid vaak minder vanzelfsprekend en meer geïnstitutionaliseerd, bijvoorbeeld via sociale netwerken en georganiseerde evenementen.

Daarnaast speelt het concept van gastvrijheid een rol in migratie- en integratieprocessen. Hoe verwelkomen samenlevingen nieuwkomers? En hoe wordt 'de ander' in het collectieve bewustzijn gezien? Door deze vragen te stellen, krijgen we inzicht in hoe inclusie en exclusie binnen culturen worden gevormd.

### **Rituelen en symbolen als bruggen tussen mensen**

Elke cultuur kent rituelen en symbolen die ontmoetingen structureren en betekenis geven. Denk aan begroetingsrituelen: in Japan is een diepe buiging een teken van respect, terwijl in Frankrijk een kus op de wang gebruikelijk is. Deze gewoonten bepalen hoe intimiteit en afstand worden ervaren en spelen een rol in de mate van verbinding tussen mensen.

Symbolen, zoals kleding, religieuze tekens of taalgebruik, kunnen enerzijds gemeenschappelijkheid uitstralen, maar anderzijds ook een barrière vormen als ze als vreemd of bedreigend worden ervaren. Een hoofddoek kan bijvoorbeeld door de één gezien worden als een teken van identiteit en door de ander als een uiting van onderdrukking. Cultureel begrip betekent hier: leren kijken door de ogen van de ander.

### **Historische en culturele invloeden op ontmoeting**

Onze ideeën over 'de ander' en hoe we met mensen buiten onze eigen gemeenschap omgaan, zijn diep geworteld in de geschiedenis. Koloniale verhoudingen, handelsroutes en migratiestromen hebben niet alleen economische en politieke structuren gevormd, maar ook de manier waarop samenlevingen vreemdelingen benaderen.

Sommige culturen hebben een geschiedenis van segregatie en scheiding (zoals in Zuid-Afrika tijdens de apartheid), terwijl andere juist een lange traditie van culturele mengvormen kennen (zoals de handelssamenlevingen rond de Middellandse Zee). Deze historische context bepaalt de mate waarin hedendaagse ontmoetingen als natuurlijk of gespannen worden ervaren.

Ook de invloed van globalisering is hier van belang: digitale media brengen culturen dichterbij elkaar, maar versterken soms ook stereotypen. Wat betekent 'de ander' nog in een wereld waarin we via sociale media dagelijks met onbekenden interacteren?

### **De impact van cultuur op perceptie en vooroordelen**

De manier waarop we anderen ontmoeten, wordt mede bepaald door culturele scripts: onbewuste regels die bepalen hoe we reageren op mensen die anders zijn dan wij. Culturele antropologie leert ons dat perceptie geen neutraal gegeven is. In veel samenlevingen spelen etnische, religieuze of sociale vooroordelen een rol in hoe we de ander ervaren.

Zo blijkt uit onderzoek dat mensen geneigd zijn positieve eigenschappen toe te schrijven aan leden van hun eigen groep en meer wantrouwen te hebben tegenover onbekenden (*ingroup bias*). Dit verklaart waarom integratieprocessen vaak moeizaam verlopen en waarom ontmoetingen met 'de ander' niet altijd vanzelfsprekend tot begrip leiden.

### **Van culturele grenzen naar gedeelde menselijkheid**

Ondanks culturele verschillen is er ook een universele menselijke behoefte aan verbinding. Concepten als *Ubuntu* uit Zuid-Afrika ("Ik ben omdat wij zijn") en *Tikkun Olam* uit de Joodse traditie (het streven om de wereld te herstellen) benadrukken dat menselijkheid ontstaat in de relatie tot de ander.

Het besef dat iedere ontmoeting ons iets kan leren over onszelf en de wereld, helpt om verschillen niet als bedreigend maar als verrijkend te zien. Dit vraagt om een houding van nieuwsgierigheid en openheid, waarin we onszelf durven laten veranderen door de ander.

Door vanuit een cultureel-antropologisch perspectief te kijken naar 'wie we tegenkomen', ontdekken we dat ontmoeting geen toevallige gebeurtenis is, maar een diep verankerde menselijke ervaring, gevormd door geschiedenis, rituelen en waarden. Door dit bewustzijn te vergroten, kunnen we bijdragen aan een wereld waarin diversiteit niet leidt tot afstand, maar tot een verrijkte en betekenisvolle verbinding.

### **Verder lezen**

- Academie voor Organisatiecultuur. (z.d.). *Leergang Corporate Antropologie*. <https://academievoororganisatiecultuur.nl/opleidingen/leergang-corporate-antropologie>
- Anne Frank Stichting. (z.d.). *Begin bij jezelf! Kleine uiteenzetting over stereotypen en vooroordelen*. [https://www.annefrank.org/nl/downloads/filer\\_public/ee/f0/eef0eb3b-c48f-47fb-8b25-bf60fee176a7/begin\\_bij\\_jezelf\\_1.pdf](https://www.annefrank.org/nl/downloads/filer_public/ee/f0/eef0eb3b-c48f-47fb-8b25-bf60fee176a7/begin_bij_jezelf_1.pdf)
- Brill. (2014). *Hoofdstukken uit de culturele antropologie van Sumba*. <https://brill.com/downloadpdf/book/9789004286962/BP000002.pdf>
- Flevowijzer. (z.d.). *Culturele sensitiviteit*. <https://flevowijzer.info/lessons/7-culturele-sensiviteit/>
- Kennisplatform Inclusief Samenleven (KIS). (2023, 22 september). *Vooroordelen en discriminatie voorkomen in werving en selectie: wat werkt volgens de wetenschap?* <https://www.kis.nl/artikel/vooroordelen-en-discriminatie-voorkomen-werving-en-selectie-wat-werkt-volgens-de-wetenschap>

- Kennisplatform Integratie & Samenleving (KIS). (2015). *Overbruggen van vooroordelen door kennismaking*. <https://www.kis.nl/sites/default/files/2022-08/overbruggen-vooroordelen-door-kennismaking.pdf>
- Movisie. (2021, 22 september). *Discriminatie in de kunst- en cultuursector: cijfers en oplossingen*. <https://www.movisie.nl/artikel/discriminatie-kunst-cultuursector-cijfers-oplossingen>
- Pharos. (2018). *Toolkit - Cultuursensitieve en inclusieve communicatie*. <https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/08/Toolkit-Cultuursensitieve-en-inclusieve-communicatie.pdf>
- Trefpunt Odi. (z.d.). *De Drie Stappen Methode van Pinto*. <https://www.trefpuntodi.be/toolbox/de-drie-stappen-methode-van-pinto>
- Universiteit Leiden. (2017). *'Antropologie voor dummy's'*. <https://studenttheses.universiteitleiden.nl/access/item%3A2631253/vieuw>
- [Persoonlijke groei; citaten](#)
- [Persoonlijke groei; Weekbrief compilatie](#)

### 2.2.03 De psychologie van empathie

Elke ontmoeting met een ander is niet alleen een externe gebeurtenis, maar ook een interne ervaring. Hoe we anderen waarnemen en met hen omgaan, wordt beïnvloed door diepgewortelde psychologische processen. Onze onbewuste vooroordelen, empathische vermogens en persoonlijke ontwikkeling spelen een grote rol in hoe we ons verhouden tot de ander. Door deze mechanismen te begrijpen, kunnen we bewuster omgaan met ontmoetingen en openheid cultiveren.

#### **De invloed van onbewuste vooroordelen en cognitieve bias**

Mensen nemen de wereld niet objectief waar. Ons brein is geprogrammeerd om snelle inschattingen te maken, wat in sociale interacties kan leiden tot onbewuste vooroordelen (*implicit bias*). Dit betekent dat we anderen vaak categoriseren op basis van uiterlijke kenmerken, taal of gedrag, zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Een bekend psychologisch fenomeen is de *ingroup bias*: we hebben de neiging om mensen die op ons lijken (qua achtergrond, taal, sociale status) positiever te beoordelen dan mensen die we als 'anders' ervaren. Dit mechanisme kan leiden tot uitsluiting en stereotypen, wat een open ontmoeting in de weg staat. Gelukkig kunnen we deze biases doorbreken door bewustwording en reflectie. Contact met verschillende mensen, het actief zoeken naar diverse perspectieven en het bevragen van onze eigen aannames helpt om opener en inclusiever te worden in ontmoetingen.



## **Empathie en het vermogen om écht contact te maken**

Empathie is de sleutel tot diepere ontmoetingen. Psychologisch gezien bestaat empathie uit twee componenten:

- *Cognitieve empathie*: het begrijpen van andermans perspectief en emoties.
- *Affectieve empathie*: het daadwerkelijk meevoelen met de gevoelens van een ander.

Onderzoek toont aan dat empathie niet alleen een aangeboren vermogen is, maar ook ontwikkeld kan worden door ervaring en oefening. Luisteren zonder oordeel, vragen stellen vanuit nieuwsgierigheid en aandacht geven aan de emoties van anderen helpen om echte verbinding te creëren.

Toch is empathie niet altijd vanzelfsprekend. Vermoeidheid, stress of eigen onverwerkte emoties kunnen het moeilijk maken om ons echt in de ander te verplaatsen. Door bewust ruimte te maken voor zelfreflectie en mindfulness, vergroten we onze capaciteit om authentieke en open ontmoetingen aan te gaan. (zie ook weekbrief nr. 38, 2024 [<link>](#))

## **De impact van ontmoetingen op persoonlijke groei en identiteitsvorming**

Iedere ontmoeting met een ander is ook een spiegel voor onszelf. Mensen die we tegenkomen, dagen ons uit, confronteren ons met onze eigen overtuigingen en helpen ons te groeien. De psycholoog Carl Jung sprak over ‘schaduwwerk’: het idee dat we in anderen vaak eigenschappen herkennen die we in onszelf verdringen of nog niet volledig omarmen.

Ontmoetingen met mensen met andere achtergronden of visies kunnen weerstand oproepen, maar juist die spanning biedt een kans voor zelfontwikkeling. Hoe gaan we om met meningsverschillen? Hoe reageren we als iemand ons wereldbeeld uitdaagt? Door onszelf toe te staan om te leren van de ander, ontwikkelen we een flexibelere en rijkere identiteit.

Daarnaast spelen positieve ontmoetingen een cruciale rol in ons gevoel van verbondenheid en welzijn. Studies tonen aan dat sociale interacties bijdragen aan geluk en mentale gezondheid. Zelfs korte gesprekken of kleine gebaren van vriendelijkheid kunnen diepe impact hebben op ons welzijn en dat van de ander.

## **Overwinnen van sociale angst en onzekerheid in ontmoetingen**

Voor sommige mensen zijn sociale interacties een bron van spanning. Sociale angst – de vrees om beoordeeld of afgewezen te worden – kan ervoor zorgen dat mensen ontmoetingen vermijden of zich geremd voelen in contact met anderen.

Psychologische technieken zoals *cognitieve gedragstherapie* en *exposure therapy* helpen om sociale angst te verminderen door stap voor stap nieuwe sociale situaties aan te gaan. Daarnaast kan het helpen om te focussen op het gemeenschappelijke in plaats van op de verschillen. In elke ontmoeting is er een gedeeld menselijk fundament, dat we kunnen benutten als brug naar verbinding.

## Van oppervlakkige interactie naar diepere verbinding

Hoe transformeren we een vluchtige ontmoeting tot een betekenisvol contact?

Onderzoek naar *interpersoonlijke communicatie* laat zien dat de kwaliteit van een gesprek wordt bepaald door factoren zoals aandacht, kwetsbaarheid en wederkerigheid. Een beroemd experiment van psycholoog Arthur Aron toonde aan dat mensen een diep gevoel van verbondenheid kunnen ontwikkelen door eenvoudige, maar persoonlijke vragen met elkaar te delen. Dit benadrukt het belang van nieuwsgierigheid en het durven delen van eigen ervaringen in ontmoetingen.

Psychologie helpt ons te begrijpen waarom we soms aarzelen in ontmoetingen en hoe we dieper contact kunnen maken. Door bewust om te gaan met onze eigen vooroordelen, empathie te cultiveren en open te staan voor persoonlijke groei, kunnen we ontmoetingen transformeren tot kansen voor verbinding en wederzijds begrip. De reis naar de ander is daarmee ook een reis naar onszelf.

### Verder lezen

- Bannink, I. (2009, 19 april). *Empathisch luisteren; je gesprekspartner begrijpen*. <https://www.banninkcoaching.nl/empathisch-luisteren/>
- Boom Management. (2024, oktober). *Verbinding in ontmoeting*. <https://boommanagement.nl/artikel/verbinding-in-ontmoeting/>
- Coachcenter. (z.d.). *Discrimineer jij onbewust?*. <https://www.coachcenter.nl/discrimineer-jij-onbewust-doe-de-test/>
- Intermediair. (2014, 17 juni). *5 manieren om een empathische leider te worden*. <https://www.intermediair.nl/persoonlijke-groei/competenties/5-manieren-om-een-empathische-leider-te-worden>
- Kennisplatform Inclusief Samenleven (KIS). (2015). *Overbruggen van vooroordelen door kennismaking*. <https://www.kis.nl/sites/default/files/2022-08/overbruggen-vooroordelen-door-kennismaking.pdf>
- Movisie. (2019). *Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen: wat werkt?*. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2020-10/Hoe%20ga%20je%20vooroordelen%20over%20mensen%20met%20een%20psychische%20kwetsbaarheid%20tegen.pdf>
- Psychologie Magazine. (z.d.). *Ik weet niet hoe ik empathisch kan zijn*. <https://www.psychologie.nl/advies/ik-weet-niet-hoe-ik-empathisch-kan-zijn/>
- Trimbos-instituut. (2004). *Handreiking voor de bestrijding van stigma en discriminatie wegens psychiatrische aandoeningen*. <https://www.trimbos.nl/docs/af0646-ben-ik-goed-in-beeld.pdf>
- Uitgeverij THEMA. (z.d.). *Dit zijn Wij, de kracht van de ontmoeting*. <https://www.thema.nl/blog/persoonlijke-ontwikkeling/dit-zijn-wij-de-kracht-van-de-ontmoeting/>
- [Oncomfortabele liefde](#) (artikel Claartje Kruijff)
- [De brug \(verhaal\)](#)
- [Weerbaarheid; Weekbrief compilatie](#)
- [Empathie; citaten](#)
- Marco Visscher [Wat er mis is met empathie](#)
- Roman Krznaric [Empathie; De goede voorouder](#)

- [Empathie; Spiegelneuronen socialer dan gedacht](#)
- Empathie; videos [Dove man in Turkije](#): prachtig reclamefilmpje!!

## 2.2.04 Het belang van een inclusieve samenleving

Ontmoetingen tussen mensen spelen zich niet af in een vacuüm, maar worden beïnvloed door bredere politieke en maatschappelijke structuren. In hoeverre we openstaan voor de ander, hoe we diversiteit omarmen en hoe we omgaan met meningsverschillen, hangt samen met sociale normen, beleidskeuzes en historische ontwikkelingen. Hoe kunnen we een inclusieve samenleving creëren, de impact van migratie en globalisering op ontmoetingen bezien en hoe kan een dialoog bijdragen aan het verminderen van polarisatie.

### **Inclusiviteit: een samenleving waarin iedereen zich gezien voelt**

Inclusiviteit betekent dat iedereen, ongeacht achtergrond, afkomst, geloof of geaardheid, zich onderdeel voelt van de samenleving (artikel 1 van de grondwet). Dit is echter geen vanzelfsprekendheid. In veel landen, waaronder Nederland, is er nog sprake van uitsluiting op basis van sociaaleconomische status, etniciteit of gender. Overheidsbeleid speelt een cruciale rol in het bevorderen van inclusie. Denk aan wetgeving tegen discriminatie, programma's voor gelijke kansen in onderwijs en arbeidsmarkt, en maatregelen om diversiteit te stimuleren binnen organisaties. Maar inclusie gaat verder dan beleid: het vraagt ook om een mentaliteitsverandering in de samenleving. Hoe kijken we naar nieuwkomers? Hoe praten media over 'de ander'? En welke rol spelen sociale netwerken in het bevorderen of belemmeren van integratie? Echte inclusie ontstaat pas als mensen zich erkend voelen in hun identiteit en tegelijkertijd als volwaardig deel van het geheel. Dit vraagt om een gezamenlijke inspanning van politiek, media, bedrijven en burgers. En van ons als genootschap.

### **Migratie en globalisering: hoe beïnvloeden ze ontmoetingen?**

Migratie is een van de grootste maatschappelijke vraagstukken van onze tijd. Mensen reizen, verhuizen en zoeken een nieuw thuis om economische, politieke of klimatologische redenen. Dit leidt tot ontmoetingen tussen mensen met verschillende achtergronden, die zowel verrijkend als confronterend kunnen zijn. Historisch gezien hebben migratiestromen geleid tot culturele bloei, economische groei en sociale innovatie. Tegelijkertijd kan de komst van nieuwkomers spanningen oproepen, bijvoorbeeld als bestaande sociale structuren onder druk komen te staan of als angst voor het onbekende de overhand krijgt. Globalisering heeft deze dynamiek verder versneld. Door technologische vooruitgang en digitale communicatie komen mensen uit verschillende culturen sneller met elkaar in contact. Dit biedt enorme kansen voor wederzijds begrip en samenwerking, maar versterkt soms ook gevoelens van onzekerheid en verlies van nationale identiteit. Politieke bewegingen die pleiten voor meer gesloten grenzen en nationale bescherming spelen in op deze gevoelens. De uitdaging is om globalisering en migratie niet te zien als bedreigingen, maar als kansen voor sociale verrijking en samenwerking.

## Dialogo in tijden van polarisatie

In een tijd waarin maatschappelijke discussies vaak gepolariseerd raken – over onderwerpen als klimaat, migratie en identiteit – wordt het steeds moeilijker om elkaar echt te ontmoeten. Sociale media versterken deze kloof door algoritmes die mensen vooral confronteren met informatie die hun bestaande overtuigingen bevestigt (*filter bubbles*). Hierdoor neemt wederzijds begrip af en groeit het wantrouwen tussen groepen met verschillende wereldbeelden.

Toch is dialoog mogelijk, zelfs in een gepolariseerde samenleving. Dit vraagt om actieve inzet om verschillende perspectieven te begrijpen, zonder direct in debat of oordeel te schieten. Initiatieven zoals burgerdialogen, buurtprojecten en interculturele bijeenkomsten kunnen helpen om mensen dichterbij elkaar te brengen.

Politici, media, maatschappelijke en levensbeschouwelijke organisaties dragen hierin een grote verantwoordelijkheid. Door ruimte te bieden aan genuanceerde gesprekken in plaats van simplistische tegenstellingen, ontstaat er meer begrip en bereidheid om samen te werken.

Een politiek-maatschappelijk perspectief op ontmoeting laat zien dat deze nooit alleen een persoonlijke ervaring is, maar altijd plaatsvindt binnen bredere structuren. Inclusie, migratie en de strijd tegen polarisatie zijn maatschappelijke thema's die bepalen hoe we elkaar zien en hoe we omgaan met diversiteit. De uitdaging ligt in het creëren van een samenleving waarin 'wie je tegenkomt' leidt tot wederzijds begrip en samenwerking, in plaats van tot afstand en verdeeldheid. Dit vraagt om bewuste keuzes op zowel individueel als collectief niveau: wie laten we toe in onze leefwereld, hoe luisteren we naar de ander, en welke verhalen laten we ons leiden?

## Verder lezen

- **Brandpunt+.** (2023, december). *Wat er zou gebeuren als Nederland een diverse en inclusieve regering had.* <https://npo.nl/npo3/brandpuntplus/diverse-inclusieve-regering>
- **Centraal Planbureau (CPB).** (2024, april). *Economische dynamiek en migratie.* <https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-publicatie-economische-dynamiek-en-migratie.pdf>
- **Rijksfinanciën.nl.** (2020). *Naar een inclusieve samenleving.* <https://www.rijksfinancien.nl/bmh/bmh-6-inclusieve-samenleving.pdf>
- **Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).** (2024, maart). *Asiel en migratie.* <https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2024/03/27/sociale-en-culturele-ontwikkelingen-2024/SCO%2B2024%2Bhoofdstuk%2B7%2B-%2BAsiel%2Ben%2Bmigratie.pdf>
- **BNNVARA - Joop.** (2025, januari). *Diversiteit en inclusie moeten nodig herijkt worden, ook in Nederland.* <https://www.bnnvara.nl/joop/artikelen/diversiteit-en-inclusie-moet-nodig-herijkt-worden-ook-in-nederland>
- **Europees Migratienetwerk Nederland (EMN).** (2024, juli). *Jaaroverzicht 2023: Migratie en asiel in Nederland.* [https://www.emnnetherlands.nl/sites/default/files/2024-07/EMN\\_jaaroverzicht2023\\_NL\\_def.pdf](https://www.emnnetherlands.nl/sites/default/files/2024-07/EMN_jaaroverzicht2023_NL_def.pdf)

- **Movisie.** (2021, mei). *Inclusie en diversiteit: Wat, waarom en hoe?*.  
[https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-05/essay\\_inclusie\\_diversiteit.pdf](https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-05/essay_inclusie_diversiteit.pdf)
- **Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO).** (2011, mei). *Migratiepolitiek voor een open samenleving*.  
[https://www.raadrvs.nl/binaries/raadrvs/documenten/publicaties/2011/05/01/migratiepolitiek-voor-een-open-samenleving/Migratiepolitiek\\_voor\\_een\\_open\\_samenleving.pdf](https://www.raadrvs.nl/binaries/raadrvs/documenten/publicaties/2011/05/01/migratiepolitiek-voor-een-open-samenleving/Migratiepolitiek_voor_een_open_samenleving.pdf)
- **Cultuurmonitor.** (z.d.). *Diversiteit, inclusie en gelijkwaardigheid*.  
<https://www.cultuurmonitor.nl/thema/diversiteit-en-inclusie/>
- **Rijksoverheid.** (z.d.). *Migratiebeleid*.  
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/migratie/migratiebeleid>
- [Respect en solidariteit \(Zingeving in perspectief\)](#)
- [Wij geloven in gelijkwaardigheid](#)
- [Moraal, identiteitspolitiek](#)
- [Inclusief geloven en werken](#)
- [Oordelen; videos](#)
- [Oordelen; weekbriefcompilatie](#)
- [Oordelen; Waarom je denkt dat je gelijk hebt, zelfs als dat niet zo is](#) (samenvatting TED talk)
- [Oordelen; Verhaal Socrates en de 3 zeven](#)
- [Oordelen; Verhaal Een doosje met kusjes](#)
- [Claartje Kruijff; Oordelen; Stevig staan in een kwetsbare wereld](#)
- [Oordelen; Human Library](#)

## 2.2.05 De rol van verhalen om de ander te ontmoeten

Verhalen vormen de kern van menselijke ervaring en communicatie. Door middel van literatuur en narratieven kunnen we ons verplaatsen in het leven van anderen, hun gedachten en gevoelens begrijpen, en zo onze eigen horizon verbreden. Dit hoofdstuk gaat in op hoe verhalen en literatuur bijdragen aan ons begrip van 'de ander', welke universele thema's in mythen, fabels en romans betrekking hebben op ontmoetingen en diversiteit, en wat we kunnen leren van autobiografieën en levensverhalen van mensen met verschillende achtergronden.

### **De rol van verhalen en literatuur in het begrijpen van 'de ander'**

Literatuur biedt een unieke mogelijkheid om in de schoenen van een ander te staan. Door het lezen van romans, poëzie en verhalen kunnen we ons inleven in personages met diverse achtergronden en ervaringen. Dit proces vergroot ons empathisch vermogen en helpt ons de complexiteit van menselijke relaties en culturen te doorgronden. Zoals schrijver Nathan Hill opmerkt: "Fictie is de beste uitvinding om de ander te begrijpen" [<link>](#).

Onderzoek ondersteunt deze visie. Studies tonen aan dat het lezen van literatuur niet alleen taalvaardigheid verbetert, maar ook leidt tot een beter begrip van sociale situaties en de beweegredenen van anderen [<link>](#). Door ons onder te dompelen in verschillende

perspectieven, leren we de wereld door de ogen van 'de ander' te zien, wat bijdraagt aan wederzijds begrip en tolerantie.

### **Universele thema's in mythen, fabels en romans over ontmoetingen en diversiteit**

Verhalen uit diverse culturen bevatten vaak universele thema's die betrekking hebben op ontmoetingen en diversiteit. Mythen en fabels behandelen regelmatig kwesties zoals vreemdelingschap, gastvrijheid en het overbruggen van verschillen. Deze verhalen dienen als metaforen voor de uitdagingen en kansen die gepaard gaan met het ontmoeten van 'de ander'.

In de wereldliteratuur vinden we talloze voorbeelden van romans die deze thema's verkennen. Denk aan werken waarin personages geconfronteerd worden met onbekende culturen of waarin interculturele relaties centraal staan. Deze verhalen benadrukken de rijkdom die voortkomt uit het samensmelten van diverse perspectieven en de groei die ontstaat door het aangaan van het onbekende.

### **Lessen uit autobiografieën en levensverhalen van diverse individuen**

Autobiografieën en levensverhalen bieden een direct inzicht in de ervaringen van individuen uit verschillende achtergronden. Door deze persoonlijke narratieven krijgen lezers een intiem beeld van de uitdagingen, triomfen en dagelijkse realiteiten van 'de ander'. Het lezen van dergelijke verhalen kan vooroordelen verminderen en empathie vergroten, doordat ze de menselijkheid en gedeelde ervaringen benadrukken. Bovendien fungeren deze verhalen als bruggen tussen verschillende gemeenschappen. Ze maken het mogelijk om overeenkomsten te ontdekken te midden van ogenschijnlijke verschillen en bevorderen zo een gevoel van verbondenheid en begrip.

Literatuur en verhalen zijn betekenisvolle middelen zijn om ontmoetingen met 'de ander' te faciliteren en te verdiepen. Door ons open te stellen voor diverse narratieven, of het nu fictie, mythen of persoonlijke levensverhalen zijn, kunnen we onze empathie vergroten, onze vooroordelen uitdagen en een dieper begrip ontwikkelen voor de rijkdom van menselijke diversiteit.

### **Verder lezen**

- Bax, S., Brems, H., Van Deel, T., & Zuiderent, A. (z.d.). Vonne van der Meer, Kritisch lexicon van de moderne Nederlandstalige literatuur.  
[https://www.dbnl.org/tekst/zuid004krit01\\_01/kl00371.php](https://www.dbnl.org/tekst/zuid004krit01_01/kl00371.php)
- Boom Management. (z.d.). Werken met narratieven: verhalen als methode voor praktijkverbeteringen. <https://boommanagement.nl/artikel/werken-met-narratieven-verhalen-als-methode-voor-praktijkverbeteringen/>
- Cornelissen, G. (2014). Maar als je erover nadenkt...: Literaire gesprekken in de bovenbouw van de basisschool.  
<https://www.lezen.nl/sites/default/files/maar%20als%20je%20erover%20nadenkt.pdf>
- De Correspondent. (2015, 9 juni). Wie leest, leeft.  
<https://decorrespondent.nl/3065/wie-leest-leeft/e042dcac-1c8c-098f-351e-3f2bbaf8ba1f>

- De Lage Landen. (2022, 16 november). In jouw schoenen, in mijn hoofd: hoe verhouden literatuur en empathie zich tot elkaar? <https://www.de-lage-landen.com/article/in-jouw-schoenen-in-mijn-hoofd-hoe-verhouden-literatuur-en-empathie-zich-tot-elkaar/>
- Hebban.nl. (2019, 19 juli). Het Nederlandstalige korte verhaal. <https://www.hebban.nl/spot/literatuurclub/nieuws/het-nederlandstalige-korte-verhaal>
- ILFU. (2024, 16 juni). In de literatuur zijn lezers minstens zo belangrijk als schrijvers. <https://ilfu.com/alle-artikelen/in-de-literatuur-zijn-lezers-minstens-zo-belangrijk-als-schrijvers>
- NEMO Kennislink. (2020, 9 december). Literatuur lezen goed voor taalbegrip - en meer. <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/literatuur-lezen-goed-voor-taalbegrip-en-meer/>

## 2.2.06 De grondslag van ons geloof

We bewegen door het leven als reizigers op een kronkelig pad, soms stevig doorstappend, soms tastend in de mist. Onderweg kruisen we paden met anderen – bekenden en vreemden, spiegels en verhalen. Sommigen lopen een stukje met ons mee, anderen raken slechts onze schaduw. Maar elke ontmoeting draagt de belofte in zich van groei, verwondering en betekenis.

In het genootschap zien we de mens niet als eiland ver weg, maar als onderdeel van een oneindig, ondeelbaar geheel. Elke ontmoeting – hoe kort ook – ervaren we als rimpelingen in het water. Het beweegt ons. We geloven dat liefde de stille kracht is die deze rimpelingen richting geeft, we willen ons laten beïnvloeden door wat de ander beweegt.

Toch is verbinding geen vanzelfsprekendheid. Soms schuurt het, raken we verstrikt in verschillen of deinzen we terug voor het onbekende. Maar juist hier, in het ongemak en de verwarring, schuilt een kans om dieper te kijken. Om niet alleen de contouren van de ander te zien, maar ook hun binnenwereld – de dromen, twijfels en verhalen die hen hebben gevormd.

Liefdevol handelen vraagt moed. Het vraagt om een open hart, om het durven luisteren naar wat nog geen woorden heeft, om de bereidheid om jezelf te laten raken. Wie we tegenkomen, is geen toeval. Het zijn onze medereizigers, metgezellen op onze weg. En in die ontmoetingen ontdekken we steeds opnieuw wie we zelf zijn – en wie we samen kunnen worden.



## 2.2.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Wie kom je tegen*.

### **Januari – Opnieuw beginnen**

- 5 januari – Je oordeel uitstellen  
Deze tekst benadrukt het belang van openheid en het loslaten van snelle oordelen om echt in contact te komen met anderen.
- 6 januari – Leven in verbinding  
Verbinding met anderen is een bewuste keuze die bijdraagt aan een liefdevolle en harmonieuze samenleving.
- 9 januari – De ander herzien  
Ware ontmoetingen vragen om respect en de bereidheid om de ander steeds opnieuw en zonder vooroordeel te zien.

### **Februari – The Circle of Life**

- 3 februari – Zien we elkaar echt?  
Echte ontmoetingen ontstaan pas wanneer we de ander werkelijk zien en erkennen in wie hij of zij is.
- 15 februari – Welk voorbeeld geef ik?  
Iedere ontmoeting is een kans om waarden uit te dragen en anderen, bewust of onbewust, te inspireren.
- 25 februari – Onzekerheid  
De manier waarop we benaderd worden, vormt ons zelfbeeld en beïnvloedt hoe we anderen ontmoeten.

### **Maart – De kracht van verwondering**

- 1 maart – Welke weg ga je?  
De weg die we kiezen en de mensen die we tegenkomen, vormen ons en laten zien wie we werkelijk zijn.
- 10 maart – Met aandacht luisteren  
Luisteren met aandacht en openheid is de sleutel tot diepere verbinding in ontmoetingen.
- 27 maart – De kleine prins  
Werkelijke verbondenheid ontstaat pas als we bereid zijn de ander te leren kennen en verantwoordelijkheid te nemen voor die relatie.

### **April – Eigen verantwoordelijkheid**

- 8 april – Angst voor de ander  
Deze tekst laat zien hoe angst voor ontmoetingen ons kan isoleren en hoe openheid en acceptatie helpen om elkaar werkelijk te zien.
- 12 april – Witte zakdoek  
Dit verhaal illustreert hoe vergeving en liefdevolle ontmoetingen ons kunnen helen en ons opnieuw met elkaar kunnen verbinden.



- 15 april – Zie ik jou?  
Deze tekst benadrukt hoe erkenning en wederzijdse erkenning de basis vormen voor ware ontmoetingen en verbinding.

### **Mei – Eenheid ervaren**

- 1 mei – Bruggenbouwers  
Deze tekst benadrukt dat echte ontmoetingen de basis vormen voor het overbruggen van verschillen en het bouwen aan verbondenheid.
- 9 mei – Een ontmoeting in gelijkwaardigheid  
Deze tekst gaat over het belang van de ander werkelijk zien, zonder hem of haar te willen vormen naar je eigen beeld.
- 14 mei – Ze kwamen elkaar tegen  
Deze poëtische tekst beschrijft ontmoetingen als iets dat ons vormt, zelfs als wegen uit elkaar lopen of weer samenkomen.

### **Juni – Duurzaam samenleven**

- 2 juni – Een Delftse bruggenbouwer  
Dit verhaal laat zien hoe kleine, persoonlijke ontmoetingen het leven van een ander kunnen veranderen en de weg terug kunnen wijzen.
- 18 juni – Aandacht voor de ander  
Deze tekst benadrukt dat ware aandacht de sleutel is tot diepe verbinding en betekenisvolle ontmoetingen.
- 28 juni – Verbondenheid dichtbij en ver weg  
Deze tekst stelt de vraag hoe verbondenheid in ons dagelijks leven tot uiting komt en hoe we betekenisvolle ontmoetingen kunnen aangaan.

### **Juli – Samen met de ander**

- 3 juli – Bruggen bouwen  
Deze tekst onderstreept hoe ware ontmoetingen beginnen bij de bereidheid om verschillen te overbruggen en in de ander een gelijkwaardig mens te zien.
- 5 juli – Kracht en troost in de ontmoeting  
Elkaar fysiek ontmoeten, oog in oog, geeft een diepere laag van verbondenheid die essentieel is voor betekenisvolle relaties.
- 9 juli – Mijn oordeel klaar  
Deze tekst daagt ons uit om ons eigen oordeel over de ander te heroverwegen en te erkennen dat we allemaal voortkomen uit dezelfde oorsprong.

### **Augustus – Compassie**

- 2 augustus – Zien we elkaar echt?  
Ware ontmoetingen vragen om aanwezigheid en aandacht, zodat we niet alleen kijken, maar de ander werkelijk zien.
- 6 augustus – De ogen van de medemens  
Deze tekst benadrukt hoe liefdevolle blikken en kleine gebaren van verbondenheid een nieuwe wereld kunnen openen.
- 12 augustus – Open voor de ander  
Geluk en verbinding ontstaan wanneer we onszelf openstellen voor de mensen om ons heen en verder kijken dan onze eigen behoeften.

### **September – Enthousiast solidair**

- 2 september – Zien wat de ander ziet  
Werkelijke ontmoeting vraagt om luisteren zonder vooroordelen en het oprechte verlangen om de ander te begrijpen.
- 10 september – Duurzame relaties  
Elke ontmoeting draagt bij aan het bouwen van duurzame en waardevolle relaties, waarin respect en gelijkwaardigheid centraal staan.
- 25 september – Vriendschap  
Vriendschap groeit uit ontmoetingen waarin we luisteren naar het verhaal van de ander, ook als we het niet met elkaar eens zijn.

### **Oktober – Vanuit de oorsprong**

- 5 oktober – We zijn allemaal verbonden  
Deze tekst benadrukt hoe verbondenheid met anderen ons vertrouwen geeft in het leven en verantwoordelijkheid voor elkaar schept.
- 22 oktober – Elke ontmoeting kan van waarde zijn  
Dit verhaal over de tempel met duizend spiegels laat zien hoe onze houding ten opzichte van anderen de manier beïnvloedt waarop we de wereld ervaren.
- 26 oktober – Leren liefhebben  
Nelson Mandela's woorden illustreren hoe haat aangeleerd kan worden, maar liefde uiteindelijk krachtiger is, waardoor ontmoetingen met anderen ons kunnen transformeren.

### **November – Loslaten**

- 2 november – Bestaan is bij-staan  
Deze tekst laat zien dat we niet op onszelf staan, maar in verbondenheid leven en elkaars steun nodig hebben, vooral in moeilijke tijden.
- 11 november – Leed delen  
Echte verbondenheid ontstaat wanneer we het leed van anderen erkennen en bereid zijn te luisteren zonder het te willen oplossen of relativiseren.
- 23 november – Wanneer je goed kijkt  
Deze tekst gaat over het openen van onze blik om de diepere werkelijkheid en waarde van ontmoetingen te zien, zelfs in tegenspoed.

### **December – Hoopvol leven**

- 12 december – We hebben elkaar nodig  
Het leven krijgt betekenis door de ander, en alleen in ontmoetingen leren we wie we zelf zijn en wat het betekent om mens te zijn.
- 18 december – Ik en de ander  
Deze tekst onderstreept hoe ons geluk verweven is met de verbinding met anderen en de zoektocht naar balans tussen individu en gemeenschap.
- 24 december – 'Ga maar naar de stal'  
Dit verhaal laat zien hoe een kind zich, in een spontane ontmoeting, laat leiden door compassie en de moed vindt om buiten de gebaande paden te treden.

## 2.2.08 Verhalen

### **“De kleine prins” – Antoine de Saint-Exupéry**

Wie je tegenkomt, verandert je – als je bereid bent écht te kijken.

De kleine prins reist van planeet naar planeet en ontmoet verschillende personages die hem ieder op hun eigen manier iets leren over het leven, eenzaamheid en menselijke relaties. Zijn ontmoeting met de vos is de kern van het verhaal: “Je kunt alleen met het hart goed zien.” Dit sluit aan bij het idee dat ware verbondenheid ontstaat door openheid en bereidheid om de ander werkelijk te begrijpen.

### **“De barmhartige Samaritaan” (Lucas 10:25-37)**

Een echte ontmoeting overstijgt grenzen.

Jezus vertelt over een reiziger die wordt overvallen en halfdood langs de weg ligt. Een priester en een Leviet lopen voorbij, maar een Samaritaan – iemand die als buitenstaander werd beschouwd – helpt hem. Dit verhaal benadrukt hoe belangrijk het is om voorbij vooroordelen te kijken en anderen in hun menselijkheid te ontmoeten, een thema dat ook in de inleiding van "Wie kom je tegen" centraal staat.

### **“De Odyssee” – Homerus**

Reizen is ontmoeten – en elke ontmoeting vormt je.

Odysseus' reis zit vol ontmoetingen met uiteenlopende personages: van de listige Circe en de angstaanjagende Cyclopen tot trouwe vrienden en verloren geliefden. Sommigen dagen hem uit, anderen helpen hem verder. Elke ontmoeting draagt bij aan zijn groei en inzicht, wat mooi aansluit bij het idee dat diversiteit en onverwachte ontmoetingen ons kunnen vormen.

### **“De ontmoeting met de Emmaüsgangers” (Lucas 24:13-35)**

Soms herkennen we pas later wie we werkelijk ontmoeten.

Na de opstanding van Jezus lopen twee volgelingen naar Emmaüs. Onderweg ontmoeten ze een vreemdeling die met hen meeloopt en hun verdriet en twijfel bespreekt. Pas later, bij het breken van het brood, realiseren ze zich dat het Jezus was. Dit verhaal sluit aan bij het idee dat ontmoetingen ons diepgaand kunnen raken, maar dat we ons niet altijd meteen bewust zijn van hun betekenis.

### **“To Kill a Mockingbird” – Harper Lee**

De kracht van empathie en het leren zien door de ogen van een ander.

Dit verhaal draait om Scout Finch, een jong meisje dat opgroeit in een verdeeld Amerikaans stadje. Haar vader, Atticus Finch, leert haar dat je iemand pas echt kunt begrijpen als je in hun schoenen staat. Dit past perfect bij het idee dat ontmoetingen met anderen ons begrip en empathie vergroten, ook (of juist) als deze ontmoetingen confronterend zijn.

### **“Ruth en Naomi” (Ruth 1-4)**

Liefdevolle verbondenheid overstijgt afkomst en bloedbanden.

Ruth, een Moabitische vrouw, blijft trouw aan haar Joodse schoonmoeder Naomi, ondanks haar eigen mogelijkheden om een ander leven te kiezen. Haar beroemde woorden: "Waar u gaat, daar ga ik; waar u verblijft, daar zal ik verblijven" laten zien hoe diepe verbondenheid kan ontstaan uit keuze en loyaliteit. Dit verhaal illustreert prachtig hoe ontmoetingen en relaties ons kunnen vormen en leiden tot een dieper begrip van liefde en verantwoordelijkheid.

## 2.2.09 Lieder

Gemengd koor:

### **5 - Worden is zijn**

*Dit lied benadrukt hoe innerlijke groei en aandacht voor het moment essentieel zijn voor echte ontmoetingen.*

### **9 - Iets blijvends schenken**

*Een ontmoeting kan betekenisvol worden wanneer we de intentie hebben iets blijvends bij te dragen aan het leven van de ander.*

### **10 - Er is een stroom**

*De stroom van het leven verbindt ons met anderen en brengt ons steeds nieuwe ontmoetingen die ons vormen.*

### **22 - Doorbraak**

*Ontmoetingen kunnen ons uitdagen om vastgeroeste patronen te doorbreken en nieuwe wegen in te slaan.*

### **37 - De gemeenschap**

*Dit lied beschrijft de kracht van samenkomen en hoe ontmoetingen met anderen ons denken en voelen beïnvloeden.*

### **42 - Een leven in liefde**

*Een open houding naar anderen zorgt voor diepe verbondenheid en een leven waarin liefde centraal staat.*

### **61 - Overweging**

*In ontmoetingen vullen mensen elkaar aan en ontstaat er een harmonie waarin het hogere zichtbaar wordt.*

### **76 - Er zijn**

*Echte verbondenheid ontstaat wanneer we ons openstellen voor de ander en zonder oordeel aanwezig zijn.*

**77 - Ik wil er voor je zijn**

*Dit lied verwoordt hoe aanwezigheid en kleine gebaren een grote impact kunnen hebben in menselijke relaties.*

**78 - Werken aan vrede**

*Ontmoetingen met anderen zijn een kans om bruggen te bouwen en bij te dragen aan vrede en verzoening.*

Gemeenschapsliederen:

**101 - Samen aan een tempel bouwen**

*Dit lied benadrukt hoe gezamenlijke inspanning en verbondenheid essentieel zijn voor een liefdevolle gemeenschap.*

**102 - Wat blijft bestaan**

*Het laat zien dat wat we uit liefde doen en delen in ontmoetingen, blijvende waarde heeft.*

**109 - Aandacht**

*Het belang van kleine gebaren en oprechte aandacht in menselijke ontmoetingen wordt hier prachtig verwoord.*

**110 - Het Hoogste is in ieder**

*Elke ontmoeting is een kans om het mooiste in de ander te zien en te erkennen.*

**113 - God in mensen nabij**

*Dit lied beschrijft hoe we elkaar tot steun kunnen zijn en hoe in ontmoetingen troost en verbondenheid schuilen.*

**116 - Voor hen**

*Het herdenken van wie ons zijn voorgegaan, laat zien hoe ontmoetingen – in tijd en herinnering – blijven voortleven.*

**118 - Kiezen voor de liefde**

*De keuze om bewust liefdevol in de wereld te staan, bepaalt hoe we anderen ontmoeten en welke verbindingen we aangaan.*

**124 - Vrijheid**

*Echte vrijheid komt voort uit de verbondenheid met anderen en de openheid voor nieuwe ontmoetingen.*

**127 - Wat is van waarde?**

*Dit lied reflecteert op wat écht belangrijk is in het leven: aandacht en liefde voor de mensen die we tegenkomen.*

**134 - Plaats van liefde en mededogen**

*Een oproep om een omgeving te creëren waarin mensen zich welkom en gezien voelen.*

## 2.3.00 Vallen en opstaan - Inleiding

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen 'religieus-humanistisch' noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

### **Q2-3 Vallen en opstaan**

Moedig op weg is een prachtige metafoer voor het leven, met zijn momenten van tegenslag en herstel. Vallen en opstaan hoort erbij, en dat mag, ja, dat moet zelfs! Het gaat over de kracht van kwetsbaarheid. Door ongemak en uitdagingen niet uit de weg te gaan, groeien zelfvertrouwen en veerkracht, evenals het vertrouwen dat er mensen nabij zijn: je hoeft het niet alleen te doen. Tegenslag kan ontmoedigend zijn en gevoelens van falen en minderwaardigheid versterken. Toch schuilt er juist in kwetsbaarheid een enorme kracht. Het mogen vertrouwen op de nabijheid van anderen versterkt niet alleen je eigen veerkracht, maar ook de diepe verbondenheid met de mensen om je heen. Samen op weg zijn maakt het leven mooier en waardevoller.

*(trefwoorden: tegenslag, kwetsbaarheid, zelfvertrouwen, veerkracht, nabijheid, falen, minderwaardigheid, trots, verwachtingen, moed, lef, vertrouwen, groei, verbondenheid)*

### 2.3.01 De religieus humanistische waarde van tegenslagen

Het leven is een dynamisch proces van groei, leren en veranderen. Onvermijdelijk komen we daarbij momenten van tegenslag en falen tegen. In een religieus-humanistisch perspectief worden deze momenten niet gezien als obstakels die overwonnen moeten worden, maar als wezenlijke ervaringen die bijdragen aan onze groei en verbondenheid met anderen. Tegenslagen en falen zijn geen eindpunten, maar tussenstations op onze weg naar een dieper begrip van onszelf en onze plaats in de wereld.

### **De rol van verbeelding en betekenisgeving in tegenslagen**

Volgens Hans Alma is verbeelding een cruciale kracht in hoe mensen omgaan met tegenslagen. Verbeelding helpt ons om betekenis te geven aan onze ervaringen, vooral in moeilijke tijden waarin oude zekerheden wankelen. Wanneer we vallen, verliezen we soms tijdelijk ons vertrouwen of ons beeld van de toekomst. Door verbeeldingskracht in te zetten—door verhalen, symbolen en rituelen—kunnen we nieuwe perspectieven ontdekken en onze ervaringen integreren in een ruimer kader van betekenis. Verbeelding stelt ons in staat om onze ervaringen niet alleen als een bron van pijn te zien, maar ook als een kans voor transformatie. Dit sluit aan bij de religieus-humanistische visie waarin mensen voortdurend in wording zijn en waarin het proces van vallen en opstaan een essentieel onderdeel is van persoonlijke groei en gemeenschapsvorming. Door het vertellen van onze eigen verhalen en het luisteren naar de verhalen van anderen, ontdekken we nieuwe mogelijkheden en krijgen we moed om verder te gaan.

### **Kwetsbaarheid als bron van kracht en verbondenheid**

Juist in onze kwetsbaarheid worden we diep verbonden met anderen. We kennen allemaal momenten van falen, schaamte of wanhoop. In plaats van dit als iets individueels te beschouwen, biedt het religieus-humanistisch denken een ander perspectief: onze kwetsbaarheid verbindt ons juist. We herkennen onze menselijkheid in de ander en leren dat we er niet alleen voor staan. Hans Alma benadrukt dat zingeving niet slechts een individuele zoektocht is, maar een proces dat plaatsvindt in relaties en gemeenschappen. Wanneer we onze kwetsbaarheid delen, creëren we samen een ruimte waarin we ons gezien en gedragen voelen. Hierbij speelt belichaamde ervaring een grote rol: zingeving is niet alleen een cognitief proces, maar ook iets wat we fysiek en emotioneel ervaren. Dit verklaart waarom rituelen en symbolische handelingen zo'n belangrijke rol spelen in herstelprocessen. Een gemeenschap die ruimte biedt voor falen en herstel, is een gemeenschap die mensen werkelijk helpt om zich veilig en verbonden te voelen.

### **Een gemeenschap waarin falen en leren worden omarmd**

Vanuit religieus-humanistisch perspectief is een gemeenschap niet alleen een plek van gedeelde waarden, maar ook een ruimte waar mensen elkaar dragen en ondersteunen. Hans Alma spreekt over verbeeldingspraktijken: manieren waarop mensen door kunst, verhalen en rituelen gezamenlijk betekenis geven aan het leven. Wanneer een gemeenschap ruimte biedt voor creatieve expressie en collectieve rituelen rondom vallen en opstaan, wordt het gemakkelijker om tegenslagen te verwerken en weer perspectief te vinden.

Dit betekent dat we als gemeenschap actief kunnen bijdragen aan een cultuur waarin kwetsbaarheid en imperfectie niet worden veroordeeld, maar gezien als deel van het mens-zijn. Denk bijvoorbeeld aan rituelen waarin verlies en nieuw begin samenkomen, zoals het aansteken van een kaars bij moeilijke momenten, het gezamenlijk delen van ervaringen of het creëren van kunst als uiting van persoonlijke en collectieve groei.

### **Van individuele groei naar collectieve transformatie**

Wanneer we het idee van vallen en opstaan niet alleen als een persoonlijke strijd zien, maar als een gedeeld menselijk proces, krijgt het een bredere betekenis. In een

religieus-humanistische visie is onze persoonlijke groei niet los te zien van de gemeenschap waarin we leven. Hans Alma stelt dat zinervaring niet alleen ontstaat in het individu, maar in de ontmoeting met anderen en de bredere wereld. Wanneer wij leren om onszelf en anderen met mildheid en mededogen tegemoet te treden in moeilijke tijden, bouwen we aan een samenleving waarin menselijkheid en wederzijdse ondersteuning centraal staan.

Uiteindelijk is moedig op weg gaan niet alleen een individuele reis, maar ook een gezamenlijke beweging. Door onszelf en anderen ruimte te geven om te falen, om opnieuw te beginnen en om samen te groeien, bouwen we aan een wereld waarin verbondenheid en medemenselijkheid voorop staan. Zoals Hans Alma benadrukt: verbeelding opent nieuwe wegen, geeft hoop en helpt ons om ons te blijven verbinden met elkaar, ook wanneer het leven anders loopt dan we hadden gehoopt.

### Verder lezen

- Alma, H. (z.d.). Verlangen naar zin. <https://www.hansalma.com/verlangen-naar-zin>
- Alma, H. (2020). Het verlangen naar zin: De zoektocht naar resonantie in de wereld. Ten Have. <https://www.bol.com/nl/nl/f/het-verlangen-naar-zin/9200000124927237/>
- Geertzen, I. (z.d.). De verborgen kracht in de wijsheden van vallen en opstaan. Ingspire. <https://ingspire.nl/tag/spreuken-en-wijsheden-over-kracht-en-vallen-opstaan/>
- Demaerel, I. (2017). 95 stellingen over het humanisme. Boekscout. <https://www.boekscout.nl/shop2/boek/9789402239157>
- Troost, A.F. (2005). Met vallen en opstaan. Boekencentrum. <https://www.bol.com/nl/nl/p/met-vallen-en-opstaan/1001004002910080/>
- Nauta, L. (2002). Humanisme en de middeleeuwen. Rijksuniversiteit Groningen. <https://www.rug.nl/staff/l.w.nauta/millennium.pdf>
- Kennis, J. (2016, 20 maart). Humanisten, stop die obsessie met de islam. Joop. <https://www.bnnvara.nl/joop/artikelen/humanisten-stop-de-obsessie-met-de-islam>
- Zen en Zingeving. (2023, 23 februari). Terugvallen na persoonlijke groei: Een normaal en leerzaam avontuur. <https://www.zenezingeving.nl/terugvallen-na-persoonlijke-groei-een-normaal-en-leerzaam-avontuur>
- Humanistische Canon. (z.d.). John Locke, Brief over tolerantie. <https://humanistischecanon.nl/venster/liberalisme/john-locke-brief-over-tolerantie/>

## 2.3.02 Kracht ontwikkelen door tegenslag

Het leven kent onvermijdelijk tegenslagen, en hoe we hiermee omgaan, bepaalt in grote mate onze groei en ontwikkeling. Vanuit een psychologisch perspectief zijn er verschillende invalshoeken die ons helpen begrijpen hoe we veerkracht ontwikkelen en tegenslagen omzetten in groei.

### De rol van veerkracht en posttraumatische groei

Veerkracht is het vermogen om met tegenslagen om te gaan en hier sterker uit te komen. Psychologen zoals Martin Seligman en Carol Dweck hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de manieren waarop mensen zich aanpassen na moeilijke ervaringen.



Posttraumatische groei, een concept geïntroduceerd door Richard Tedeschi en Lawrence Calhoun, stelt dat mensen niet alleen herstellen van trauma, maar hier ook positieve psychologische veranderingen door kunnen ondergaan. Ze ontwikkelen vaak een dieper gevoel van waardering voor het leven, sterkere relaties en een grotere spirituele of existentiële betekenis.

### **De invloed van mindset: fixed vs. growth mindset**

De manier waarop we over falen denken, beïnvloedt hoe we ermee omgaan. Carol Dweck's onderzoek naar mindset laat zien dat mensen met een 'fixed mindset' geloven dat talent en intelligentie vaststaande eigenschappen zijn. Wanneer ze falen, zien ze dit als een bevestiging van hun beperkingen. Mensen met een 'growth mindset' daarentegen, beschouwen falen als een kans om te leren en te groeien. Door een growth mindset te cultiveren, kunnen we onszelf toestaan fouten te maken zonder dat dit ons zelfbeeld negatief beïnvloedt.

### **De psychologie van schaamte en zelfcompassie**

Falen gaat vaak gepaard met gevoelens van schaamte en zelfkritiek. Brené Brown, een onderzoeker op het gebied van kwetsbaarheid en schaamte, benadrukt dat schaamte ons kan isoleren en ons zelfvertrouwen kan ondermijnen. Zelfcompassie, een concept dat wordt onderzocht door Kristin Neff, biedt een alternatief: in plaats van onszelf te veroordelen, kunnen we met mildheid en begrip naar onze fouten kijken. Zelfcompassie helpt ons te erkennen dat falen menselijk is en biedt ruimte om met vriendelijkheid naar onszelf te kijken in moeilijke tijden.

### **Het belang van sociale steun**

Psychologisch onderzoek toont aan dat sociale steun een cruciale rol speelt in hoe we herstellen van tegenslagen. Mensen die steun ervaren van vrienden, familie of een gemeenschap, ontwikkelen doorgaans meer veerkracht. Dit sluit aan bij de bredere thematiek van *Samen op weg*, waarbij de kracht van verbondenheid centraal staat. Het idee dat we onze last niet alleen hoeven te dragen, maar kunnen delen met anderen, kan het omgaan met tegenslagen vergemakkelijken.

### **Hoe we falen en succes definiëren**

Onze perceptie van falen en succes is vaak cultureel en maatschappelijk bepaald. In een prestatiegerichte samenleving kan falen als iets beschamends worden gezien, terwijl andere culturen juist waarde hechten aan het leren uit mislukkingen.

Psychologisch onderzoek suggereert dat een gezonde definitie van succes niet gebaseerd is op externe prestaties, maar op intrinsieke groei en ontwikkeling. Door succes te herdefiniëren als een proces in plaats van een eindresultaat, kunnen we een gezondere relatie met falen ontwikkelen.

Falen en opstaan is een essentieel onderdeel van het leven. Psychologisch onderzoek toont aan dat veerkracht, mindset, zelfcompassie en sociale steun sleutelfactoren zijn in hoe we omgaan met tegenslagen. Door een growth mindset te cultiveren, zelfcompassie te oefenen en ons gesteund te voelen door anderen, kunnen we falen zien als een kans tot groei. *Moedig op weg* betekent dan niet alleen het accepteren van

tegenslag, maar ook het omarmen ervan als een pad naar zelfontwikkeling en verbondenheid met anderen.

### Verder lezen

- Trimbos-instituut - Naar gezamenlijke veerkracht en kansen voor iedereen  
<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/11/AF1901-Naar-gezamenlijke-veerkracht-en-kansen-voor-iedereen.pdf>
- Erasmus Centrum voor Zorgbestuur - Mentale veerkracht versterken in de GGZ  
<https://www.erasmuscentrumzorgbestuur.nl/wp-content/uploads/2024/07/Joke-Nuchelmans-Thesis-Mentale-veerkracht-versterken-in-de-GGZ-revisie.pdf>
- Veerkracht College - Feit: Veerkrachtige medewerkers maken betere leiders  
<https://veerkrachtcollege.nl/feit-veerkrachtige-medewerkers-maken-betere-leiders/>
- Movisie - Naar het hart van empowerment Deel 2: Over de vraag wat werkt  
<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Naar-het-hart-van-empowerment-deel-2%20%5BMOV-8063581-1.0%5D.pdf>
- Huiselijk Geweld - Wat werkt bij het versterken van weerbaarheid van jongeren  
[https://www.huiselijkgeweld.nl/binaries/huiselijkgeweld/documenten/publicaties/2022/01/10/wat-werkt-bij-het-versterken-van-weerbaarheid-van-jongeren/Wat-werkt-bij-het-versterken-van-weerbaarheid-van-jongeren\\_dossier.pdf](https://www.huiselijkgeweld.nl/binaries/huiselijkgeweld/documenten/publicaties/2022/01/10/wat-werkt-bij-het-versterken-van-weerbaarheid-van-jongeren/Wat-werkt-bij-het-versterken-van-weerbaarheid-van-jongeren_dossier.pdf)
- Rijksuniversiteit Groningen - Focus, vertrouwen, veerkracht: en andere mentale aspecten van sport en presteren  
<https://research.rug.nl/files/224349756/FOCUS.pdf>
- GGZ Standaarden - Zingeving in de psychische hulpverlening  
[https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/pdf/project/project\\_71144e2b-8f96-4514-abd4-dede5cb49dbe\\_zingeving-in-de-psychische-hulpverlening\\_authorized-at\\_15-05-2023.pdf](https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/pdf/project/project_71144e2b-8f96-4514-abd4-dede5cb49dbe_zingeving-in-de-psychische-hulpverlening_authorized-at_15-05-2023.pdf)
- Zorginzicht - Aanpassingsstoornis (incl. overspanning en burn-out)  
<https://www.zorginzicht.nl/binaries/content/assets/zorginzicht/kwaliteitsinstrumenten/Zorgstandaard%2BAanpassingsstoornis%2B%28incl.%2Boverspanning%2Ben%2Bburn-out%29.PDF>
- UNICEF Nederland - Geluk onder druk?  
[https://www.unicef.nl/files/Rapport\\_Geluk%20onder%20druk\\_DEF\\_interactief.pdf](https://www.unicef.nl/files/Rapport_Geluk%20onder%20druk_DEF_interactief.pdf)
- Het NLP Instituut - NLP & Veerkracht  
<https://hetnlpinstituut.nl/wordpress/wp-content/uploads/2023/01/INZICHT-78-najaar-2022.pdf>

### 2.3.03 Filosofie van lijden en falen

Tegenslagen en falen zijn onvermijdelijke onderdelen van het menselijk bestaan. Filosofen en ethici hebben zich door de eeuwen heen gebogen over de vraag hoe we met deze moeilijkheden kunnen omgaan. Dit perspectief onderzoekt de morele en existentiële dimensies van falen en opstaan en biedt inzichten in hoe we betekenis kunnen geven aan tegenslagen.

### **Stoïcisme en de acceptatie van tegenslag**

Het stoïcisme, een filosofische stroming uit de klassieke oudheid, leert ons dat lijden en falen onvermijdelijke aspecten van het leven zijn. Filosofen als Seneca en Marcus Aurelius benadrukken dat onze reactie op tegenslagen belangrijker is dan de tegenslag zelf. Door te accepteren wat we niet kunnen veranderen en ons te richten op wat binnen onze controle ligt, kunnen we een innerlijke rust ontwikkelen die ons helpt om beter met moeilijkheden om te gaan.

### **De balans tussen persoonlijke verantwoordelijkheid en steun van anderen**

Filosofen als Aristoteles en Levinas hebben nagedacht over de rol van gemeenschap en verantwoordelijkheid bij tegenslag. Aristoteles benadrukte dat de mens een sociaal wezen is en dat we in vriendschap en gemeenschap troost en ondersteuning vinden. Levinas daarentegen legde de nadruk op ethische verantwoordelijkheid: we zijn niet alleen verantwoordelijk voor onszelf, maar ook voor de ander. Dit betekent dat vallen en opstaan niet alleen een individueel proces is, maar ook een collectieve ervaring waarin we elkaar bijstaan.

### **De waarde van falen en imperfectie**

Binnen het existentialisme wordt falen vaak gezien als een fundamenteel onderdeel van het menselijk bestaan. Filosofen zoals Sartre en Camus benadrukken dat de mens zich voortdurend moet heruitvinden en dat betekenis wordt gecreëerd door onze eigen keuzes en reacties op tegenslagen. Falen is geen einde, maar een kans om te leren en onszelf opnieuw vorm te geven.

### **Falen als morele en ethische kans**

Vanuit ethisch oogpunt kan falen ons uitnodigen om na te denken over goed en kwaad, verantwoordelijkheid en vergeving. Thomas Aquinas en Immanuel Kant zagen in morele fouten en misstappen een kans om ons ethisch besef aan te scherpen. Kant's categorische imperatief benadrukt dat onze morele keuzes bijdragen aan een grotere ethische orde. Falen kan ons bewust maken van onze beperkingen, maar ook van onze mogelijkheden om te groeien in morele integriteit.

### **De kracht van kwetsbaarheid en nederigheid**

Kwetsbaarheid wordt in veel filosofische tradities gezien als een bron van kracht. In het boeddhisme bijvoorbeeld wordt lijden niet gezien als een vergissing, maar als een integraal onderdeel van het leven dat mededogen en wijsheid kan voortbrengen. Nederigheid in het aanvaarden van falen kan ons helpen om los te komen van ego en trots, en om ons meer open te stellen voor leren en verbinding met anderen.

Falen en opstaan is een essentieel onderdeel van het leven. Zowel psychologie als filosofie leren ons dat tegenslagen onvermijdelijk zijn, maar dat de manier waarop we ermee omgaan bepalend is voor onze groei. Door veerkracht, zelfcompassie en acceptatie te cultiveren, kunnen we falen niet alleen verdragen, maar zelfs omarmen als een bron van wijsheid en groei. Filosofisch gezien biedt falen ons een kans om te reflecteren op ons moreel kompas, onze relatie met anderen en onze houding tegenover lijden en imperfectie. Het is in het erkennen van onze kwetsbaarheid dat we onze grootste kracht kunnen vinden.

## Verder lezen

- Universiteit Gent. (z.d.). Filosofische en ethische aspecten in de gezondheidszorg. <https://www.ugent.be/ge/nl/onderwijs/bachelor/revaki/filosofische-en-ethische-aspecten-in-de-gezondheidszorg.pdf>
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR). (2017). Weten is nog geen doen: Een realistisch perspectief op redzaamheid. <https://www.wrr.nl/binaries/wrr/documenten/rapporten/2017/04/24/weten-is-nog-geen-doen/R097-Weten-is-nog-geen-doen.pdf>
- Kaptein, M. (2017). Leiderschap in ethiek. Erasmus Universiteit Rotterdam. <https://repub.eur.nl/pub/124734/Leiderschap-in-Ethiek-Muel-Kaptein.pdf>
- Trappenburg, M. J. (1988). Het verhaal en de dingen daarachter: Over filosofie en literatuur. [https://dbnl.nl/tekst/\\_gid001198801\\_01/\\_gid001198801\\_01\\_0144.php](https://dbnl.nl/tekst/_gid001198801_01/_gid001198801_01_0144.php)
- Fajgenblat, O., & van Ravenzwaaij, A. (Red.). (2023). Reflecteren op rechtvaardigheid: Over de betekenis van rechtvaardigheid in de relatie tussen overheid, ambtenaar en samenleving. <https://www.kennisopenbaarbestuur.nl/binaries/kennisbankopenbaarbestuur/documenten/publicaties/2023/04/12/essaybundel-reflecteren-op-rechtvaardigheid/Reflecteren%20op%20Rechtvaardigheid.pdf>
- Kaptein, M. (2015). Dienaren van het volk: Ethische aspecten van ambtelijk handelen. Erasmus Universiteit Rotterdam. <https://pure.eur.nl/files/47219071/Dienaren-van-het-Volk-Muel-Kaptein.pdf>
- Truyens, M. (2016). Levenskunst volgens Nietzsche en Kierkegaard. Universiteit Gent. [https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/304/094/RUG01-002304094\\_2016\\_0001\\_AC.pdf](https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/304/094/RUG01-002304094_2016_0001_AC.pdf)
- Parker, M. (2019). To CRISPR or not to CRISPR? Ethische bezwaren tegen het gebruik van CRISPR-Cas9. Universiteit Gent. <https://scriptiebank.be/file/15237/download?token=q9AfYR1E>
- Van der Vlist, L. (1991). De kracht van de leegte: Het verschijnsel verveling in een spiritueel, cultuurhistorisch en filosofisch perspectief. Radboud Universiteit Nijmegen. [https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/114144/mmubn000001\\_152782\\_01x.pdf?sequence=1](https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/114144/mmubn000001_152782_01x.pdf?sequence=1)
- De Boer, L., Mouter, N., & de Vries, M. (2022). Brede welvaart heeft ethische blik nodig. TU Delft. [https://www.cvs-congres.nl/e2/site/cvs/custom/site/upload/file/paper\\_search/2022/cvs\\_161\\_brede\\_welvaart\\_heeft\\_ethische\\_blik\\_nodig\\_1\\_2022.pdf](https://www.cvs-congres.nl/e2/site/cvs/custom/site/upload/file/paper_search/2022/cvs_161_brede_welvaart_heeft_ethische_blik_nodig_1_2022.pdf)

### 2.3.04 Maatschappelijke omgang met kwetsbaarheid

Vallen en opstaan is geen individuele prestatie, maar een sociaal proces. Een maatschappij die falen als leerproces ziet, creëert ruimte voor groei, innovatie en empathie. Door open te zijn over kwetsbaarheid, sterke gemeenschappen te bouwen en inspiratie te halen uit andere culturen, kunnen we een samenleving vormen waarin

mensen zich gezien en gedragen voelen, ongeacht hun worstelingen. Samen op weg zijn maakt het leven niet alleen mooier, maar ook menselijker.

### **Hoe gaat onze samenleving om met kwetsbaarheid?**

Onze samenleving legt veel nadruk op succes, prestaties en vooruitgang. We leven in een prestatie maatschappij waarin falen vaak wordt gezien als een gebrek aan talent of inzet, in plaats van als een natuurlijk en waardevol onderdeel van persoonlijke groei. Mensen die tegenslagen ervaren, zoals werkloosheid, ziekte of mentale problemen, worden soms gestigmatiseerd en voelen zich buitengesloten. Tegelijkertijd groeit het bewustzijn dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar een bron van kracht. Initiatieven rond mentale gezondheid, positieve psychologie en maatschappelijk welzijn helpen om falen en herstel bespreekbaar te maken. Een open houding ten opzichte van kwetsbaarheid leidt tot een inclusievere en menselijkere samenleving.

### **De rol van gemeenschap bij het opvangen van mensen die worstelen**

Niemand kan het leven alleen dragen. De gemeenschap speelt een cruciale rol in het ondersteunen van mensen die vallen en weer opstaan. In sterke sociale netwerken, zoals familie, vrienden, kerken, buurtinitiatieven en zorgorganisaties, vinden mensen steun en erkenning. Wanneer we elkaars kwetsbaarheid erkennen en ruimte maken voor fouten, ontstaat een cultuur van mededogen en groei. Tegelijkertijd zijn er maatschappelijke uitdagingen: individualisering en prestatiedruk zorgen ervoor dat mensen zich soms eenzaam voelen in hun worstelingen. Daarom is het belangrijk om actief te bouwen aan gemeenschappen waar openheid en ondersteuning de norm zijn. Dit vraagt om empathie, betrokkenheid en het creëren van veilige ruimtes waarin mensen zonder schaamte kunnen delen wat hen bezighoudt.

### **Wat kunnen we leren van andere culturen over veerkracht en collectieve steun?**

Veel inheemse en niet-westerse culturen hanteren een collectieve benadering van tegenslag en herstel. In Afrikaanse gemeenschappen is het Ubuntu-principe – ‘Ik ben omdat wij zijn’ – een kernwaarde die benadrukt dat de gemeenschap samen verantwoordelijkheid draagt voor het welzijn van het individu. In Japan bestaat het concept van ‘Gaman’ (volharding en waardigheid in tegenslag), waarin de kracht van doorzetten en collectieve steun centraal staat. In Latijns-Amerikaanse landen zijn familiale en gemeenschappelijke netwerken vaak de eerste en belangrijkste vangnetten bij tegenslag.

Deze culturen laten zien dat veerkracht niet alleen een individuele eigenschap is, maar sterk wordt beïnvloed door de mate van steun uit de omgeving. Wanneer we in het Westen meer collectieve verantwoordelijkheid nemen voor elkaar, kunnen we een cultuur creëren waarin vallen niet wordt gezien als falen, maar als een gedeelde ervaring die leidt tot groei en verbondenheid.

### **Verder lezen**

- COC Nederland. (z.d.). Voor een diverse en inclusieve samenleving. <https://coc.nl/>
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). Geestelijke gezondheidszorg en psychosociale steun tijdens COVID-19 uitbraak: Interim briefing note. <https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-04/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID->

[19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Dutch%29.pdf](#)

- MaatschapWij. (2024). De veerkracht van kwetsbaarheid: Zo stappen we uit onze comfortzone. <https://maatschapwij.nu/vitaal/de-veerkracht-van-kwetsbaarheid/>
- Movisie. (2024). 19 maart: Dag van het sociaal werk over gemeenschapskracht en samenlevingsopbouw. <https://www.movisie.nl/artikel/19-maart-dag-sociaal-werk-over-gemeenschapskracht-samenlevingsopbouw>
- Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.). Wie kan ik om hulp vragen?. <https://www.nji.nl/sociale-steun/wie-kan-ik-om-hulp-vragen>
- Rijksoverheid. (2023). Agenda Veerkrachtige en Weerbare Samenleving. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2023/07/07/bijlage-bij-agenda-veerkrachtige-weerbare-samenleving>
- Sociale Vraagstukken. (z.d.). Deskundigen uit wetenschap en praktijk over maatschappelijke kwesties. <https://www.socialevraagstukken.nl/>
- Stichting KEIHAN. (z.d.). Brug tussen Nederland en Afghanistan. <https://www.keihan.org/>
- TNO. (2023). Het versterken van de veerkracht van de Nederlandse samenleving: 10 beleidsadviezen. <https://www.tno.nl/nl/newsroom/insights/2023/11/versterken-veerkracht-samenleving/>
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid. (2020). Kwetsbaarheid en veerkracht. <https://www.wrr.nl/publicaties/publicaties/2020/06/16/kwetsbaarheid-en-veerkracht>

### 2.3.05 Rituelen en symboliek

Het leven kent onvermijdelijk momenten van tegenslag, pijn en verlies. Vanuit een spiritueel perspectief worden deze momenten niet slechts gezien als obstakels, maar als kansen voor groei, bezinning en transformatie. Spirituele tradities over de hele wereld erkennen de waarde van lijden en herstel als een essentieel onderdeel van de menselijke ervaring. Vallen en opstaan wordt in deze context niet alleen benaderd als een individueel proces, maar ook als een diepere verbinding met iets groters dan onszelf – of dat nu het goddelijke, het universum, de gemeenschap of de innerlijke kern is.

#### **De waarde van lijden en herstel**

In veel religieuze en spirituele tradities wordt lijden niet als zinloos beschouwd, maar als een bron van wijsheid en verdieping. Het boeddhisme erkent bijvoorbeeld het lijden (dukkha) als een fundamenteel onderdeel van het menselijk bestaan en leert dat acceptatie en bewustwording van dit lijden leiden tot verlichting. In het christendom wordt het lijden van Jezus vaak geïnterpreteerd als een symbool van verlossing en liefde, waarbij opoffering en herstel hand in hand gaan. Binnen het hindoeïsme wordt karma gezien als een dynamiek waarin ervaringen, zowel positief als negatief, bijdragen aan spirituele evolutie.

## **De kracht van hoop en geloof bij tegenslagen**

Wanneer we geconfronteerd worden met moeilijkheden, kunnen hoop en geloof een bron van kracht zijn. Spirituele overtuigingen bieden vaak een kader waarin lijden wordt begrepen en geplaatst binnen een groter geheel. Geloof in een hoger doel of in de voortdurende mogelijkheid tot verandering kan helpen om vol te houden, zelfs wanneer de omstandigheden zwaar zijn. Rituelen, gebeden en meditatieve praktijken kunnen een diep gevoel van steun bieden, doordat ze de verbinding met het transcendenten versterken. Hoop stelt ons in staat om, ondanks tegenslagen, te blijven vertrouwen op een toekomst waarin herstel en nieuwe inzichten mogelijk zijn.

## **Rituelen en symboliek als hulpmiddelen bij herstel**

Rituelen spelen in veel spirituele tradities een belangrijke rol bij het verwerken van moeilijke periodes. Denk aan rituelen van rouw, vergeving en vernieuwing die mensen helpen om hun ervaringen een plek te geven. Symboliek, zoals de feniks die uit zijn as herrijst, of de lotus die groeit uit de modder, herinnert ons eraan dat tegenslag niet het einde hoeft te zijn, maar een fase in een cyclisch proces van groei. Het aansteken van een kaars, het lopen van een pelgrimsroute of het deelnemen aan een gemeenschapsceremonie kan een betekenisvolle manier zijn om innerlijke pijn om te zetten in kracht en nieuw perspectief.

## **Van kwetsbaarheid naar verbondenheid**

Tegenslag maakt ons vaak bewuster van onze kwetsbaarheid, maar juist deze kwetsbaarheid kan de deur openen naar diepere verbinding met anderen. Spirituele tradities benadrukken het belang van gemeenschap bij het dragen van pijn. In de joodse traditie bijvoorbeeld is rouw een collectief proces, waarbij de gemeenschap samenkomt om steun te bieden. In veel inheemse tradities worden verhalen gedeeld om de lessen van tegenslag door te geven aan de volgende generaties. Het erkennen van onze kwetsbaarheid en het delen van onze worstelingen maakt ruimte voor compassie, zowel naar onszelf als naar anderen.

## **Een spirituele reis van vallen en opstaan**

Spirituele groei verloopt niet in een rechte lijn, maar eerder als een pad van vallen, leren en weer opstaan. Elke val biedt de kans om ons dieper te verbinden met onszelf en met het mysterie van het bestaan. Het vraagt moed om pijn onder ogen te zien, maar in die moed ligt ook de mogelijkheid tot innerlijke vrijheid. Door tegenslagen te omarmen als onderdeel van onze spirituele reis, kunnen we groeien in wijsheid, vertrouwen en liefde – en ontdekken dat in elke val al de kiem ligt voor een nieuwe opstanding.

## **Verder lezen**

- Lippus, M. (z.d.). Herstellen van stress en tegenslag: zo bouw je emotionele veerkracht op. Inspirerend Leven. <https://www.inspirerendleven.nl/herstellen-van-stress-en-tegenslag-zo-bouw-je-emotionele-veerkracht-op/>
- Van Urk, T. (z.d.). De zin van tegenslag. Tineke van Urk. <https://tinekevanurk.nl/geniet-en-leef/zin-van-tegenslag/>
- Kazmi, S. (z.d.). Posttraumatische groei: zo geef je een positieve draai aan tegenslag. Grow Everyday. <https://groweveryday.life/inspiratie/posttraumatische-groei-zo-geef-je-een-positieve-draai-aan-tegenslag/>

- Rozemond, A. (2022, 18 december). Persoonlijke spiritualiteit beschermt tegen depressie. Hoogsensitief.NL. <https://hoogsensitief.nl/persoonlijke-spiritualiteit-beschermt-tegen-depressie/>
- Shutan, M. M. (2024, november). Ruimte innemen: leren niet meer onzichtbaar te zijn. Inspirerend Leven. <https://www.inspirerendleven.nl/ruimte-innemen-leren-niet-meer-onzichtbaar-te-zijn/>
- Mentaal Beter. (z.d.). Sterker door ellende, hoe doe je dat? <https://mentaalbeter.nl/artikelen/sterker-door-ellende-hoe-doe-je-dat/>
- NIVOZ. (z.d.). Wakkerheid: volwassen worden vanuit spiritueel perspectief. <https://nivoz.nl/nl/wakkerheid-volwassen-worden-vanuit-spiritueel-perspectief>
- Poort naar Geluk. (z.d.). Tegenslag; kans tot verrijking. <https://poortnaargeluk.nl/tegenslag-kans-tot-verrijking/>

### 2.3.06 De grondslag van ons geloof

Het thema Vallen en opstaan sluit nauw aan bij de grondslag van ons geloof, waarin verbondenheid, liefde en verantwoordelijkheid centraal staan. Het leven wordt niet gezien als een aaneenschakeling van successen, maar als een voortdurend proces van groei, leren en hernieuwde keuzes. Tegenslagen en falen maken inherent deel uit van dit proces en worden niet beschouwd als nederlagen, maar als waardevolle momenten van reflectie en transformatie.

#### **De menselijke feilbaarheid en de kracht van opnieuw beginnen**

In de grondslag van geloof wordt erkend dat mensen feilbaar zijn en kwetsbaarheid een onlosmakelijk onderdeel is van het mens-zijn. Dit sluit direct aan bij het thema *Vallen en opstaan*: wij maken fouten, ervaren tegenslag en worden geconfronteerd met onze eigen grenzen. Toch ligt in deze kwetsbaarheid een diepere kracht. De overtuiging dat de macht waaruit alles is ontstaan in mensen werkzaam is, geeft het vertrouwen dat we altijd opnieuw kunnen kiezen voor liefde en verantwoordelijkheid. Dit betekent dat falen geen eindpunt is, maar een uitnodiging om opnieuw te beginnen en bewuster in het leven te staan.

#### **De ervaring van verbondenheid in moeilijke tijden**

Volgens de grondslag van geloof is alle leven een deel van een ondeelbaar geheel, en wordt onze diepste zingeving gevonden in onze verbondenheid met elkaar, de natuur en het grotere geheel. Tegenslagen en crises zijn momenten waarop deze verbondenheid extra zichtbaar en voelbaar wordt. Wanneer iemand struikelt, ontstaat de kans voor anderen om nabij te zijn, om steun te bieden en zo de kracht van gemeenschap te ervaren. Dit sluit aan bij de gedachte dat moedig op weg zijn niet betekent dat we alles alleen moeten dragen, maar dat we op elkaar mogen vertrouwen en samen verder kunnen gaan.

#### **Liefde als dragende kracht in tijden van tegenslag**

In ons gedachtegoed is liefde de kracht die mensen verbindt en hen in staat stelt tegenslagen te doorstaan. Dit betekent niet dat het leven zonder pijn of verlies is, maar



dat in elke situatie een keuze voor liefde mogelijk blijft. Dit sluit aan bij het idee dat vallen en opstaan meer is dan een individueel proces: het is een oefening in liefdevol blijven, zowel naar onszelf als naar anderen. In tijden van tegenslag kunnen we kiezen voor zelfverwijt en ontmoediging, of we kunnen – gesterkt door liefdevolle verbondenheid – de uitdaging aangaan om opnieuw te beginnen.

### **Verantwoordelijkheid en groei: leren door vallen en opstaan**

De grondslag van geloof benadrukt dat apostolisch-zijn betekent: geloven en werken. Dit houdt in dat we niet alleen geloven in verbondenheid en liefde, maar deze ook actief moeten vormgeven in ons leven. Dit sluit aan bij het idee dat tegenslagen ons niet passief maken, maar ons uitnodigen om te groeien. Het besef dat vallen onvermijdelijk is, betekent dat we ons niet hoeven te schamen voor onze fouten, maar dat we ze kunnen zien als kansen voor leren en transformatie. Dit impliceert een actieve houding: door reflectie en ervaring ontwikkelen we een sterker moreel kompas en leren we hoe we steeds opnieuw een liefdevolle en rechtvaardige keuze kunnen maken.

### **De spirituele dimensie van vallen en opstaan: transcendentie in het alledaagse**

We spreken over God als een naam voor de bron van leven en liefde, aanwezig in alles wat leeft. Dit biedt een diepere spirituele betekenis aan het proces van vallen en opstaan: wanneer we geconfronteerd worden met moeilijkheden, kunnen we ons opnieuw verbinden met deze bron van leven. Dit betekent dat tegenslagen niet alleen psychologische of sociale uitdagingen zijn, maar ook momenten van spiritueel ontwaken kunnen zijn. Ze nodigen uit tot een hernieuwde blik op het leven en helpen ons om het alledaagse te ervaren als doordrongen van het goddelijke.

## 2.3.07 Leven in liefde

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *Vallen en opstaan*.

### **Januari – Opnieuw beginnen**

- 7 januari - Uit balans, in balans  
*"Als je uit balans bent, heb je tegenwicht nodig om weer rechtop te staan."* Dit sluit aan bij Vallen en opstaan omdat het benadrukt dat evenwicht niet vanzelfsprekend is, maar actief gezocht moet worden, vooral na tegenslagen.
- 8 januari - How the light gets in  
*"There is a crack in everything. That's how the light gets in."* Dit citaat van Leonard Cohen onderstreept dat gebrokenheid niet het einde is, maar juist ruimte maakt voor groei en innerlijke kracht, een kernaspect van vallen en weer opstaan.
- 12 januari - Waarheen de stroom zich wendt...  
*"Nieuwe gedachten staan nooit op zichzelf. Het is een gevolg van het telkens veranderende leven."* Dit reflecteert op hoe verandering, inclusief tegenslagen, ons dwingt om opnieuw richting te kiezen en onze weg te hervinden.

## Februari – The Circle of Life

- 6 februari - Hoe leerden we ooit fietsen?  
*"Een duwtje in de rug en dan los..."* Leren fietsen als metafoor voor vallen en opstaan: ondersteuning is belangrijk, maar uiteindelijk moeten we zelf onze balans vinden en vertrouwen opbouwen.
- 12 februari - Vallen en opstaan  
*"Soms helpt een ander je daarbij, soms vind je de kracht in jezelf, soms word je zelfs sterker door de tegenslagen."* Directe verwijzing naar het thema: het gaat over veerkracht, steun vinden en sterker worden door ervaringen.
- 22 februari - Vragen  
*"Hoe ga ik om met iets dat helemaal mislukt is?"* Dit roept reflectie op over hoe we falen en tegenslag integreren in ons leven en welke lessen we eruit halen.

## Maart – De kracht van verwondering

- 1 maart - Welke weg ga je?  
*"En het is toch niet zo erg om op een doodlopende weg tegen elkaar te zeggen: 'Ga je mee terug...'"* Dit benadrukt dat fouten en verkeerde keuzes onderdeel zijn van het leven, en dat we altijd opnieuw kunnen kiezen.
- 11 maart - Op ontdekkingsreis  
*"'Wat gaan we ontdekken?' – 'Ja, als ik dat wist, is het geen ontdekkingsreis meer.'" Het leven als ontdekkingsreis betekent accepteren dat vallen en opstaan erbij horen, zonder garantie op succes.*
- 13 maart - Hoe stijgt ik uit boven het alledaagse?  
*"Wanneer we die verbondenheid ervaren, ontstaat betrokkenheid bij de ander."* Dit sluit aan bij het idee dat vallen en opstaan geen geïsoleerd proces is, maar dat verbondenheid met anderen ons helpt om verder te gaan.

## April – Eigen verantwoordelijkheid

- 1 april - Vertrouwen in jezelf  
*"Je bent trots op jezelf als je iets hebt bereikt en op andere momenten raak je juist teleurgesteld in jezelf."* Dit sluit aan bij Vallen en opstaan omdat het benadrukt dat zelfvertrouwen niet alleen groeit door succes, maar juist ook door het leren omgaan met tegenslagen.
- 9 april - Het enige antwoord  
*"Een mens kan zonder vergeving niet in vrijheid leven. Het is het enige antwoord op de onomkeerbaarheid van tekortschietend menselijk handelen."* Vergeving is een cruciaal aspect van vallen en opstaan: het erkennen van fouten, leren van ervaringen en ruimte maken voor herstel en groei.
- 12 april - Witte zakdoek  
*"Toen de trein vlakbij was, durfde hij niet te kijken. Hij vroeg de overbuurman of hij een witte zakdoek zag hangen aan het huis dat ze zojuist voorbij reden."* Dit verhaal illustreert hoe moeilijk het kan zijn om na een lange periode van fouten en afstand toch weer de moed te vinden om opnieuw verbinding te maken.

## Mei – Eenheid ervaren

- 3 mei - Het verstoorde leven  
*"Zelfs onder de meest bedreigende omstandigheden lukt het mensen zich boven een situatie te verheffen."* Dit dagboekfragment van Etty Hillesum benadrukt hoe veerkracht en innerlijke kracht helpen om, ondanks tegenslagen, een zinvol bestaan te blijven leiden.
- 5 mei - Handelen toen en nu  
*"Mensen namen verstrekkende beslissingen, zonder te weten wat de gevolgen waren."* Dit laat zien hoe moed en risico's inherent zijn aan het omgaan met moeilijke keuzes en hoe vallen en opstaan deel uitmaken van morele groei.
- 22 mei - Onvolmaakte dromen  
*"Alles is uit een verlangen voortgekomen. Dromen vertellen ons dat er nog onvermoede mogelijkheden zijn."* Het besef dat groei voortkomt uit imperfectie en dat we door onze mislukkingen juist tot nieuwe inzichten kunnen komen.

## Juni – Duurzaam samenleven

- 1 juni - Opnieuw beginnen  
*"Vergeven is niet vergeten, maar begint met het durven terugkomen op wat ooit niet goed was en met het ten volle erkennen daarvan."* De rol van vergeving in persoonlijke groei en hoe het helpt om opnieuw op te staan na fouten en pijnlijke ervaringen.
- 6 juni - Aandachtig leven  
*"Wat aandacht krijgt kan groeien."* Reflectie over hoe we omgaan met onze ervaringen en tegenslagen bepaalt hoe we eruit groeien.
- 22 juni - Leven vraagt beweging en groei  
*"En op de momenten dat we falen of vallen, vraagt het moed om opnieuw te beginnen."* Een directe link met het thema, omdat het benadrukt dat veerkracht en groei onlosmakelijk verbonden zijn met tegenslagen.

## Juli – Samen met de ander

- 7 juli - De kat op een dunne tak  
*"Het is levenskunst jouw waarden en gedrag leidend te laten zijn, ondanks de omstandigheden of het gedrag van anderen."* Dit fragment illustreert hoe belangrijk het is om trouw te blijven aan je principes, zelfs in moeilijke situaties, en hoe veerkracht kan helpen om niet te bezwijken onder tegenslagen.
- 21 juli - Perfectionisme is funest  
*"Perfectionisme is een onhaalbaar ideaal en het slaat alle creativiteit dood."* Dit sluit aan bij Vallen en opstaan omdat het de druk van perfectie bespreekt en benadrukt dat fouten maken essentieel is voor groei en ontwikkeling.
- 27 juli - Realiteitszin  
*"Soms verloopt je leven volgens plan, totdat door een ingrijpende gebeurtenis alles ineens wijzigt en je vertrouwde wereld ineenstort."* Dit fragment gaat over het besef dat het leven onvoorspelbaar is en hoe we ons kunnen aanpassen na onverwachte tegenslagen.

## Augustus – Compassie

- 9 augustus - Compassie, een brug tot elkaar  
*"Hoe groot het probleem ook is, er is een uitweg."* Dit sluit aan bij het thema Vallen en opstaan door te benadrukken dat zelfs in moeilijke tijden er hoop en nieuwe kansen zijn.
- 28 augustus - Filters en photoshop  
*"We vergeten van onszelf te houden. Maar je bent zoals je bent, uniek en mooi op jouw manier."* Dit gaat over het belang van zelfacceptatie en hoe het vermijden van onechte perfectie ons helpt om op een gezondere manier om te gaan met mislukkingen.
- 31 augustus - Lijmen  
*"Ze zijn gevallen. Ze raken stuk. Ik heb ze gelijmd. 't Is bijna gelukt."* Een mooie metafoor voor herstel na tegenslag: we kunnen niet altijd perfect herstellen, maar we kunnen verder met wat we geleerd hebben.

## September – Enthousiast solidair

- 18 september - Besef van kwetsbaarheid verbindt  
*"Juist het besef van onze onvolkomenheid verbindt ons met elkaar en maakt dat ik de ander nodig heb."* Dit sluit direct aan bij het thema Vallen en opstaan door te laten zien dat kwetsbaarheid niet alleen een persoonlijke, maar ook een gedeelde menselijke ervaring is.
- 23 september - Had ik de liefde niet...  
*"De liefde is een diepgewortelde positieve kracht die de mens in staat stelt de eveneens diep gewortelde agressie de baas te blijven."* Dit fragment benadrukt hoe liefde ons kan helpen om op te staan na moeilijke momenten en niet te blijven hangen in boosheid of teleurstelling.
- 29 september - Allemaal op zoek  
*"Wanneer we onszelf leren kennen en onze drijfveren doorgronden, zien we dat we in wezen allemaal op zoek zijn naar geluk."* Dit laat zien hoe vallen en opstaan onderdeel zijn van een zoektocht naar betekenis en vervulling in het leven.

## Oktober – Vanuit de oorsprong

- 3 oktober - Verademing  
*"De wereld en de vragen even laten wachten, m'n gedachten richten op mijn wezenlijke zijn."* Dit fragment sluit aan bij het thema Vallen en opstaan omdat het ruimte biedt voor innerlijke reflectie na moeilijke momenten, wat essentieel is om weer op te kunnen staan na tegenslag.
- 18 oktober - Ik kom weer  
*"We moeten inleveren waar we aan gehecht zijn, zonder dat we er iets voor terugkrijgen. Ogenschijnlijk zijn de bomen in de winter dood. Maar wat we delen is een zekere angst voor het onbekende."* Dit weerspiegelt hoe verlies en loslaten een belangrijk onderdeel zijn van het proces van vallen en opstaan, en hoe we ondanks tegenslag nieuwe hoop kunnen vinden.

- 21 oktober - Van angst naar vertrouwen  
*"Op een dieper niveau ben ik bang dat anderen mij niet aardig vinden en dat ik fouten maak. Om geen gevangene van onze angst te worden is het belangrijk er niet voor weg te lopen."* Dit sluit direct aan bij veerkracht: hoe we onze angsten onder ogen moeten zien om verder te kunnen groeien na moeilijkheden.

### **November – Loslaten**

- 1 november - Bemoediging  
*"Er zijn mensen die onvoorstelbaar hebben geleden en zich toch weer oprichten. Zo'n herstel staat nooit op zichzelf."* Dit fragment toont hoe vallen en opstaan niet alleen een persoonlijke, maar ook een gedeelde menselijke ervaring is, waarin steun en troost essentieel zijn.
- 5 november - Als het kwaad goede mensen treft (2)  
*"Wij kunnen tragedies boven hun zinloosheid uittillen door er zin aan te geven."* Dit benadrukt de menselijke veerkracht: hoewel leed zinloos lijkt, kunnen we er betekenis aan geven en daardoor sterker worden.
- 28 november - Tegenslag  
*"Hoe aanvaard ik dat wat ik moet meemaken? Wie kent niet de vraag 'waarom ik?'"* Dit fragment reflecteert op de worsteling met tegenslagen en de rol van acceptatie in het proces van vallen en opstaan.

### **December – Hoopvol leven**

- 2 december - Leren wachten  
*"Wachten tot de tijd rijp is, tot het inzicht doorbreekt, tot we ergens klaar voor zijn."* Geduld en reflectie zijn belangrijk bij vallen en opstaan. Soms hebben we tijd nodig om een moeilijke situatie te verwerken voordat we weer verder kunnen.
- 20 december - Oefenen om sterker te worden  
*"Soms helpt een ander je eroverheen, soms vind je de kracht in jezelf en soms lukt het even niet."* Dit fragment illustreert hoe vallen en opstaan een levenslang leerproces is, waarbij zowel innerlijke kracht als externe steun nodig is.
- 30 december - Even stilstaan in de tijd  
*"Levenslang presteren is een impliciete norm geworden. Is het wel zinvol om in zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk te doen?"* Dit biedt een kritische reflectie op de prestatie maatschappij en hoe we onszelf toestaan om te vallen en op te staan, in plaats van altijd maar door te moeten.

## 2.3.08 Verhalen

### **"Jane Eyre" – Charlotte Brontë**

Jane Eyre is een jonge vrouw die als wees opgroeit in een liefdeloze omgeving. Ze wordt vernederd, afgewezen en geconfronteerd met diepe persoonlijke en maatschappelijke tegenslagen. Toch blijft ze trouw aan haar waarden en zoekt ze naar een leven waarin liefde, zelfrespect en onafhankelijkheid samenkomen. Na veel vallen en opstaan vindt ze uiteindelijk een plek waar ze zichzelf kan zijn. Dit verhaal illustreert persoonlijke groei door tegenslag, morele kracht en het vinden van een eigen pad ondanks obstakels.

### **"Het verhaal van Job" (Job 1-42)**

Job is een rechtvaardig man die alles verliest—zijn bezit, zijn kinderen en zijn gezondheid—maar uiteindelijk wordt zijn trouw beloond. Ondanks zijn diepe lijden blijft hij in gesprek met God en hervindt hij uiteindelijk zijn zegeningen. Dit verhaal laat zien hoe lijden, verlies en hoop leiden tot nieuwe inzichten en een hernieuwde verbinding met het goddelijke.

### **"Les Misérables" – Victor Hugo**

Jean Valjean, een veroordeelde dief, krijgt een tweede kans, maar worstelt met zijn verleden en de meedogenloze inspecteur Javert. Hij valt meerdere keren, maar kiest uiteindelijk steeds opnieuw voor vergeving, rechtvaardigheid en liefde. Dit verhaal toont hoe mensen ondanks hun fouten kunnen opstaan en zich inzetten voor het goede.

### **"De gelijkenis van de verloren zoon" (Lukas 15:11-32)**

Een jongeman vraagt zijn erfenis op, verspilt alles en raakt aan lager wal. Pas als hij in de diepste ellende zit, keert hij terug naar zijn vader, die hem met open armen ontvangt. Dit verhaal benadrukt falen, berouw en de kracht van vergeving en een nieuw begin.

### **"De broers Karamazov" – Fjodor Dostojevski**

Dit boek draait om morele en spirituele worstelingen. Aljosja en zijn broers ervaren diepe dalen, maar blijven zoeken naar waarheid, liefde en vergeving. De roman benadrukt hoe falen en lijden kunnen leiden tot spirituele groei.

### **"Petrus' verloochening en herstel" (Mattheüs 26:69-75 & Johannes 21:15-17)**

Petrus verloochent Jezus drie keer uit angst, maar na de opstanding vraagt Jezus hem drie keer of hij van Hem houdt. Door dit moment van herstel krijgt Petrus een nieuwe opdracht en wordt hij een van de belangrijkste leiders van de vroege kerk. Dit verhaal toont hoe iemand na een diep falen weer kan opstaan en een nieuwe missie kan omarmen.

## 2.3.09 Liedereren

Gemengd koor:

### **7 - Het leven inhoud geven**

*"Steeds opnieuw beginnen, geeft m'n leven glans." Dit lied benadrukt de kracht van opnieuw beginnen en veerkracht tonen bij tegenslagen.*

### **10 - Er is een stroom**

*"Een stroom die je oppakt, hoe vaak je ook viel." Dit lied spreekt over een voortdurende kracht die ons draagt, zelfs als we vallen.*

### **17 - Het evoluerende leven**

*"Leven is veranderen, herbezinnen telkens weer." Dit lied benadrukt hoe vallen en opstaan een natuurlijk onderdeel is van groei en ontwikkeling.*

### **19 - Anders en opnieuw**

*"En hier ontstaat dat gevoel vanbinnen, dat ik graag anders en opnieuw weer wil beginnen." Dit lied verwoordt de wens om opnieuw te beginnen en leert dat verandering mogelijk is.*

### **22 - Doorbraak**

*"Zo'n doorbraak straalt in eigen geest door al wat is verstart." Het lied gaat over het losbreken uit vastgeroeste patronen en verdergaan na een moeilijke periode.*

### **28 - Mijn geloof**

*"Ook al moet de mens doorleven dat hij soms door 't donker gaat, toch ontplooit zich 't godd'lijk leven." Dit lied laat zien hoe vertrouwen in iets groters ons kan helpen om na een moeilijke periode weer op te staan.*

### **36 - De levensstormen weerstaan**

*"Donker zijn de uren soms die 't leven biedt, maar in de gemeenschap daagt weer helder licht." Het lied benadrukt dat we, ondanks tegenslagen, steun kunnen vinden en opnieuw kunnen opstaan.*

### **41 - Bemoediging**

*"'t Vuur der liefde gaat weer branden en verwarmt uw hele zijn." Dit lied spreekt over hoe steun en liefde ons helpen om verder te gaan na tegenslagen.*

### **45 - Nieuwe mogelijkheden**

*"Achter wat ik als beperking zie, ligt vaak een ongekend terrein verborgen." Dit lied laat zien dat tegenslagen ook nieuwe kansen kunnen brengen als we ons ervoor openstellen.*

### **54 - Blijmoedig verder dragen**

*"Wil nu blijmoedig verder dragen 't licht van liefde dat bevrijdt." Dit lied onderstreept het belang van doorgaan, zelfs na moeilijke tijden, en hoopvol blijven.*

Gemeenschappelijk:

**103 - Levenskunst: De zeiler**

*"Als een zeiler zal ik het leven leren leven, steeds wanneer ik mezelf weer beter ken." Dit lied beschrijft het proces van leren en groeien, waarbij fouten maken en opnieuw koers bepalen essentieel zijn.*

**104 - Levenskunst: De beeldhouwer**

*"Hoe worden zwakke kanten sterk en scherpe lijnen zachter?" Dit lied laat zien hoe vallen en opstaan bijdragen aan karaktervorming en persoonlijke ontwikkeling.*

**108 - Inspiratie**

*"En door vele tegenslagen in mijn hart soms onvree knaagt, voel ik sterk in de gemeenschap troost, bemoediging en warmte." Hier wordt benadrukt hoe steun van anderen helpt om na een moeilijke periode weer op te staan.*

**111 - De levensstroom**

*"Er gaat een stroom zo klaar en rein door de gemeenschap heen; en wie zich daaraan laven wil, voelt met die stroom zich een." Dit lied symboliseert de kracht van collectieve steun bij het overwinnen van tegenslagen.*

**117 - Nieuwe kansen, elke dag**

*"Het richt mijn aandacht met een lach op nieuwe kansen, elke dag!" Dit lied moedigt aan om ondanks tegenslagen altijd nieuwe mogelijkheden te zien.*

**122 - Dankbaarheid**

*"Het perspectief zie ik weer wenken en alles lijkt weer nieuw." Dit lied benadrukt hoe dankbaarheid helpt om opnieuw te beginnen na moeilijke tijden.*

**129 - Opnieuw beloven**

*"Kom, laten we opstaan en laten we leven, laten we danken en laten we geven." Dit lied roept op tot veerkracht en een hernieuwd begin, zelfs na tegenslag.*

**131 - Uit diepe nood**

*"Hoe kan ik deze storm doorstaan, hoe vind ik daarvoor kracht?" Een reflectie op de worsteling met tegenslagen en het zoeken naar kracht om door te gaan.*

**136 - Een nieuwe bladzijde**

*"Daarom sla 'k een bladzij om, tracht woorden te vinden die steeds opnieuw ontroeren kunnen, troosten en verbinden." Dit lied benadrukt het belang van een nieuw begin na een periode van strijd.*

**137 - Werken van barmhartigheid**

*"Barmhartigheid tonen: uit liefde bewogen de hongerigen voeden, ontfermend de vreemdeling behoeden." Dit lied laat zien hoe vallen en opstaan niet alleen een persoonlijke, maar ook een gezamenlijke verantwoordelijkheid is.*



## 2.4.00 De gemeenschap - Inleiding

Het leven is een zoektocht naar hoe je je verhoudt tot wie je bent, wat je wilt en waar je in gelooft. Het gaat om het leren en blijven geloven in de wijsheden die ons zijn en nog steeds worden meegegeven. Het is een ervaring die je wilt delen en waaraan je wilt bijdragen.

Daarvoor zijn plekken nodig waar mensen samenkomen die ook op zoek zijn. Mensen die inspiratie zoeken en brengen, die behoefte hebben aan nabijheid en die dit ook aan anderen willen bieden. Plekken waar mensen in verbinding staan met de realiteit van alledag en hieraan iets toevoegen, zodat er in de eenvoud van het dagelijks leven liefde is in het samenleven op deze aarde.

Moedig op weg is niet alleen een spirituele reis naar binnen, maar kan ook een fysieke reis zijn, eventueel samen met anderen. Het biedt een kans om te reflecteren op jezelf, het leven en onze plaats in de wereld. Het moedigt ons aan om stil te staan bij onze voortdurend veranderende omstandigheden en om balans te vinden en te behouden. Daarnaast maakt het ons bewust van onze onderlinge afhankelijkheid en het belang van gemeenschap, zowel nu als in de toekomst. Het is een leidraad voor een leven vol vervulling, liefde, harmonie en verbondenheid, vanuit een breder perspectief dat wij als apostolischen 'religieus-humanistisch' noemen. Het gaat om een vol leven voor alle mensen die de aarde liefdevol willen bewonen, waar ter wereld zij ook zijn.

### **Q2-4 De gemeenschap**

Gemeenschap vormt de kern van menselijk bestaan. We worden geboren in relaties, groeien door interactie en vinden betekenis in gedeelde ervaringen. Binnen een religieus-humanistische context is gemeenschap niet slechts een toevallige verzameling individuen, maar een ruimte waarin mensen elkaar dragen, inspireren en versterken. Hier wordt liefde niet alleen gevoeld, maar ook geleefd.

Gemeenschap biedt veiligheid, maar kan ook spanningen oproepen. Het vraagt om balans tussen autonomie en betrokkenheid, tussen het individu en het collectief. We hebben de verantwoordelijkheid om deze gemeenschap actief vorm te geven: door te luisteren, open te staan voor verschillen en samen te werken aan een wereld waarin ieder mens zich gezien en gewaardeerd voelt.

Daarnaast is gemeenschap niet statisch, maar een dynamisch netwerk van relaties. Het beweegt mee met de tijd, groeit en transformeert. Door tradities en rituelen te omarmen én ruimte te geven aan nieuwe vormen van samenzijn, bouwen we aan een toekomst waarin verbondenheid blijft voortbestaan.

*(trefwoorden: verbondenheid, verantwoordelijkheid, autonomie, collectief, tradities, transformatie, steun, groei, samenleven, liefde in actie, luisteren, verschillen omarmen, dynamiek, rituelen, gemeenschap als thuis)*

## 2.4.01 Verbinding als spirituele ervaring

Gemeenschap vormt de kern van ons mens-zijn. We worden geboren in relaties, groeien door interactie en vinden betekenis in gedeelde ervaringen. In een religieus-humanistische context overstijgt gemeenschap de som van haar delen; het is meer dan een verzameling individuen. Het is een ruimte waarin mensen elkaar dragen, inspireren en versterken. In deze ruimte wordt liefde niet alleen gevoeld, maar ook geleefd. Gemeenschap biedt een plek waar mensen zich welkom weten, waar zij mogen ontvangen en geven, waar de ontmoeting met de ander bijdraagt aan ieders groei.

### **Verbondenheid en gedeelde waarden**

In een religieus-humanistische visie is gemeenschap geen statisch gegeven, maar een voortdurend evoluerend geheel. Het wordt gevormd door de waarden en idealen die mensen met elkaar delen. Denk hierbij aan solidariteit, respect, compassie en rechtvaardigheid. Deze gedeelde waarden scheppen een kader waarin mensen zich thuis kunnen voelen en waarin zij zich gesterkt weten door de aanwezigheid van anderen.

### **De rol van tradities en rituelen**

Tradities en rituelen spelen een cruciale rol in het creëren en bestendigen van gemeenschap. Ze vormen een gedeelde taal die mensen verbindt over generaties heen. Rituelen geven ons houvast en herinneren ons eraan dat we niet alleen staan in onze zoektocht naar betekenis. In een religieus-humanistische gemeenschap hoeven deze rituelen niet vast te liggen in dogma's, maar kunnen ze meebewegen met de tijd. Ze bieden ruimte voor nieuwe vormen van samenzijn, waarin diversiteit wordt omarmd en waarin oude en nieuwe betekenissen naast elkaar mogen bestaan. Rituelen, zoals gezamenlijke vieringen, stiltemomenten of symbolische handelingen, helpen bij het versterken van de onderlinge band en het beleven van spiritualiteit in een gedeelde context.

### **Balans tussen individualiteit en collectiviteit**

Een sterke gemeenschap vraagt om een balans tussen autonomie en verbondenheid. Dit spanningsveld is inherent aan gemeenschap: hoe bieden we ruimte aan het individu zonder het collectief te verliezen? Hoe respecteren we verschillen zonder de eenheid te laten vervagen? Binnen een religieus-humanistische gemeenschap betekent dit dat er ruimte moet zijn voor dialoog. Verschillende levensvisies mogen naast elkaar bestaan, en twijfel mag er zijn. Een gemeenschap wordt sterker door haar vermogen om deze spanning niet te onderdrukken, maar juist te omarmen. Het is in deze kwetsbaarheid – het samen zoeken en het samen falen – dat ware verbondenheid wordt gesmeed.

### **Gemeenschap als oefenplaats voor ethiek en compassie**

Een gemeenschap biedt niet alleen een gevoel van verbondenheid, maar is ook een oefenplaats voor moreel en ethisch handelen. Binnen een religieus-humanistische gemeenschap is er ruimte om na te denken over de betekenis van goed en kwaad, over verantwoordelijkheid en over hoe we omgaan met kwetsbaarheid en imperfectie. Het samenkomen in gemeenschap stelt ons in staat om na te denken over onze rol in de wereld en hoe we gezamenlijk kunnen bijdragen aan een rechtvaardigere samenleving.

## **Claartje Kruijff: “De gemeenschap als plek van verbondenheid”**

Claartje Kruijff verwoordt treffend hoe gemeenschap een plek kan zijn waar mensen zichzelf opnieuw vinden en zich verbonden voelen met iets groters dan henzelf. Zij beschrijft de kerk als een plek waar zij op adem kan komen, haar fragmentarische zelf weer bijeen kan rapen en zich gesterkt voelt om haar plek in de wereld weer in te nemen. Deze ervaring van gemeenschap als een toevluchtsoord waar mensen kunnen zijn wie ze werkelijk zijn, overstijgt het puur sociale en raakt aan het spirituele. Het gaat om een diep verlangen naar thuiskomen, naar een plek waar je niet alleen bent en waar je met open armen wordt ontvangen.

## **Het ‘ik’, ‘wij’ en ‘al’**

Kruijff maakt onderscheid tussen drie niveaus van betekenisgeving: het ik-verhaal (persoonlijke ervaringen), het wij-verhaal (gedeelde tradities en identiteit) en het al-verhaal (universele verbondenheid met het grotere geheel). Gemeenschap biedt een plek waar deze verhalen elkaar kruisen, waar het persoonlijke resoneert met het collectieve en waar mensen zich onderdeel voelen van een groter geheel.

## **‘Ontvangen’ van zin**

Daarnaast stelt Kruijff de vraag of we niet minder bezig moeten zijn met ‘zin geven’ en meer met ‘zin ontvangen’. Dit raakt aan een kernwaarde van gemeenschap: het is niet alleen een plek waar we bijdragen, maar ook een plek waar we mogen ontvangen. Waar we de last van de wereld niet alleen hoeven te dragen, maar ons gesterkt weten door de aanwezigheid van anderen. Een religieus-humanistische gemeenschap is een oefenplaats voor solidariteit, dankbaarheid en zachtheid. Het is een plek waar wij onszelf kunnen vinden in de ontmoeting met de ander. In die ontmoeting, in dat delen en ontvangen, ligt de spirituele kracht van gemeenschap besloten.

## **Verder lezen**

- Humanistisch Verbond. (2023). Meerjarenbeleidsplan 2022-2026: Een nieuw perspectief. <https://www.humanistischverbond.nl/wp-content/uploads/2023/11/Meerjarenbeleidsplan-2022-2026-HV.pdf>
- Humanistisch Verbond. (z.d.). Het Netwerk Humanisme. <https://www.humanistischverbond.nl/het-netwerk-humanisme/>
- Hebban. (2025). Een God die meereist. <https://www.hebban.nl/recensie/frits-over-een-god-die-in-mij-gelooft>
- Kruijff, C. (2022). Anders vasthouden. Remonstranten. <https://www.remonstranten.nl/personen/claartje-kruijff>
- Nieuwe Leiders. (2024). Claartje Kruijff: 'We leven allemaal met een gat in onze ziel.'. <https://www.nieuweleiders.nl/artikelen/claartje-kruijff-gehaaste-mensen-kunnen-geen-liefhebbende-mensen-zijn>
- Tijdeman, R. (2022). De kracht van religieus humanisme. Van Oosbreestichting. <https://www.vanoosbreestichting.nl/siteassets/documenten/artikelen/kracht-religieus-221114.pdf>
- Vrijzinnigen Nederland. (2015). Help! Ik ben religieus humanist. <https://vrijzinnigen.nl/help-ik-ben-religieus-humanist>

- Groen, Rob. (2024). 'Omhelst elkaars kwetsbaarheid'. Hoogleraar Christa Anbeek over gemeenschappen met een hart.  
<https://www.nieuwwij.nl/interview/omhels-elkaars-kwetsbaarheid/>
- Hans Tiemersma. Hoe draagt religieus humanisme bij aan zingeving.  
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recEZG8DmBCwwbzeW>
- Gemeenschap; Een wereld van verschil Een vonk die het hart raakt  
Als de joodse denker Martin Buber als dertienjarig jongetje in het plattelandsstad Sadagora in de Karpaten zijn eerste ontmoeting met de chassidim beschrijft, zegt hij onder meer: *Hier was vernederd maar ongeschonden de levende dubbele kern van het menszijn, waarachtige gemeente, en waarachtig leiderschap.*  
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y?blocks=hide>

## 2.4.02 De kracht van de gemeenschap

Een gemeenschap is een levend en veranderlijk fenomeen, beïnvloed door maatschappelijke ontwikkelingen en technologische vooruitgang. Een sterke en duurzame gemeenschap wordt gekenmerkt door gedeelde waarden, rituelen en participatie. Tegelijkertijd spelen demografische en sociale verschuivingen een cruciale rol in hoe gemeenschappen zich vormen en evolueren. Sociale media bieden nieuwe mogelijkheden voor verbinding, maar brengen ook uitdagingen met zich mee. Door bewust te investeren in inclusiviteit, solidariteit en de combinatie van online en offline interacties, kunnen we bouwen aan gemeenschappen die veerkrachtig en betekenisvol blijven, nu en in de toekomst.

### **De gemeenschap vanuit sociologisch perspectief**

Gemeenschap vormt de kern van het menselijk bestaan. Sociologisch gezien is een gemeenschap meer dan een verzameling individuen; het is een dynamisch netwerk van relaties, gedeelde waarden en interacties die mensen met elkaar verbinden. De wijze waarop gemeenschappen ontstaan, zich ontwikkelen en veranderen, hangt af van tal van factoren, waaronder sociale structuren, economische omstandigheden en technologische ontwikkelingen. In deze context zijn een aantal sociologische thema's van belang: de kenmerken van een sterke en duurzame gemeenschap, de impact van maatschappelijke veranderingen zoals vergrijzing en migratie, en de invloed van sociale media op gemeenschapsvorming.

### **Wat maakt een gemeenschap sterk en duurzaam?**

Een hechte gemeenschap wordt gekenmerkt door gedeelde waarden, rituelen en actieve participatie. Gedeelde waarden vormen de morele en ethische basis van de groep en geven richting aan hoe mensen met elkaar omgaan. Rituelen versterken de onderlinge band en zorgen voor herkenbare structuren binnen de gemeenschap. Dit kan variëren van religieuze vieringen tot lokale festiviteiten of informele bijeenkomsten. Actieve participatie is cruciaal: hoe meer mensen betrokken zijn bij het gemeenschapsleven, hoe veerkrachtiger en duurzamer de gemeenschap wordt. Studies

tonen aan dat gemeenschappen met een hoge mate van sociale cohesie minder vatbaar zijn voor conflicten en beter bestand zijn tegen externe uitdagingen.

Daarnaast speelt vertrouwen een essentiële rol in de stabiliteit van een gemeenschap. Dit vertrouwen kan worden opgebouwd door consistentie in sociale normen, open communicatie en een gedeeld gevoel van verantwoordelijkheid. Wanneer mensen het gevoel hebben dat ze gehoord en gewaardeerd worden, groeit hun betrokkenheid en bereidheid om bij te dragen aan het collectief.

### **De impact van vergrijzing, migratie en sociale ongelijkheid**

De hedendaagse samenleving wordt geconfronteerd met ingrijpende demografische en sociale verschuivingen. Vergrijzing heeft een directe invloed op gemeenschappen doordat oudere generaties een andere rol gaan spelen. Enerzijds kan dit leiden tot een verlies aan actieve participanten, anderzijds kan het nieuwe mogelijkheden scheppen voor intergenerationele samenwerking en kennisoverdracht.

Migratie verandert de samenstelling van gemeenschappen en brengt een diversiteit aan culturen en tradities met zich mee. Dit kan leiden tot spanningen, maar biedt ook kansen voor wederzijdse verrijking. Een inclusieve gemeenschap slaagt erin om nieuwkomers welkom te heten en hen te betrekken bij sociale activiteiten, waardoor culturele diversiteit wordt gezien als een meerwaarde in plaats van een bedreiging.

Sociale ongelijkheid kan echter een splijtzwam vormen binnen een gemeenschap. Wanneer bepaalde groepen structureel worden uitgesloten van economische en sociale kansen, leidt dit tot fragmentatie en een gevoel van vervreemding. Duurzame gemeenschappen zoeken naar manieren om deze ongelijkheden te verkleinen, bijvoorbeeld door initiatieven op te zetten die participatie en solidariteit bevorderen.

### **De invloed van sociale media op gemeenschap**

De opkomst van digitale technologieën heeft de manier waarop mensen gemeenschap ervaren drastisch veranderd. Sociale media maken het mogelijk om met een groot aantal mensen in contact te blijven, ongeacht fysieke afstand. Dit biedt nieuwe mogelijkheden voor gemeenschapsvorming en kan bijdragen aan een gevoel van verbondenheid. Online-gemeenschappen kunnen een plek zijn waar mensen steun vinden, ideeën delen en solidariteit ervaren.

Toch brengt deze digitalisering ook uitdagingen met zich mee. Virtuele interacties kunnen oppervlakkiger zijn dan fysieke ontmoetingen, waardoor diepere banden moeilijker te vormen zijn. Bovendien kan de algoritmische werking van sociale media leiden tot polarisatie: mensen worden vaak geconfronteerd met informatie en meningen die hun eigen overtuigingen bevestigen, wat kan resulteren in een minder diverse en inclusieve gemeenschapsvorming.

Om sociale media op een positieve manier te benutten, is het van belang dat online interacties worden aangevuld met offline betrokkenheid. Digitale platforms kunnen een krachtig middel zijn om gemeenschappen te versterken, mits ze worden ingezet als aanvulling op persoonlijke relaties en fysieke bijeenkomsten.

## Verder lezen

- Engbersen, G., & Van der Lippe, T. (z.j.). Sociologie niet voor rechtvaardiging, maar om te begrijpen. Sociale Vraagstukken.  
<https://www.socialevraagstukken.nl/interview/godfried-engbersen-en-tanja-van-der-lippe-sociologie-niet-voor-rechtvaardiging-maar-om-te-begrijpen/>
- Goudsblom, J. (z.j.). Problemen van identificatie: wij- en zij-perspectieven. In Balans van de sociologie. DBNL.  
[https://www.dbnl.org/tekst/goud004bala01\\_01/goud004bala01\\_01\\_0008.php](https://www.dbnl.org/tekst/goud004bala01_01/goud004bala01_01_0008.php)
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2023). Samenleving in beweging.  
<https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2023/08/07/samenleving-in-beweging/Onderzoek%2BSamenleving%2Bin%2Bbeweging.pdf>
- Samenlevingsopbouw Brussel. (2013). Een gemeenschap van gedeelde waarden en normen.  
[https://www.solidariteitdiversiteit.be/uploads/docs/bib/artikel\\_samenlevingsopbouw\\_brussel\\_v2\\_clean\\_15\\_aug\\_2013.pdf](https://www.solidariteitdiversiteit.be/uploads/docs/bib/artikel_samenlevingsopbouw_brussel_v2_clean_15_aug_2013.pdf)
- Hoeksema, K. J. (2021). Sociologie voor de praktijk (9e druk). Uitgeverij Coutinho.  
<https://uitgeverij-coutinho.cld.bz/9789046907191-inkijk>
- Schuyt, K. (z.j.). Welvaartsstaat of verzorgingsstaat?. In Op zoek naar het hart van de verzorgingsstaat. DBNL.  
[https://www.dbnl.org/tekst/schu069opzo01\\_01/schu069opzo01\\_01\\_0009.php](https://www.dbnl.org/tekst/schu069opzo01_01/schu069opzo01_01_0009.php)
- StudeerSnel. (z.j.). Sociologie samenvatting - 1 Het sociologisch perspectief.  
<https://www.studeersnel.nl/nl/document/wageningen-university-research/sociology/sociologie-samenvatting/71118882>
- StudeerSnel. (z.j.). Hoofdstuk 1 Wat is sociologie? 1 Het sociologisch perspectief.  
<https://www.studeersnel.nl/nl/document/wageningen-university-research/sociologie/hoofdstuk-1/3611278>
- Janknegt, Dick. (2016). Het hart warm, het hoofd koel.  
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recv9bRjpbAO3oYmS>
- Baren, Roanne van. (2021). Wij is het nieuwe ik, de gemeenschap heeft de toekomst.  
<https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQwulbARiZfAKFx>
- [Luisteren; Handreiking individuele nabijheid](#)
- Rob Does en Ivo Samplonius. [Wij stellen hier de vragen #5: nabijheid](#)
- [Strip Sigmund](#)
- [Nabijheid; weekbriefcompilatie](#)
- [Wat zou de liefde doen - I Nabijheid \(Kerswijding 2022\)](#)
- Thich Nhat Hanh. [Spreken met liefde, luisteren met compassie](#)
- [Luisteren; citaten](#)
- Luisteren; Claartje Kruijff. [Leegte achter de dingen](#)
- [Luisteren; weekbriefcompilatie](#)
- [Luisteren; Luistertips](#)
- [Luisteren; Verhaal Mijn haar wil niet](#)
- [Misschien is luisteren wel genoeg \(weekbrief 28, 2022\)](#)
- [Luisteren, ook naar wat er niet gezegd wordt](#)

### 2.4.03 Het idee van intermenselijke relaties

De gemeenschap van de toekomst is dynamisch en relationeel. Zij ontstaat niet door een gedeelde achtergrond of een vastgestelde identiteit, maar door de bereidheid om in gesprek te blijven en verantwoordelijkheid te nemen voor elkaar. Dit vraagt om een herwaardering van de publieke sfeer, zoals Hannah Arendt stelde, en om ethische betrokkenheid bij de ander, zoals Emmanuel Levinas betoogde. Uiteindelijk is gemeenschap niet slechts een plek waarin we ons bevinden, maar een voortdurende oefening in samenleven.

#### **De gemeenschap filosofisch beschouwd**

De mens is van nature een sociaal wezen. Dit inzicht, dat al door Aristoteles werd verwoord, vormt een fundamenteel uitgangspunt binnen de filosofie van de gemeenschap. We vinden betekenis en richting in ons leven door onze relaties met anderen, en toch is de aard van die gemeenschap continu in beweging. In een tijd waarin individualisering en globalisering elkaar versterken, roept dit vragen op over de betekenis, grenzen en ethiek van gemeenschap. Wat betekent het om deel uit te maken van een gemeenschap? Welke spanningen bestaan er tussen autonomie en verbondenheid? En kan een gemeenschap werkelijk inclusief zijn, zonder vormen van uitsluiting?

#### **Gemeenschap in een tijd van individualisering**

De moderniteit heeft geleid tot een grotere nadruk op autonomie en zelfontplooiing, zoals beschreven door filosofen als Charles Taylor en Zygmunt Bauman. Waar vroeger gemeenschap vanzelfsprekend was, bijvoorbeeld in dorpsverband of religieuze kringen, worden gemeenschappen tegenwoordig steeds vaker bewust gevormd. Dit biedt vrijheid, maar ook uitdagingen: hoe creëren we duurzame gemeenschappen zonder de dwang van traditionele structuren?

Hannah Arendt benadrukte in haar werk het belang van de publieke sfeer als plek waar mensen in dialoog met elkaar gemeenschap kunnen vormen. Volgens haar is een gezonde samenleving afhankelijk van actieve betrokkenheid en wederzijdse erkenning. Dit impliceert dat gemeenschap niet slechts een gegeven is, maar een actieve keuze en inzet vergt van haar leden.

#### **De intermenselijke relatie: Buber en Levinas**

De Joodse denkers Martin Buber en Emmanuel Levinas bieden waardevolle perspectieven op gemeenschap. Buber stelt in zijn 'Ich und Du' dat ware ontmoeting – een 'Ik-Gij'-relatie – essentieel is voor echte verbondenheid. Gemeenschap ontstaat niet door abstracte structuren, maar door daadwerkelijke, persoonlijke ontmoetingen waarin de ander erkend wordt in zijn of haar menselijkheid.

Levinas gaat nog verder en ziet in de ontmoeting met de ander een ethische oproep. De aanwezigheid van de ander vraagt om verantwoordelijkheid, waardoor gemeenschap een morele dimensie krijgt. Dit betekent dat een gemeenschap niet alleen een gedeelde identiteit of cultuur heeft, maar ook gekenmerkt wordt door zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar.

## **Grenzen van gemeenschap: Inclusie en exclusie**

Elke gemeenschap definieert zichzelf door middel van gedeelde waarden en normen, maar dit roept ook de vraag op: wie hoort erbij en wie niet? Jacques Derrida wijst op de paradox dat elke gemeenschap noodzakelijkerwijs een binnen en een buiten creëert. Terwijl een gemeenschap inclusie nastreeft, betekent dit tegelijkertijd dat anderen worden buitengesloten.

Kunnen we een gemeenschap vormen zonder uitsluiting? Sommige denkers, zoals Jean-Luc Nancy, benadrukken dat gemeenschap niet draait om een gedeelde essentie, maar om voortdurende interactie en openheid. Een gemeenschap is geen vaststaand gegeven, maar een proces van voortdurende dialoog, waarbij grenzen steeds opnieuw worden bevraagd en verlegd.

## **Naar een toekomstgerichte gemeenschap**

Wat betekent dit alles voor de toekomst van gemeenschap? In een wereld waarin digitalisering, migratie en ecologische crises ons beeld van verbondenheid veranderen, is de uitdaging om gemeenschappen te bouwen die zowel duurzaam als inclusief zijn. Filosofisch gezien vraagt dit om een balans tussen traditie en vernieuwing, tussen het koesteren van gedeelde waarden en het openstaan voor verandering.

## **Claartje Kruijff: 'de gemeenschap als ruimte om elkaar te dragen'**

Claartje Kruijff benadert gemeenschap vanuit een existentiële en relationele invalshoek. In Een God die in mij gelooft onderzoekt zij hoe mensen in een wereld zonder vanzelfsprekende zekerheden toch betekenisvolle verbindingen kunnen aangaan. Ze benadrukt dat geloof – in welke vorm dan ook – vaak voortkomt uit een diep verlangen naar verbondenheid en zin. Dit raakt aan het gedachtegoed van Levinas, die stelt dat de ontmoeting met de ander een morele oproep tot verantwoordelijkheid is. Kruijff onderstreept dat gemeenschap niet slechts een sociale structuur is, maar een ruimte waarin we elkaar dragen, bemoedigen en uitdagen om authentiek te leven. Ze wijst erop dat juist in kwetsbaarheid en openheid – bijvoorbeeld in rouw of twijfel – de diepste vormen van gemeenschap ontstaan. Net als Jean-Luc Nancy ziet ze gemeenschap niet als iets vastomlijnds, maar als een voortdurend proces van wederzijdse erkenning en gedeelde ervaringen. Haar perspectief roept de vraag op hoe we gemeenschap kunnen vormgeven in een tijd waarin individualisering en spiritualiteit steeds vaker buiten institutionele kaders plaatsvinden.

## **Verder lezen**

- Berger, L., & Mommers, J. (2017, 12 augustus). Zie hoe alles van elkaar afhankelijk is en de wereld zal nooit meer dezelfde zijn. De Correspondent. <https://decorrespondent.nl/7174/zie-hoe-alles-van-elkaar-afhankelijk-is-en-de-wereld-zal-nooit-meer-dezelfde-zijn/6c1c8a23-e31b-0cf8-219d-1086837b61fe>
- Dohmen, J., & Hartog, I. (2013, 4 december). Het gevaarlijke woord 'wij'. Filosofie Magazine. <https://www.filosofie.nl/het-gevaarlijke-woord-wij/>
- Verhaeghe, P. (2022, 14 september). Autonomie of verbondenheid? De Reactor. <https://www.dereactor.org/teksten/autonomie-of-verbondenheid>
- Verhaeghe, P. (2023, 14 december). Essay Paul Verhaeghe: 'Ons paradijs staat in brand'. Sociaal.Net. <https://sociaal.net/achtergrond/essay-paul-verhaeghe-ons-paradijs-staat-in-brand/>



- KU Leuven. (2019, 9 september). Verbondenheid, verantwoordelijkheid en engagement (Theologische achtergrond). <https://www.kuleuven.be/thomas/page/verbondenheid-verantwoordelijkheid-engagement/>
- Brandsma, B. (2019). Polarisation: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. <https://www.polarisatie.nl/>
- Brink, Gabriël van den. (2002). De samenleving schreeuwt om gemeenschapszin. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recFAMHcFLp451aw9>
- Baren, Roanne van. (2021). Wij is het nieuwe ik, de gemeenschap heeft de toekomst. <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recQwulbARiZfAKFx>
- Lijster, Thijs. (2022). 'Laten we de wereld organiseren als een gemeenschappelijk tuintje' <https://airtable.com/appmq8okXomlYjJub/shr5lEX3dbynsqL2E/tblNPgMBFEYpufxHj/viwG4wRnvNkkkZl6y/recrLGw01YqiZgRCz>
- Groen, Rob. (2024). 'Omhelst elkaars kwetsbaarheid'. Hoogleraar Christa Anbeek over gemeenschappen met een hart. <https://www.nieuwwij.nl/interview/omhels-elkaars-kwetsbaarheid/>

#### 2.4.04 Samen een gemeenschap met de natuur

In de huidige tijd, waarin de ecologische crisis steeds urgenter wordt, is het nodig om ons begrip van gemeenschap te verbreden. Niet alleen de mensen om ons heen maken deel uit van ons gezamenlijke bestaan, maar ook de natuur, de aarde en toekomstige generaties. Hoe kunnen we de gemeenschap herdefiniëren als een samenleven dat niet alleen mensen omvat, maar ook onze natuurlijke omgeving?

##### **De gemeenschap en ecologische verbondenheid**

Traditioneel beschouwen we gemeenschappen als sociale constructies die draaien om menselijke interacties. Maar als we onze blik verruimen, zien we dat we ingebed zijn in een groter ecosysteem. Bossen, rivieren en de lucht die we inademen zijn niet slechts 'omgevingsfactoren', maar fundamentele elementen van ons bestaan. In een duurzame gemeenschap is er ruimte voor het besef dat wij deel zijn van een onderling verbonden netwerk van leven. Dit vraagt om een ethiek van zorg en verantwoordelijkheid, waarbij we niet alleen voor elkaar zorgen, maar ook voor de aarde die ons draagt.

Een dergelijk perspectief sluit aan bij de filosofie van *deep ecology*, waarin alle levensvormen intrinsieke waarde hebben. Dit betekent dat gemeenschappen niet alleen gericht zijn op menselijk welzijn, maar ook op de bescherming van biodiversiteit en het voortbestaan van ecosystemen. Hoe kunnen we deze visie praktisch vormgeven? Bijvoorbeeld door gemeenschappelijke groene ruimtes te creëren, duurzame landbouwcollectieven op te zetten of door samen lokaal voedsel te verbouwen en te delen.

### **Duurzaamheid als gedeelde verantwoordelijkheid**

Binnen een gemeenschap ligt de kracht van verandering in samenwerking. Het is makkelijker om duurzame keuzes te maken wanneer we ons gesteund voelen door anderen. Zo kan een gemeenschap gezamenlijk besluiten om minder afhankelijk te zijn van fossiele brandstoffen door energiecollectieven op te richten of buurtinitiatieven te starten voor hernieuwbare energie. Door samen bewuste keuzes te maken – zoals het delen van gereedschap, kleding en vervoersmiddelen – versterken we zowel de onderlinge banden als de duurzaamheid van onze leefomgeving.

Daarnaast biedt een gemeenschap ruimte om verhalen en tradities door te geven die duurzaamheid ondersteunen. Rituelen zoals oogstfeesten, natuurwandelingen en herdenkingsmomenten voor de aarde kunnen bijdragen aan een dieper respect voor de natuur en een gevoel van verantwoordelijkheid voor toekomstige generaties. Door deze praktijken te integreren in ons gemeenschapsleven, cultiveren we een duurzaam bewustzijn dat verder gaat dan individuele acties.

### **Lokale verbindingen voor een duurzame toekomst**

Een ecologisch verantwoorde toekomst vraagt om sterke lokale netwerken. Door te kiezen voor lokaal geproduceerde voeding, ambachtelijke producten en gemeenschapsprojecten, verkleinen we niet alleen onze ecologische voetafdruk, maar versterken we ook de sociale cohesie. Lokale markten, ruilsystemen en reparatiecafés zijn voorbeelden van hoe gemeenschappen zelfvoorzienend kunnen worden en tegelijkertijd het milieu kunnen sparen.

Tegelijkertijd blijft er spanning tussen lokale en mondiale verantwoordelijkheid. De klimaatcrisis kent geen grenzen en vraagt om wereldwijde samenwerking. Hoe kunnen gemeenschappen bijdragen aan een duurzamere wereld, zonder zich te isoleren van bredere sociale en ecologische uitdagingen? Een mogelijke benadering is *glocal thinking*: lokaal handelen met een mondiaal bewustzijn. Dit betekent dat we ons niet alleen richten op onze directe omgeving, maar ook op de impact van onze keuzes in de wereld als geheel.

### **Spirituele dimensie van ecologische gemeenschap**

Voor veel mensen is zorg voor de aarde niet alleen een praktische of ethische kwestie, maar ook een spirituele. De ervaring van verbondenheid met de natuur – of dat nu in een stille wandeling in het bos is of door samen in een gemeenschapstuin te werken – roept vaak een gevoel van verwondering en dankbaarheid op. Dit raakt aan de religieus-humanistische kern van gemeenschap: de erkenning dat we deel zijn van iets groters dan onszelf.

Deze spirituele dimensie kan zichtbaar worden in rituelen en vieringen die het belang van de aarde benadrukken. Denk aan momenten van stilte en bezinning in de natuur, collectieve plantacties of ceremonies waarin de cycli van de seizoenen worden gevierd. Door deze praktijken te integreren in ons gemeenschapsleven, erkennen we dat duurzaamheid niet alleen een kwestie van beleid of technologie is, maar ook van innerlijke houding en levensbeschouwing.

### **Karen Armstrong: ‘de kracht van compassie’**

De Britse theoloog en schrijfster Karen Armstrong benadrukt in haar werk de kracht van compassie als fundamenteel principe voor menselijke relaties en

gemeenschapsvorming. Volgens haar kan compassie niet alleen ons onderlinge samenleven versterken, maar ook onze relatie met de natuur verdiepen. Wanneer we de natuur niet langer zien als iets wat we mogen uitbuiten, maar als een wezenlijk onderdeel van onszelf waarmee we in harmonie leven, ontstaat er een ethische verantwoordelijkheid om zorg te dragen voor onze ecologische gemeenschap. Dit vraagt om een cultuuromslag waarin spiritualiteit, actie en duurzaamheid samenkomen.

### **Hans Alma: spirituele verbinding**

Ook Hans Alma pleit voor een ruimere visie op gemeenschap waarin verbeeldingskracht een essentiële rol speelt. Volgens Alma is het niet voldoende om enkel te weten wat goed is; we moeten het ook voelen en ervaren. Door middel van kunst, verhalen en rituelen kunnen we ons emotioneel en spiritueel verbinden met de natuur en elkaar. Deze verbeeldingskracht helpt ons om nieuwe toekomst te bedenken en de moed te vinden om duurzame keuzes te maken. In een tijd van klimaatcrisis is deze creatieve en spirituele verankering essentieel om te voorkomen dat we in cynisme of machteloosheid vervallen.

### **Gemeenschap als brug naar de toekomst**

Uiteindelijk is gemeenschap niet alleen iets van het heden, maar ook een erfenis voor de generaties die na ons komen. Wat we vandaag doen, bepaalt hoe de wereld eruitziet voor onze kinderen en kleinkinderen. Willen we hen een aarde nalaten die nog leefbaar is, dan moeten we nu handelen. Dit vraagt om moedige keuzes: minder consumeren, meer samenwerken, en bewuster omgaan met wat de natuur ons geeft. De gemeenschap kan hierin een bron van hoop en kracht zijn. Door elkaar te ondersteunen en samen te werken aan een duurzamere wereld, geven we vorm aan een toekomst waarin verbondenheid – met elkaar en met de aarde – centraal staat. Want een gemeenschap die zich niet alleen richt op het nu, maar ook op wat komt, is een gemeenschap die werkelijk leeft.

### **Verder lezen**

- Puur Permacultuur. (z.d.). Ecodorpen in Nederland. <https://puurpermacultuur.nl/ecodorpen/>
- Milieu Centraal. (z.d.). Samen de wijk verduurzamen. <https://www.milieucentraal.nl/samen-de-wijk-verduurzamen/>
- Vereniging GDO. (z.d.). Lokale organisaties voor natuur- en duurzaamheidseducatie. <https://vereniginggdo.nl/>
- Sustainablejobs.nl. (2024, juli). Lijst Duurzame Goede Doelen Nederland. <https://sustainablejobs.nl/lijs-duurzame-goede-doelen-nederland/>
- SDG Nederland. (2021, 10 november). 11 Duurzame steden en gemeenschappen. <https://www.sdgnederland.nl/SDG/11-duurzame-steden-en-gemeenschappen/>
- Duurzaamheid.nl. (z.d.). Aanjager van de vernieuwing. <https://duurzaamheid.nl/>
- Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). (z.d.). Beleidsthema Duurzaamheid. <https://www.scp.nl/dossiers/verkiezingen-en-formatie-2023-2024/beleidsthemas/beleidsthema-duurzaamheid>
- Het Vermoeden. (2021). Marleen Stelling ontmoet Trees van Montfoort. [https://www.npostart.nl/het-vermoeden/26-05-2019/VPWON\\_1300418](https://www.npostart.nl/het-vermoeden/26-05-2019/VPWON_1300418)
- Geldof, Steven. (2021). Hoe duurzaam ben ik?

<https://www.youtube.com/watch?v=afMTR1UESTg&t=4s>

- Wall Kimmerer, Robin, en Mik Vaes. (2022). [Een vlecht van heilig gras](#).
- Tiemersma, Hans. (2023). Ecologisch humanisme als bron van nieuwe religiositeit. [https://www.youtube.com/watch?v=E0aYpyhgn\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=E0aYpyhgn_Y)

#### 2.4.05 Wederzijds vertrouwen

In een gemeenschap zoeken mensen elkaar op, delen ervaringen, bieden steun en bouwen samen aan een gedeelde toekomst. Binnen een religieus-humanistische visie is het relationele aspect van gemeenschap fundamenteel: het gaat niet alleen om het samenzijn, maar om de kwaliteit van de verbindingen die we aangaan. Hoe ontstaan sterke en duurzame relaties binnen een gemeenschap? Wat is de rol van wederzijds vertrouwen en steun? En hoe kunnen we de dialoog en intergenerationele verbinding versterken?

##### **Sterke en duurzame relaties binnen een gemeenschap**

Een gemeenschap bloeit wanneer mensen zich erkend en gedragen voelen. Dit begint bij openheid en betrokkenheid: het actief investeren in anderen, luisteren naar elkaars verhalen en ruimte maken voor kwetsbaarheid. Duurzame relaties ontstaan niet vanzelf, maar vragen om inzet en toewijding. Regelmatige ontmoetingen, gezamenlijke rituelen en gedeelde waarden vormen de bouwstenen van een hechte gemeenschap. Toch is er ook spanning: hoe bewaren we de balans tussen verbondenheid en individuele vrijheid? De uitdaging ligt in het erkennen van ieders uniciteit binnen een collectief, zonder dat het één ten koste gaat van het ander. Dit vraagt om dialoog en de bereidheid om verschillen niet als bedreiging, maar als verrijking te zien. Gemeenschappen die dit actief cultiveren, blijven veerkrachtig en kunnen meebewegen met maatschappelijke veranderingen.

##### **Wederzijds vertrouwen en steun als fundament**

Vertrouwen is het cement van elke gemeenschap. Het ontstaat wanneer mensen consequent laten zien dat ze op elkaar kunnen rekenen, zowel in vreugdevolle als in moeilijke tijden. Dit vraagt om transparantie, eerlijkheid en een cultuur waarin kwetsbaarheid niet wordt gezien als zwakte, maar als een brug naar diepere verbondenheid.

Steun binnen een gemeenschap komt in vele vormen: een luisterend oor, praktische hulp, of simpelweg het besef dat je er niet alleen voor staat. Religieuze en spirituele gemeenschappen hebben hier vaak een bijzondere rol in: ze bieden rituelen die mensen dragen in periodes van rouw, vreugde en verandering. Het gezamenlijk ervaren van deze momenten versterkt het gevoel van saamhorigheid en geborgenheid. In het genootschap geven we dit vorm door nabijheid te verdiepen en in praktijk te brengen.

Daarnaast speelt intergenerationele steun een cruciale rol. Ouderen dragen wijsheid en levenservaring over, terwijl jongeren nieuwe perspectieven en energie brengen. Het actief stimuleren van deze wisselwerking verrijkt de gemeenschap en voorkomt dat groepen van elkaar vervreemden.

## **Dialoog en intergenerationele verbinding**

Gemeenschappen worden sterk wanneer er een cultuur van open dialoog heerst. Dit betekent niet alleen ruimte geven aan overeenkomsten, maar ook aan meningsverschillen en nieuwe perspectieven. Dialoog is niet bedoeld om tot één waarheid te komen, maar om elkaar beter te begrijpen en de onderlinge band te versterken.

Intergenerationele verbinding speelt hierin een sleutelrol. In een tijd waarin generaties steeds vaker gescheiden leven en werken, is het van grote waarde om plekken te creëren waar jong en oud met elkaar in gesprek kunnen gaan. Dit kan door gezamenlijke projecten, gedeelde rituelen of mentorschap. Het doorgeven van verhalen en tradities verbindt mensen over generaties heen en geeft een diepere betekenis aan gemeenschap.

## **Gemeenschap als levend netwerk van relaties**

Een gemeenschap is geen statisch gegeven, maar een organisch netwerk dat voortdurend in beweging is. Relaties binnen een gemeenschap vragen om onderhoud en aanpassing aan veranderende tijden. Nieuwe vormen van samenzijn, zoals online gemeenschappen of hybride ontmoetingen, spelen hierin een steeds grotere rol. Toch blijft de kern hetzelfde: de kracht van gemeenschap ligt in de relaties tussen mensen, in het delen van vreugde en verdriet, in het ondersteunen van elkaar en in het samen bouwen aan een betekenisvolle toekomst.

Door actief te werken aan sterke relaties, wederzijds vertrouwen en intergenerationele dialoog, creëren we een gemeenschap die niet alleen nu, maar ook in de toekomst een thuis biedt aan allen die zich eraan verbinden.

## **Verder lezen**

- Pauwels, J. (2006). Over gemeenschapsvorming. Socius. <https://socius.be/wp-content/uploads/2016/04/cahier2006-8nov.pdf>
- Leyden Academy. (2018). Generaties over de grens. <https://www.leydenacademy.nl/wp-content/uploads/2018/10/Generaties-over-de-grens-web.pdf>
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2024). Grenzen verkennen van Europese solidariteit. <https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2024/11/19/grenzen-verkennen-van-europese-solidariteit/Rapport%2BGrenzen%2Bverkennen%2Bvan%2BEuropese%2Bsolidariteit.pdf>
- Veenstra, R. (2004). Gemeenschap der burgers: Sociaal kapitaal in buurt, school en vereniging. <https://www.rene-veenstra.nl/wp-content/uploads/2019/07/MM2004.pdf>
- Erasmus Universiteit Rotterdam. (z.d.). Gemeenschapsvorming. <https://www.eur.nl/impactatthecore/inclusief-onderwijs/gemeenschapsvorming>
- De Nederlandse ggz. (z.d.). Intergenerationele overdracht doorbreken? Gezinsgericht behandelen. <https://www.denederlandseggz.nl/gezond-opgroeien/intergenerationele-overdracht-doorbreken-gezinsgericht-behandelen>

- Gebiedsontwikkeling.nu. (2024, 18 maart). Stedelijke identiteit en gemeenschapsvorming op gemeentelijk niveau. <https://www.gebiedsontwikkeling.nu/artikelen/stedelijke-identiteit-en-gemeenschapsvorming-op-gemeentelijk-niveau/>
- Hoplr. (2022, 25 februari). Gemeenschapsvorming | Investeren in veiligheid en welzijn. <https://blog.hoplr.com/nl/globale-uitdagingen-lokale-aanpak/>
- Kruk, Bert van der. (2023). Christa Anbeek: ‘De wereld is groter dan de kerk’.
- Mikkers, Tom, en Jan Martijn Abrahamse. (2024). Hoe het heilige ons kan helpen. Podcast. <https://share.transistor.fm/s/e2e4854b>
- Willem Hirs. [Spanningsveld: ik en de gemeenschap](#)  
Bestaat er in Het Apostolisch Genootschap een spanning tussen individu en gemeenschap en op welke gebieden is dat dan het geval? Hoe is die spanning te beïnvloeden en wat kun je er aan doen?

#### 2.4.06 De grondslag van ons geloof

Het subthema *De gemeenschap* is sterk verweven met de grondslag van ons geloof zijn sterk met elkaar verweven. We benadrukken immers het belang van liefdevolle verbondenheid, verantwoordelijkheid en groei. Gemeenschap is niet alleen een plek van samenzijn, maar een dynamische werkelijkheid waarin mensen elkaar dragen, inspireren en versterken – een ruimte waarin liefde niet alleen gevoeld, maar ook geleefd wordt. Centraal staat het besef van onderlinge verbondenheid en het streven naar een humane samenleving, waarin liefdevol handelen en verantwoordelijkheid kernwaarden zijn.

##### **Gemeenschap als uitdrukking van verbondenheid**

Volgens de grondslag van ons geloof is de schepping een mysterie dat ons diep raakt en waarin alle leven deel uitmaakt van een oneindig, ondeelbaar geheel. Dit besef nodigt uit tot een houding van verwondering en aandacht voor alles wat leeft – niet alleen in de natuur, maar ook in de relaties die we met elkaar aangaan.

Een gemeenschap is geen toevallige verzameling individuen, maar een levend netwerk van relaties waarin liefde voelbaar en beleefbaar wordt. Dit sluit aan bij onze overtuiging dat verbondenheid met elkaar en het grotere geheel essentieel is om zin en betekenis te ervaren in het leven.

##### **De kracht van liefdevol handelen**

In de grondslag wordt liefde niet gezien als een abstract ideaal, maar als een kracht die in mensen werkzaam is en tot uiting komt in verantwoordelijkheid en zorg voor anderen. Het bouwen aan gemeenschap vraagt om deze actieve inzet: het luisteren naar elkaar, het creëren van ruimte voor verschillen en het ondersteunen van wie kwetsbaar is. We streven naar een cultuur van compassie, solidariteit en duurzaamheid. In een gemeenschap waar mensen zich erkend en gewaardeerd voelen, wordt deze liefde een leidende kracht die relaties verdiept en mensen in staat stelt om steeds opnieuw te kiezen voor verbondenheid. Dit wordt concreet gemaakt in rituelen, samenzijn en de gedeelde verantwoordelijkheid voor de toekomst.

### **Gemeenschap als dynamisch en inclusief proces**

De gemeenschap is niet statisch is, maar groeit en transformeert. Dit sluit aan bij ons geloof dat geen star dogma is, maar een levende inspiratiebron die van generatie op generatie wordt doorgegeven, met ruimte voor persoonlijke interpretatie en groei. De vraag hoe een gemeenschap inclusief kan zijn, zonder uitsluiting, raakt aan een belangrijk spanningsveld binnen zowel de samenleving als de apostolische geloofsbeleving. Hoewel gemeenschap mensen samenbrengt, vraagt het ook om aandacht voor de grenzen ervan: hoe blijven we open voor nieuwe perspectieven en stemmen die soms botsen met bestaande tradities? Ons geloof benadrukt hier de noodzaak van een liefdevolle en ontvankelijke houding, waarbij dialoog en reflectie essentieel zijn.

### **Gemeenschap als bron van zingeving en verantwoordelijkheid**

Tot slot biedt de grondslag van geloof een diepere laag aan de betekenis van gemeenschap: ze is niet alleen een sociale structuur, maar een bron van zingeving. Het verlangen naar verbondenheid is niet slechts een cognitieve overtuiging, maar een affectieve ervaring die geworteld is in ons gevoel van deel uitmaken van iets groters. Dit impliceert dat het bouwen aan gemeenschap niet alleen een praktische, maar ook een spirituele dimensie heeft. Het vraagt om een bewuste keuze voor liefde, rechtvaardigheid en duurzaamheid, en om de moed om kwetsbaarheid en verschil te omarmen.

## **2.4.07 Leven in liefde**

Een selectie van data uit het boek *Leven in Liefde* die aansluit bij het thema *De gemeenschap*.

### **Januari – Opnieuw beginnen**

- 6 januari – Leven in verbinding  
*Dit reflecteert op het belang van verbinding in een wereld waar mensen zich soms eenzaam voelen. Het benadrukt hoe mensen die zich inzetten voor anderen bijdragen aan een menswaardige samenleving.*
- 9 januari – De ander herzien  
*Dit gaat over respect en het herzien van onze kijk op anderen. Gemeenschap ontstaat wanneer we ons openstellen voor het perspectief van anderen en wederzijds begrip ontwikkelen.*
- 14 januari – We horen bij elkaar  
*Dit benadrukt de gemeenschappelijke oorsprong van de mens en hoe we, ondanks verschillen, een onderlinge verbondenheid delen. Dit sluit direct aan bij de essentie van gemeenschap.*

### **Februari – The Circle of Life**

- 3 februari – Zien we elkaar echt?  
*Deze tekst gaat over de diepere betekenis van ‘zien’ en ‘erkend worden’ binnen menselijke relaties, een fundamenteel aspect van gemeenschap.*

- 9 februari – Overdragen en voortbestaan  
*Dit gaat over hoe gemeenschappen gedeelde geschiedenis, waarden en normen doorgeven aan toekomstige generaties en zo blijven voortbestaan.*
- 17 februari – Samen leren  
*Dit benadrukt hoe generaties van elkaar kunnen leren en hoe opvoeding en gemeenschap hand in hand gaan in het overdragen van normen en waarden.*

### **Maart – De kracht van verwondering**

- 5 maart – Wie heeft mij leren lachen?  
*Dit gaat over het belang van een liefdevolle en ondersteunende omgeving waarin kinderen zich veilig kunnen ontwikkelen – een kernwaarde van een gezonde gemeenschap.*
- 10 maart – Met aandacht luisteren  
*Gemeenschap wordt versterkt door echt naar elkaar te luisteren en in dialoog te blijven. Dit fragment onderstreept hoe luisteren een basis is voor verbinding.*
- 25 maart – Insluiten of uitsluiten  
*Dit raakt een belangrijk thema binnen gemeenschap: inclusief denken. Het benadrukt hoe we bewust moeten reflecteren op wie we betrekken en wie we (onbewust) uitsluiten.*

### **April – Eigen verantwoordelijkheid**

- 3 april – In gesprek met jezelf en elkaar  
*Vragen over het leven en onze zoektocht naar betekenis ontstaan in dialoog. Een gemeenschap wordt sterker door samen te reflecteren en inzichten te delen.*
- 7 april – Aandacht is liefde  
*Gemeenschap groeit door oprechte aandacht voor elkaar. Betrokkenheid is niet alleen spreken, maar ook luisteren en er zijn voor de ander.*
- 18 april – Solidair  
*Echte gemeenschap betekent dat we niemand uitsluiten. Solidariteit gaat over een verbindende houding, voorbij onze eigen kring.*

### **Mei – Eenheid ervaren**

- 1 mei – Bruggenbouwers  
*Gemeenschap betekent het bouwen van bruggen tussen mensen en culturen, zodat iedereen zich welkom voelt en erbij hoort.*
- 8 mei – Voelt de ander zich thuis bij mij?  
*Een gemeenschap wordt pas echt als mensen zich veilig en gewaardeerd voelen. Dit vraagt om ruimte en respect voor elkaars groei.*
- 28 mei – Het cement van de samenleving  
*Vertrouwen en respect zijn de basis van elke gemeenschap. We hoeven het niet altijd eens te zijn, maar moeten elkaar wel serieus nemen.*

### **Juni – Duurzaam samenleven**

- 2 juni – Een Delftse bruggenbouwer  
*Echte gemeenschap ontstaat door mensen die zich inzetten voor elkaar. Kleine daden van steun kunnen levens veranderen.*



- 10 juni – Elke week een uur voor elkaar  
*Gemeenschap vraagt om bewuste tijd en aandacht voor elkaar. Sterke relaties ontstaan niet vanzelf, maar door te investeren in contact.*
- 28 juni – Verbondenheid dichtbij en ver weg  
*Gemeenschap gaat niet alleen over directe kring, maar ook over een open houding naar anderen, dichtbij en wereldwijd.*

### **Juli – Samen met de ander**

- 1 juli – Vriendschap moet je doen  
*Gemeenschap ontstaat niet vanzelf, maar vraagt om inzet en trouw. Dit fragment benadrukt het belang van echte vriendschap als tegenwicht in een individualistische samenleving.*
- 3 juli – Bruggen bouwen  
*Een gemeenschap wordt sterker wanneer mensen actief zoeken naar verbinding, voorbij verschillen. Dit fragment onderstreept hoe bruggen bouwen begint met een open houding en wederzijds begrip.*
- 11 juli – Ik ben door de ander  
*Onze identiteit en zelfbeeld worden gevormd in relatie tot anderen. Dit fragment benadrukt de onderlinge afhankelijkheid en de diepe verbondenheid die gemeenschap mogelijk maakt.*

### **Augustus - Compassie**

- 3 augustus – Samen staan we sterk  
*Bij rampen en crisissituaties komt gemeenschapszin naar voren. Dit fragment laat zien hoe solidariteit en samenwerking bijdragen aan veerkracht en verbinding.*
- 9 augustus – Compassie, een brug tot elkaar  
*Compassie vormt de basis van een hechte gemeenschap. Dit fragment laat zien hoe compassie niet alleen een innerlijke houding is, maar ook een concrete manier om gemeenschap te versterken.*
- 12 augustus – Open voor de ander  
*Echte gemeenschap ontstaat wanneer we ons niet alleen richten op onszelf, maar ook op de mensen om ons heen. Dit fragment moedigt aan om ruimte te maken voor verbinding en samenwerking.*

### **September – Enthousiast solidair**

- 1 september – Solidair zijn met elkaar  
*Gemeenschap vraagt om verantwoordelijkheid en het besef dat we op elkaar aangewezen zijn. Dit fragment benadrukt de noodzaak van een samenleving waarin niemand buiten de boot valt.*
- 10 september – Duurzame relaties  
*Gemeenschappen floreren wanneer relaties gebaseerd zijn op betrouwbaarheid, respect en gelijkwaardigheid. Dit fragment laat zien hoe deze waarden bijdragen aan een sterke sociale structuur.*

- 28 september – Solidariteit sluit niemand uit  
*Echte gemeenschap betekent dat iedereen erbij hoort, zonder uitzondering. Dit fragment benadrukt hoe solidariteit bijdraagt aan een eerlijke en rechtvaardige samenleving.*

### **Oktober – Vanuit de oorsprong**

- 5 oktober – We zijn allemaal verbonden  
*Het besef dat we allemaal met elkaar verbonden zijn, geeft vertrouwen en verantwoordelijkheid voor elkaar. Dit vormt de basis van een sterke gemeenschap.*
- 6 oktober – Kiezen voor jezelf én de gemeenschap  
*Gemeenschapszin en eigenheid lijken soms tegenover elkaar te staan, maar een evenwicht tussen beiden is essentieel voor een gezonde samenleving.*
- 22 oktober – Elke ontmoeting kan van waarde zijn  
*Dit fragment benadrukt hoe onze houding tegenover anderen bepaalt hoe we gemeenschap ervaren en versterken.*

### **November – Loslaten**

- 2 november – Bestaan is bij-staan  
*Gemeenschap ontstaat uit zorg voor elkaar, vooral in moeilijke tijden. Dit fragment benadrukt de kracht van nabijheid en solidariteit.*
- 11 november – Leed delen  
*Delen van verdriet en moeilijke momenten versterkt de gemeenschap en laat zien hoe wezenlijk steun en troost zijn binnen menselijke relaties.*
- 25 november – Buigen, niet breken  
*Zoals een orkest harmonie vindt door afstemming, vindt een gemeenschap kracht door wederzijdse afstemming en steun in moeilijke tijden.*

### **December – Hoopvol leven**

- 12 december – We hebben elkaar nodig  
*Gemeenschap draait om het besef dat we de ander nodig hebben. Dit fragment onderstreept hoe mens-zijn altijd medemens-zijn is.*
- 18 december – Ik en de ander  
*Het vinden van balans tussen individu en groep is essentieel voor het vormen van een hechte en inclusieve gemeenschap.*
- 27 december – ‘Het goede leven’  
*Echte gemeenschapszin ontstaat door te kiezen voor medemenselijkheid en solidariteit, niet alleen voor materieel gewin.*

## 2.4.08 Verhalen

### **“Barmhartige Samaritanen” (Albert Camus, uit De pest)**

In De pest van Camus wordt de betekenis van gemeenschap in tijden van crisis onderzocht. Mensen die elkaar helpen en samen proberen te overleven, illustreren hoe solidariteit een gemeenschap kan dragen, zelfs in uitzichtloze situaties.

### **“Handelingen 2:42-47 – De eerste christelijke gemeenschap”**

Dit fragment uit het boek Handelingen beschrijft hoe de eerste volgelingen van Jezus samenleven, hun bezittingen delen en elkaar ondersteunen. Het is een inspirerend voorbeeld van een gemeenschap waarin naastenliefde en gelijkwaardigheid centraal staan.

### **“Les Misérables” (Victor Hugo)**

Dit epische verhaal draait om verlossing en de kracht van gemeenschap. Jean Valjean ervaart zowel uitsluiting als de transformerende kracht van barmhartigheid en solidariteit. De rol van de kerk, de revolutie en de inzet voor sociale rechtvaardigheid maken het een krachtige reflectie op de betekenis van gemeenschap.

### **“Mattheüs 25:31-46 – Het laatste oordeel” (De schapen en de bokken)**

Jezus vertelt hoe mensen worden beoordeeld op hun zorg voor de kwetsbaren: “Wat je voor de minste van mijn broeders hebt gedaan, heb je voor Mij gedaan.” Dit verhaal benadrukt dat gemeenschap niet alleen een abstract ideaal is, maar zich bewijst in concrete daden van naastenliefde en zorg.

### **“Honderd jaar eenzaamheid” (Gabriel García Márquez)**

Dit magisch-realistische meesterwerk vertelt de geschiedenis van de familie Buendía en het geïsoleerde dorp Macondo. Het verhaal onderzoekt hoe een gemeenschap gevormd wordt door traditie, verbondenheid en gedeelde geschiedenis, maar ook hoe eenzaamheid en verdeeldheid kunnen leiden tot verval.

### **“1 Korintiërs 12:12-27 – Het lichaam van Christus”**

Paulus gebruikt het beeld van een lichaam om de gemeenschap van gelovigen te beschrijven: ieder lid heeft een unieke rol en is onmisbaar. Dit onderstreept het belang van samenwerking en de onderlinge afhankelijkheid binnen een gemeenschap.

## 2.4.09 Liedereren

Gemengd koor:

### **1 - Macht der Liefde**

*"Liefde is de verbindende kracht die een gemeenschap versterkt en richting geeft aan ons samenleven."*

### **3 - Blijf dicht bij de liefde**

*"Een gemeenschap wordt gedragen door de liefde die zichtbaar en hoorbaar is in het samenleven en zorg voor elkaar."*

### **7 - Het leven inhoud geven**

*"Gemeenschap vraagt om actieve betrokkenheid en het delen van een gemeenschappelijk doel om menszijn te verrijken."*

### **9 - Iets blijvends schenken**

*"Een gemeenschap bloeit wanneer ieder individu zich inzet om bij te dragen aan het grotere geheel."*

### **10 - Er is een stroom**

*"Gemeenschap betekent een continue beweging waarin mensen elkaar dragen en voortstuwten, zelfs in moeilijke tijden."*

### **19 - Anders en opnieuw**

*"In gemeenschap vinden mensen steun en de mogelijkheid om telkens opnieuw te beginnen en zich te ontwikkelen."*

### **25 - Vrede zij met u**

*"Echte gemeenschap ontstaat wanneer mensen elkaar vrede en zegen gunnen en een sfeer van harmonie creëren."*

### **34 - Gemeenschapszin**

*"Het samenbrengen van verschillen in een sfeer van openheid en warmte vormt de kern van een sterke gemeenschap."*

### **37 - De gemeenschap**

*"Een gemeenschap is de plek waar mensen samenkomen, hun gedachten delen en zichzelf hervinden."*

### **76 - Er zijn**

*"Gemeenschap betekent dat je er voor elkaar bent, ook in stilte, zonder altijd woorden nodig te hebben."*

Gemeenschappelijk:

**101 - Samen aan een tempel bouwen**

*"Een gemeenschap wordt versterkt door gezamenlijke inzet en wederzijds respect, waarin ieder zijn bijdrage levert aan een gedeeld doel."*

**107 - Vrede, vreugde en liefde**

*"Echte gemeenschap bloeit op waar vrede, vreugde en liefde de basis vormen van menselijke relaties."*

**108 - Inspiratie**

*"De gemeenschap biedt troost, bemoediging en nieuwe levenskracht op momenten van twijfel en onzekerheid."*

**109 - Aandacht**

*"Door oprechte aandacht voor elkaar en het delen van vreugde en verdriet ontstaat een hechte en zorgzame gemeenschap."*

**111 - De levensstroom**

*"Gemeenschap is een dynamisch proces waarin mensen zich laten meenemen door een stroom van liefde en verbinding."*

**113 - God in mensen nabij**

*"Gods aanwezigheid wordt zichtbaar in de manier waarop mensen elkaar steunen en nabij zijn in moeilijke tijden."*

**114 - Een liefderijk huis**

*"De gemeenschap als thuisplek waar liefde en begrip centraal staan."*

**117 - Nieuwe kansen, elke dag**

*"Gemeenschap betekent samen werken aan groei, met elke dag nieuwe mogelijkheden om liefde en vertrouwen uit te dragen."*

**118 - Kiezen voor de liefde**

*"Een sterke gemeenschap ontstaat wanneer mensen bewust kiezen voor liefde als leidraad in hun handelen en samenleven."*

**134 - Plaats van liefde en mededogen**

*"Een gemeenschap waar mensen elkaar ondersteunen en versterken in moeilijke tijden."*