

In gesprek over: je leven op z'n kop

Plotselinge levenswendingen. Soms zelfgekozen, vaak onverwacht, soms ongewenst. Je wereld staat op zijn kop. Hoe krijg je weer grip op je leven?

Gebeurtenissen die het leven op z'n kop zetten.... Wellicht hebt u er één of meer meegemaakt. Hoewel het misschien niet het makkelijkste onderwerp is om deze gesprekskring mee te openen, kan weten van elkaar wat u hebt meegemaakt helpen om in deze kring wat 'dieper' te gaan. Maar voel u vrij om te delen wat u wilt.

- Wie heeft wel eens een gebeurtenis meegemaakt die zijn of haar leven op z'n kop zette?
- Op welke manier veranderde uw leven daardoor?
- Mensen reageren op veel verschillende manieren op een situatie van verandering. Er zijn mensen die boos worden op alles en iedereen, of in zichzelf gekeerd raken. Anderen raken in paniek, weer anderen worden strijdlustig. Wat herkent u van deze verschillende manieren van omgaan met verandering in uw eigen leven/eigen omgeving?

Het overkomt je, pag. 2 – 3

Onverwachte en vaak ook ongewenste levenswendingen zijn gebeurtenissen die je overkomen. Kirsten Slettenaar doet in het artikel 'Wat nu?' enkele handreikingen om hiermee om te gaan.

- Wat herkent u in dit artikel vanuit de situaties waar u zojuist over vertelde? Staan er suggesties in die u ook heeft toegepast of zou willen gaan toepassen? Hoe zou u de vragen uit de laatste alinea ('Waar vind jij je houvast... in meerdere van deze dingen?') beantwoorden?
- Er zijn mensen die onder alle omstandigheden zeggen 'niet klagen maar dragen'. In welke verhouding staat dit gezegde tot de boodschap van het eerste artikel van Kirsten Slettenaar, namelijk 'Verzet je niet, maar leer ermee omgaan?'

Herman Andriessen zegt in de tekst 'doorleven' op pag. 8: *We komen voor een keuze: op dit verlies ingaan en het doormaken of ons er blijvend tegen verzetten. Natuurlijk gebeurt dat laatste heel dikwijls. En dat is ook goed.*

- Leest u het korte stukje tekst eens met elkaar door. Waarom zegt Andriessen dat het goed is ons blijvend tegen verlies te verzetten?
- In hoeverre is er sprake van tegenstelling tussen de uitspraak van Andriessen en de stelling van Kirsten Slettenaar?
- Denkt u dat de handreiking 'verzet je niet, maar leer ermee omgaan'? voor ieder mens haalbaar is?

Voor een abonnement op *Open Deur*, oecumenisch maandblad over vragen van geloven en leven, voor mensen binnen en buiten de kerken kunt u contact opnemen met Boekencentrum uitgevers, tel. (079) 362 86 28, www.open-deur.nl



Zelfgekozen veranderingen, pag. 4 – 7

Andrea en Sander, Jiels van Baalen en Kathleen Ferrier vertellen allemaal iets over veranderingen in hun leven waar zij bewust voor kozen.

- Hoe staat u tegenover 'zelfgekozen veranderingen'? Heeft u er ervaring mee, zou u die willen hebben of wilt u er misschien wel nooit aan beginnen?
- Wat is nodig om een zelfgekozen verandering te bewerkstelligen? (Denk niet alleen aan praktische zaken zoals bijvoorbeeld voldoende geld, maar ook aan de manier waarop u er persoonlijk tegenover staat.)
- Welke van de waarden die u zojuist genoemd hebt, zijn ook van groot belang bij een verandering die je (plotseling) overkomt?

Een luisterend oor, pag. 14

'Mensen die jouw verdriet verdragen' noemt Corja Menken-Bekius van onschatbare waarde in tijden van verdriet.

- Kent u deze mensen en/of bent u zelf wel eens 'een mens dat verdriet verdraagt' geweest?

Corja Menken-Bekius benoemt ook het geloof dat onderuit kan gaan als het vertrouwen in het leven geschonden wordt. Vrienden kunnen een belangrijke rol spelen in het 'speuren naar licht aan de horizon'.

- Heeft u het wel eens meegemaakt, bij uzelf of bij anderen, dat het geloof moeilijk zichtbaar was in moeilijke tijden?
- Welke rol speelden vrienden in deze tijd?
- Lees met elkaar het gedicht 'kwade dagen' van Ida Gerhardt, en bespreek wat Corja Menken-Bekius zegt over de 'goede vriend'. Zijn er nog andere dingen die u opvallen?

Kwade dagen

*Ga niet naar anderen als dat leed u slaat
dat een mens kromt, of als een wig u splijt;
ga niet naar anderen: raak uw kracht niet kwijt,
die harde kern waarmee ge het bestaat.
En houd uw huis stand, gelijk altijd.*

*Ga niet naar anderen: hun blik verraadt
weigering te beseffen wat er is.
Straks woedt hún onrust om in uw gemis.
Mijd hun bedisselen, hun ergernis
Dat ge u blijkbaar niét gezeggen laat.
Zoek het bij een goede vriend, u toegewijd,
een die u niets verwijt, niets vraagt, niets raadt,
maar u verdraagt met uw beschreid gelaat.
Die, zelf zwijgzaam, u kent voor wie gij zijt,
en merkt dat het, nog bevend, berg-op gaat.*
Ida Gerhardt

Tot slot

Op pag. 8 vindt u twee zogenaamde 'tuimelteksten'. Op de website www.tuimeltekst.nl vindt u nog meer voorbeelden, zoals: *waarmee moet ik stoppen om verder te komen? Of hoe sterk ben je als je geen zwakte kent?*

Probeer naar aanleiding van wat u in dit gespreksmoment met elkaar gedeeld hebt, en als afsluiting, ook een tuimeltekst te formuleren. Wellicht wil een van u deze posten op de website?

Nawoord

In het artikel van ds. Kirsten Slettenaar merkt zij op dat 'erover praten' helpend kan zijn. Niet iedereen heeft echter in zijn of haar directe kring iemand die kan of wil luisteren. Als u in zo'n situatie bent, voel u dan vrij om contact op te nemen met een predikant, pastoraal werker of geestelijk verzorger in uw omgeving.

Annemarie Roding, theoloog binnen de Protestantse Kerk en geestelijk verzorger bij Careyn

Pag. 4

Voor een gratis abonnement op deze gespreksleidraad kunt u een mailtje sturen naar: kio@pkn.nl