



Overige bijlagen

bij de handleiding voor de gespreksleider
Liefhebben en dienen: verdiepend programma
'kwetsbaarheid delen'

Bij Kompas 1: Bijbelgedeelte 1 Koningen 19:3-14

Bij Kompas 2: Tekst van lied 'Niemand kan blijven'
Aanvullend verhaal

Bij Reisgids 1: Tekst van video 1 en 3
Een teamweegschaal om in te vullen

Bij Reisgids 2: Tekst van video 2 en 3

Tool voor het bepalen van een vervolgroute

Bijbelgedeelte 1 Koningen 19:3-14 (NBV21)

Elia werd bang en vluchtte om zijn leven te redden. Bij Berseba in Juda aangekomen liet hij zijn knecht achter en zelf trok hij één dagreis ver de woestijn in. Daar ging hij onder een bremstruik zitten, verlangend naar de dood, en zei: 'Het is genoeg geweest, HEER. Neem mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn voorouders.' Hij viel onder de bremstruik in slaap, maar er kwam een engel, die hem aanraakte en zei: 'Sta op en eet wat.' Elia keek op en ontdekte naast zijn hoofd een brood, in gloeiende kooltjes gebakken, en een kruik water. Nadat hij had gegeten en gedronken ging hij weer onder de struik liggen. Maar de HEER kwam terug, raakte hem opnieuw aan en zei: 'Sta op en eet wat, anders is de reis te zwaar voor je.' Elia stond op, en toen hij had gegeten en gedronken liep hij, gesterkt door dit voedsel, veertig dagen en veertig nachten door de woestijn, tot hij bij de Horeb kwam, de berg van God. Daar ging hij een grot binnen om er de nacht door te brengen.

Toen richtte de HEER zich tot hem met de woorden: 'Elia, wat doe je hier?' Elia antwoordde: 'Ik heb me met volle overgave ingezet voor de HEER, de God van de hemelse machten, maar de Israëlieten hebben uw verbond met hen naast zich neergelegd, uw altaren verwoest en uw profeten gedood. Ik ben als enige overgebleven, en nu hebben ze het ook op mijn leven voorzien.' 'Kom naar buiten,' zei de HEER, 'en treed hier op de berg voor Mij aan.' En daar kwam de HEER voorbij. Er ging een grote, krachtige windvlaag voor de HEER uit, die de bergen spleet en de rotsen aan stukken sloeg, maar in die windvlaag bevond de HEER zich niet. Na de windvlaag kwam er een aardbeving, maar in die aardbeving bevond de HEER zich niet. Na de aardbeving was er vuur, maar in dat vuur bevond de HEER zich niet. Na het vuur klonk het gefluister van een zachte bries. Toen Elia dat hoorde, sloeg hij zijn mantel voor zijn gezicht. Hij kwam naar buiten en ging in de opening van de grot staan. Toen klonk een stem, die tegen hem zei: 'Elia, wat doe je hier?' Elia antwoordde: 'Ik heb me met volle overgave ingezet voor de HEER, de God van de hemelse machten, maar de Israëlieten hebben uw verbond met hen naast zich neergelegd, uw altaren verwoest en uw profeten gedood. Ik ben als enige overgebleven, en nu hebben ze het ook op mijn leven voorzien.'

Tekst van lied 'Niemand kan blijven' van Typhoon

[chorus]

Niets is te veel
Niets is te groot
Niets is te mooi
Niemand kan blijven
Liever bij jou
Liever bij jou

[vers 1]

Er is geen boropasi naar de hemel
Geen melodie
Ik blijf staan maar iets wil dat ik meeloop
Meer hoor ik niet
Oh wil hier nooit meer heen
Nee je wil hier nooit meer heen
God S.O.S., S.O.S. amen
En ben dankbaar dat ik leef
Nog steeds
Drenkeling op zee
En de stilte liegt de leegte voor
Een kilte die niemand hoort

[chorus]

Niets is te veel
Niets is te groot
Niets is te mooi
Niemand kan blijven
Liever bij jou
Liever bij jou

Niets is te veel
Niets is te groot
Niets is te mooi
Niemand kan blijven
Liever bij jou
Liever bij jou

[vers 2]

Gooi er eentje op de eindigheid
En oké we blijven bezig
Het is alles op z'n tijd
Ja zijn tijd is geleende
Dus ik vrees dat ik m'n hand ga overspelen
Vergeef me
Laat je niet verrassen door de golven en
Spirit sla me wakker en kom harder aan dan
voorheen

Goede moed in bruikleen op het nulpunt van
hoop
Bang dat ik achterblijf
Angst is één adem groot
Water, wind wint 't dan
Niets dan leeg
En deze nacht is niet anders dan die van vorige
week

Ik was donker, kwam terug
Ik was alles, voelde niets
Ik bleef niets, wilde niet verder
Hoorde jou en voelde iets
Mmmm, zo licht en zo eerlijk
Geen leugens meer, leugens meer
Dit is hoe ik bidden leerde
Ik hoorde dat je moest huilen om mij
Ik kom terug en dit keer voor ons allebei

[chorus]

Niets is te veel
Niets is te groot
Niets is te mooi
Niemand kan blijven
Liever bij jou
Liever bij jou

Niets is te veel
Niets is te groot
Niets is te mooi
Niemand kan blijven
Liever bij jou
Liever bij jou

[post-chorus]

Voor als we het niet halen
En we maken vuur op open water
Even laten zo

[bridge]

Er is geen boropasi naar de hemel
Geen melodie
Ik blijf staan maar iets wil dat ik meeloop
En meer hoor ik niet
Oh wil hier nooit meer heen
Nee je wil hier nooit meer heen
God S.O.S., S.O.S. amen

Aanvullend verhaal bij dit nummer

Typhoon deed mee aan het tv-programma 'Beste Zangers'. In dit programma wordt van elke deelnemende zanger/zangeres een aantal nummers gecoverd. Zangeres Bente deed dat met dit nummer van Typhoon. Ze vroeg zich eerst af of het niet te kwetsbaar zou zijn, het nummer is heel persoonlijk. Een gedeelte ervan, bijvoorbeeld 'God S.O.S. Amen', is geschreven op een dieptepunt van een van Tyhpoons depressies. Maar hij vond het juist een goed idee. Haar uitvoering maakt diepe indruk op Typhoon. Naderhand gaf hij aan: "Deze versie maakte alsof ik het echt helemaal los kon laten. Ik voel me echt lichter. Het is alsof iets van me af is genomen."

Een mooi verhaal dat de inhoud van dit programma onderstreept: naast elkaar staan, samen dragen en elkaar daarin echt zien, kan een last daadwerkelijk lichter maken.

Tekst van video 1 en 3 bij Reisgids 1

Video 1

Introductie

Iedereen kent wel stressvolle periodes in zijn leven. Het is bijvoorbeeld een tijdje heel druk op je werk. Meestal, als die drukte voorbij is, is de stress ook voorbij.

Maar wat maakt nou dat je extra drukte op je werk de ene keer goed kunt hebben en de andere keer niet? En dat de ene persoon gevoeliger lijkt te zijn voor stress dan de andere?

Dat heeft alles te maken met de balans tussen draaglast en draagkracht. Daar ga ik het met jullie over hebben in deze video. Want iets meer weten over deze balans, helpt je als team om lief te hebben en te dienen.

Inhoud - Deel 1

De balans tussen draagkracht en draaglast kun je uitbeelden met een weegschaal.

Aan de ene kant van de weegschaal liggen alle dingen waar je energie van krijgt en die je verder helpen in het leven. Denk aan goede gezondheid, familie en vrienden om je heen, je geloof, een veilige plek om te wonen, werk waar je je energie in kwijt kunt.

Aan de andere kant van de weegschaal liggen dingen die je moeite kosten en die zwaar aanvoelen. Denk hierbij aan zorgen om geld, gezondheidsproblemen, ruzie in de familie, onrust op je werk, oorlog, of weinig zingeving ervaren. Maar ook bijvoorbeeld trauma eerder in je leven of je karakter speelt een rol, zie je het glas halfvol of halfleeg.

Inhoud - Deel 2

Tot zover geen problemen. Als er aan de ene kant van de weegschaal evenveel blokjes liggen als aan de andere kant, is er een mooie balans.

Maar zo mooi in balans is het leven natuurlijk niet altijd. Als drukte of stress niet al te lang duurt, dan kun je wat meer draaglast best opvangen. Bijvoorbeeld als het een tijdje drukker is op je werk, kun je dit een poosje best aan.

Maar stel dat dit langer duurt en ook een van je ouders ziek wordt en je regelmatig met hen mee moet naar het ziekenhuis, dan wordt het lastiger.

En stel nu dat het bedrijf waarvoor je werkt failliet gaat en je op zoek moet naar een andere baan. Je hebt een dure hypotheek en je maakt je erg veel zorgen, ook over je ouders. Dan stapelt het zich op en draait je motorblok constant 6000 toeren.

Nu kan het twee kanten opgaan:

1. Je vindt snel nieuw werk en met je zieke ouder gaat het een stuk beter.
2. Je blijft een tijd werkloos, moet spaargeld inleveren en je zieke ouder blijkt chronisch ziek te zijn.

Outro

Het is goed om in gedachten te houden dat de balans vaak niet te sturen is. Bij je werk, in de proefplek en natuurlijk ook bij jezelf. Dat helpt om minder snel te oordelen over de situatie van een ander. Tegelijk kunnen we elkaar wel helpen bij de balans.

Hoe je dat kunt doen, zie je in de volgende video.

Video 3

Introductie

Je hebt net gekeken naar een video over de balans tussen draaglast en draagkracht. Of je hebt de video bekeken over langdurige stress en wat dat lichamenlijk met een mens doet.

Nu zou je kunnen denken: tjonge, minder draagkracht of veel stress, dat hakt erin. Het kan zo veel in een mensenleven doen, kan dat nog wel goedkomen? En als je als proefplek veel met mensen in een kwetsbare positie te maken hebt, kun je dan wel wat voor hen doen?

In deze video gaan we verder in op die vragen. Wat kunnen we betekenen voor mensen die kwetsbaar zijn en hoe doen we dat op een passende manier?

Door de handvatten in deze video hoop ik dat je de moed vindt om naast kwetsbare mensen in je proefplek te gaan staan.

Inhoud - Deel 1

Gedeelde smart is halve smart. Die uitdrukking klinkt een beetje oubollig, maar is eigenlijk heel actueel. Want dat is wat je kunt doen als iemand te maken heeft met langdurig verdriet of pijn. Als iemand bijvoorbeeld voor de rest van zijn leven ziek is, heeft hij of zij al veel moeten loslaten. Bijvoorbeeld de droombaan waar zij op hoopte. Of de kinderen die hij wilde krijgen.

Onderzoek laat zien dat het dan niet helpt om te zeggen dat je tenminste nog wel ander werk kunt doen. Of te vertellen over iemand in een soortgelijke situatie die er zijn weg wel in vond.

Nee, het enige dat echt helpt is naast iemand gaan zitten, luisteren naar zijn of haar verhaal, dat echt horen en erkennen. En misschien wel even helemaal niets zeggen, er echt voor iemand zijn en de volgende keer weer naar het verhaal luisteren. En nog een keer en nog een keer. Dat is de smart/de pijn delen. Eerlijk gezegd vind ik dat niet makkelijk. Ik draag graag oplossingen aan, maar dat is niet wat nodig is. Je moet echt even op je handen zitten, maar dat is helpend voor de ander.

Inhoud - Deel 2

Dit klinkt je misschien wel heel onbevredigend in de oren. Ja, maar ik wil iets DOEN. Ik wil dat de ander het beter krijgt. En dan de situatie voor hem of haar oplossen. Zelf ben ik heel pragmatisch en voelt 'er voor iemand zijn' hetzelfde als op mijn handen zitten.

Dan is dit een 'lastige' boodschap voor jou en voor mij. Want helaas is heel veel niet op te lossen. In elk geval niet met praktische veranderingen. Wel door naast iemand te zitten en te luisteren, en bijvoorbeeld samen naar buiten gaan of iets creatiefs doen. Dat heb ik zelf ervaren toen ik heel diep zat. Een vriend belde en zei: 'Ik kom je vanavond halen, we gaan naar een escaperoom.' Dat was een verademing, we deden iets samen maar de focus lag niet op mijn sores. Een welkome afleiding!

Uit onderzoek blijkt dat onze draagkracht groter wordt als we voelen dat we niet alleen zijn. De signalen van stress in onze hersenen komen tot rust als we ons verbonden voelen met anderen. Al zijn er maar één of twee mensen die ons steunen, dan maakt dat het verschil.

Het mooie is dat de Bijbel dit ook zegt. 'Draag elkaars lasten' krijgt de christelijke gemeente als opdracht mee. We zien het bij God zelf. Hij is een helper die altijd naast ons staat. Jezus is mens geworden en kent ons lijden. De heilige Geest is de trooster in ons, die in alles met ons meegaat.

Outro

Wat we dus kunnen doen voor mensen in onze proefplek in een kwetsbare positie, is er zijn. Dat is niet altijd makkelijk, soms zelfs ongemakkelijk. En natuurlijk wil het niet zeggen dat we als proefplek niet moeten helpen met praktische oplossingen, zoals een kledingbank of een warme maaltijd. We moeten trouwens ook niet de rol van hulpverlener overnemen. Bij grote problemen moet je iemand altijd doorverwijzen naar professionele hulp.

Maar wat we als proefplek als groot geschenk te bieden hebben, is ER ZIJN. Net zoals een van Gods namen is 'IK BEN'. Wij mogen verbinding maken met mensen zodat ze in hun kwetsbaarheid weten: ik ben niet alleen. En dat doen we voor en met elkaar, en voor en met mensen in de proefplek!

Veel succes!


Een teamweegschaal om in te vullen

draagkracht



Three stacked white rounded rectangular boxes for inputting team capacity.

draaglast



Five stacked white rounded rectangular boxes for inputting team load.

Tekst van video 2 en 3 bij Reisgids 2

Video 2

Introductie

Lange tijd in een stressvolle situatie zitten of een heftig trauma met je meedragen, doet veel met een mens. Niet alleen doordat je daar bepaalde herinneringen aan hebt, maar ook doordat het iets doet in je lichaam.

Door onderzoek weten we steeds meer hoe dat komt. Door veel stress raken bepaalde gezonde signalen in onze hersenen verkeerd afgesteld. Daardoor geven ze een signaal van gevaar af, terwijl dat er eigenlijk niet meer is.

Zelf heb ik dat ook meegemaakt, een paar jaar geleden. Ik was overspannen. Mijn motor had te lang 6000 toeren gedraaid en liep vast.

In deze video gaan we verder in op de 'verkeerde verbinding' in onze hersenen. Dat helpt ons om mensen te begrijpen die te maken hebben met stress of trauma. Zo kunnen we op een passende manier liefhebben en dienen, in het bijzonder op onze proefplek

Inhoud - Deel 1

Je lichaam en je hersenen zijn heel precies op elkaar afgesteld. Als je ogen vuur zien en je neus de geur van rook opsnuift, denken je hersenen: brand! Je krijgt dan het signaal van gevaar door zodat je doet wat gedaan moet worden: jezelf en andere mensen in veiligheid brengen.

Veel stressvolle situaties, zoals brand, zijn van korte duur. Als de brand geblust is, merken je hersenen geen gevaar meer op en komt je lichaam tot rust.

Maar er zijn natuurlijk ook situaties die veel langer duren. Denk bijvoorbeeld aan jarenlang torenhoge werkdruk en veel zorg voor iemand thuis. Of denk aan een eenmalige ingrijpende gebeurtenis zoals het meemaken van een ongeluk. Je hersenen slaan dan zo hevig of zo lang alarm, dat het alarm daarna niet meer 'uit' kan.

In mijn geval drukte ik de signalen van mijn lijf weg door paracetamol te slikken tegen de hoofdpijn. Mijn lichaam wilde rust, maar ik ging door. Iemand zei tegen me: luister naar het gefluister van je lijf, zodat het niet hoeft te schreeuwen. Nou, ik luisterde niet en mijn lichaam heeft geschreeuwd.

Inhoud - Deel 2

Waarom het alarm in je hersenen niet meer uit kan, heeft te maken met het volgende. Er zijn bepaalde padjes in je hersenen waarlangs signalen lopen. Signalen over wat jij moet doen in een bepaalde situatie. Als die padjes heel lang op een bepaalde manier bewandeld zijn, nemen ze daarna steeds dezelfde route. Terwijl die route misschien niet meer klopt.

Bijvoorbeeld, je gaat jarenlang met veel stress naar je werk. Je moet te veel werk doen in korte tijd, je collega's snauwen je af en je baas steunt je ook niet. Je merkt steeds meer stress als je in de auto naar je werk stapt. Je slaapt slecht als je moet werken, je krijgt buikpijn, je hebt helemaal geen trek op je werk. Dit gevoel gaat verder dan werk, het heeft op alle gebieden gevolgen, onder andere op de thuissituatie. Ik had bijvoorbeeld een kort lontje en was soms onredelijk boos op mijn vrouw en kinderen.

En stel je nu voor dat je ander werk hebt gevonden. Op die werkplek is een totaal andere sfeer, je hoeft minder te doen en je baas is blij met je. Maar de eerste periode dat je naar je werk gaat, ervaar je nog steeds stressklachten. Je hersenen geven signalen naar de gebaande 'werkpaadjes'. De verbinding is nog 'oud' en daardoor kun je niet goed slapen als je moet werken en kun je ook op je nieuwe werk haast niet eten.

Outro

Het is belangrijk om te weten dat sommige gebeurtenissen of situaties mensen nog lang beïnvloeden. Zonder dat ze daar heel bewust keuzes in maken. Dit helpt ons om mensen op onze proefplek beter te begrijpen en tijd te geven. En om minder snel te oordelen als zij keuzes maken die voor ons onlogisch lijken.

Dat betekent niet dat we er niks mee hoeven. Maar wel dat de 'oplossing' anders is dan we misschien denken. Hoe we toch iets kunnen doen, zien we in de volgende video.

Video 3

Introductie

Je hebt net gekeken naar een video over de balans tussen draaglast en draagkracht. Of je hebt de video bekeken over langdurige stress en wat dat lichamenlijk met een mens doet.

Nu zou je kunnen denken: tjonge, minder draagkracht of veel stress, dat hakt erin. Het kan zo veel in een mensenleven doen, kan dat nog wel goedkomen? En als je als proefplek veel met mensen in een kwetsbare positie te maken hebt, kun je dan wel wat voor hen doen?

In deze video gaan we verder in op die vragen. Wat kunnen we betekenen voor mensen die kwetsbaar zijn en hoe doen we dat op een passende manier?

Door de handvatten in deze video hoop ik dat je de moed vindt om naast kwetsbare mensen in je proefplek te gaan staan.

Inhoud - Deel 1

Gedeelde smart is halve smart. Die uitdrukking klinkt een beetje oubollig, maar is eigenlijk heel actueel. Want dat is wat je kunt doen, als iemand te maken heeft met langdurig verdriet of pijn. Als iemand bijvoorbeeld voor de rest van zijn leven ziek is, heeft hij of zij al veel moeten loslaten. Bijvoorbeeld de droombaan waar zij op hoopte. Of de kinderen die hij wilde krijgen.

Onderzoek laat zien dat het dan niet helpt om te zeggen dat je tenminste nog wel ander werk kunt doen. Of te vertellen over iemand in een soortgelijke situatie die er zijn weg wel in vond.

Nee, het enige dat echt helpt is naast iemand gaan zitten, luisteren naar zijn of haar verhaal, dat echt horen en erkennen. En misschien wel even helemaal niets zeggen. En er echt voor iemand zijn en de volgende keer weer naar het verhaal luisteren. En nog een keer en nog een keer. Dat is de smart/de pijn delen. Eerlijk gezegd vind ik dat niet makkelijk. Ik draag graag oplossingen aan, maar dat is niet wat nodig is. Je moet echt even op je handen zitten, maar dat is helpend voor de ander.

Inhoud - Deel 2

Dit klinkt je misschien wel heel onbevredigend in de oren. Ja, maar ik wil iets DOEN. Ik wil dat de ander het beter krijgt. En dan de situatie voor hem of haar oplossen. Zelf ben ik heel pragmatisch en voelt 'er voor iemand zijn' hetzelfde als op mijn handen zitten.

Dan is dit een 'lastige' boodschap voor jou en voor mij. Want helaas is heel veel niet op te lossen. In elk geval niet met praktische veranderingen. Wel door naast iemand te zitten en te luisteren, en bijvoorbeeld samen naar buiten gaan of iets creatiefs doen. Dat heb ik zelf ervaren toen ik heel diep zat. Een vriend belde en zei: 'Ik kom je vanavond halen, we gaan naar een escaperoom.' Dat was een verademing, we deden iets samen maar de focus lag niet op mijn sores. Een welkome afleiding!

Uit onderzoek blijkt dat onze draagkracht groter wordt als we voelen dat we niet alleen zijn. De signalen van stress in onze hersenen komen tot rust als we ons verbonden voelen met anderen. Al zijn er maar één of twee mensen die ons steunen, dan maakt dat het verschil.

Het mooie is dat de Bijbel dit ook zegt. 'Draag elkaars lasten' krijgt de christelijke gemeente als opdracht mee. We zien het bij God zelf. Hij is een helper die altijd naast ons staat. Jezus is mens geworden en kent ons lijden. De heilige Geest is de trooster in ons, die in alles met ons meegaat.

Outro

Wat we dus kunnen doen voor mensen in onze proefplek in een kwetsbare positie, is er zijn. Dat is niet altijd makkelijk, soms zelfs ongemakkelijk. En natuurlijk wil het niet zeggen dat we als proefplek niet moeten helpen met praktische oplossingen, zoals een kledingbank of een warme maaltijd. We moeten trouwens ook niet de rol van hulpverlener overnemen. Bij grote problemen moet je iemand altijd doorverwijzen naar professionele hulp.

Maar wat we als proefplek als groot geschenk te bieden hebben, is ER ZIJN. Net zoals een van Gods namen is 'IK BEN'. Wij mogen verbinding maken met mensen zodat ze in hun kwetsbaarheid weten: ik ben niet alleen. En dat doen we voor en met elkaar, en voor en met mensen in de proefplek!

Veel succes!

Tool voor het bepalen van een vervolgroute

Klik [hier](#) voor een printbare download van de onderstaande tabel.
Of teken de tabel zelf na op een groot vel papier.



Vervolgroute voor onze proefplek



Thema:Datum routebepaling:

| Wat willen we bereiken? | Wat hebben we nodig? | Welke concrete stappen gaan we zetten? | Wie is verantwoordelijk? | Wat zijn belangrijke aandachtspunten? |
|-------------------------|----------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

