

VIEREN

KENNISMAKEN MET GELOVEN



Handleiding voor gespreksleiders

INHOUD

Vieren in vogelvlucht	3
Zo bereid je Vieren voor	5
Checklist voorbereiding	8
Persbericht	9
Zo ben je gespreksleider bij Vieren	10
Zo kies je jullie route in het aanbod	12

Advent	Kerst	Veertig-dagentijd	Goede Vrijdag	Pasen	Hemelvaart	Pinksteren
Hopen	Omarmen	Verdiepen	Lijden	Herstellen	Vertrouwen	Verbinden
pagina	pagina	pagina	pagina	pagina	pagina	pagina
17	28	38	52	63	74	84



**Protestantse
Kerk**

Vieren is ontstaan vanuit de Protestantse Kerk in Nederland.

Versie: mei 2026

Vieren is tot stand gekomen met bijdragen van: Pieter Both, Willemijn van Dijk, Peter van der Beek, Jeannet van Doorn, Reinier Sonneveld, Janneke Nijboer, Peter den Hoedt, Iris Goudkamp, Martijn Vellekoop en anderen.

VIEREN IN VOGELVLUCHT

Geweldig dat je gespreksleider wilt zijn van *Vieren*! In deze handleiding vind je alles wat je moet weten over hoe je die rol kunt invullen.

Vieren is een cursus om kennis te maken met christelijk geloven, aan de hand van zeven feestdagen. Op www.protestantsekerk.nl/cursus/vieren/ vind je meer informatie, zoals de video's. Eerst nu in vogelvlucht de belangrijkste dingen even op een rij. De cursus bestaat uit een uitnodigingen, een magazine, filmpjes en deze handleiding.



Kenmerkend

Wat is kenmerkend voor *Vieren*?

- *Vieren* steekt in bij iets dat iedereen kent: de christelijke **feestdagen**, en behandelt vanuit die feesten belangrijke verhalen en onderwerpen.
- *Vieren* is **flexibel**: je kiest zelf welke feesten je bespreekt en bij elk feest zijn er zeven onderdelen waaruit je zelf een keuze kunt maken.
- *Vieren* heeft aandacht voor **hoofd, hart en handen**: voor de cognitieve kant van geloven, voor de gevoelsmatige kant en voor de actieve kant.
- *Vieren* is **breed georiënteerd**: er komt een diversiteit aan visies naar voren, wat deelnemers helpt om hun eigen positie te bepalen.
- *Vieren* is **meebeleven**: deelnemers kijken niet theoretisch van een afstandje, maar maken echt iets mee van geloven.

De bedoeling van *Vieren*

De doelstelling van *Vieren* is kennismaken met het christelijk geloof, zodat deelnemers met meer vrijheid kunnen afwegen of ze dat een plek in hun leven willen geven. Want veel mensen kennen het christelijk geloof niet echt en hebben weinig ervan zelf meegemaakt. Doordat ze kennismaken met de hoogtepunten, de feestdagen, krijgen ze **meer kennis en gevoel** bij dat geloof, waardoor ze vrijer worden om te bepalen wat ze ermee willen. *Vieren* laat deelnemers hun teen in het water steken; als ze dat ervaren hebben, kunnen ze beter kiezen of ze echt willen zwemmen.

De doelgroep van *Vieren*

Vieren is voor mensen die **nieuwsgierig en geïnteresseerd** zijn in het christelijke geloof. Het materiaal is in het bijzonder geschikt voor twintigers en dertigers, maar elke leeftijd kan ermee aan de slag. Ook maakt het niet uit welk opleidingsniveau iemand heeft, welke spirituele ligging of kerkelijke achtergrond. De praktijk wijst uit dat *Vieren* iets beter aansluit bij groepen die niet of weinig kerkelijk actief zijn, dan bij groepen die zeer kerkelijk betrokken zijn.

We raden je aan om met elkaar te **eten** voor of na een ontmoeting of om anders goed de tijd te nemen voor informele ontmoeting bij een kop koffie. De ervaring leert dat het voor een groep belangrijk is om elkaar niet alleen functioneel ontmoeten om iets te leren, maar ook informeel, zodat er vertrouwen groeit en je de mensen achter de overtuigingen leert kennen.

Het magazine bij *Vieren*

Voor deelnemers is er een mooi magazine beschikbaar, waarin alle thema's worden geïntroduceerd, plus veel extra materiaal, zoals een 'woordenboekje' bij kerkelijke begrippen en aanstekelijke interviews met mensen die een eigen zoektocht in het geloof hebben meegemaakt.



Welke onderdelen

In de opzet van *Vieren* staat **vrijheid centraal**: er is een groot aanbod waaruit je een ideale 'leergang' kunt samenstellen. Kies, eventueel in overleg met de deelnemers, wat het beste past bij jouw groep. Het is niet noodzakelijk alle zeven feestdagen te doen, ook de volgorde is vrij. Over hoe je het beste een ontmoeting kunt samenstellen, lees je meer vanaf bladzijde 10.

Wanneer bij elkaar komen

Er zijn diverse manieren om de bijeenkomsten van *Vieren* te plannen. Het ligt voor de hand de ontmoetingen vlak voor de christelijke feestdagen te plannen: dus bijvoorbeeld het thema Kerst eind december te doen en wellicht ook een Kerstviering in de kerk mee te maken. Dit is echter niet noodzakelijk. De onderdelen zijn zo geschreven dat ze ook op andere moment in het jaar kunnen worden gedaan.

**We wensen je veel mooie ontmoetingen,
belevissen en gesprekken toe!**



ZO BEREID JE VIEREN VOOR

Per feest wordt verderop per onderdeel aangegeven wat je als gespreksleider kunt voorbereiden. Maar er zijn ook algemene punten waar je aandacht aan kunt besteden in de maanden en weken voordat de cursus gaat lopen. We lopen zes punten langs.

1. Je profiel als gespreksleider checken

Check zelf of in overleg met anderen of deze rol bij jou past. Dit lijkt ons belangrijk:

- Je bent zelf **enthousiast over het christelijke geloof** en ben actief betrokken bij een gemeente. Je hoeft niet veel theologische kennis te hebben om *Vieren* te kunnen leiden en een betaalde functie bij een kerk is ook niet noodzakelijk. Ook zal niemand verwachten dat je een perfect geloof hebt en nooit worstelt, nooit twijfelt en geen vragen hebt.
- Het lukt je goed om **groepen mensen mee te nemen**, aan te sturen én ruimte te geven. In dat spanningsveld beweeg je je als groepsleider: structuur bieden en tegelijk speelruimte. Belangrijk is om nauwkeurig te luisteren en iedereen ruimte te bieden zijn of haar eigen weg met (of zonder) God te gaan.
- Je hebt **affiniteit met het materiaal van *Vieren*** en voelt je verwant aan hoe er daarin over het christelijk geloof wordt gesproken. Je hoeft het niet met alles eens te zijn, juist niet, maar als je je ongemakkelijk bij het materiaal voelt of je eraan ergert, pikken de deelnemers dat op en ontstaat er ruis.

Een overweging is om **in een duo te werken**, waarbij je wisselend 'gewoon' groepslid bent en meedoet met de andere deelnemers, en later weer gespreksleider. Het voordeel van deze benadering is dat je samen kunt overleggen over hoe het gaat en dat de groepsdynamiek wat 'platter' wordt, meer gelijk.

2. Je inlezen en 'inkijken'

Zorg dat je alle inleidende hoofdstukken van deze **handleiding** gelezen hebt. Leuker kunnen we het niet maken. De latere hoofdstukken, die specifiek gaan over de feesten en de onderdelen, kun je eventueel later lezen als je de betreffende feesten voorbereid.

Bekijk ook het **magazine goed**, zodat je weet wanneer je het magazine nodig hebt. En check ook enkele **video's** alvast, zodat je aanvoelt wat daarin ongeveer de toon is.

3. Deelnemers werven

Enkele maanden voordat je *Vieren* wilt gaan doen, begin je met het zoeken naar deelnemers. Als je de kerkelijke kalender volgt, die bij *Vieren* aanvangt met Advent, begin je in oktober met het uitnodigen van mensen.

Verreweg de beste methode is **mensen hierover te spreken**, *face to face*, en dan vooral mensen met wie je al eens contact hebt gehad.

Een makkelijke manier om *Vieren* te introduceren is om de **uitnodiging** en/of het **magazine** te geven, wellicht met een persoonlijke boodschap erin. Potentiële deelnemers kunnen dan al een beeld krijgen van de sfeer en de inhoud. De praktijk laat zien dat het magazine helpt.



4. Het programma bepalen en kennismaken

Als je ongeveer je groep rond hebt, kun je uit 49 beschikbare onderdelen (zeven opties per elk van de zeven feesten) een samenstelling maken die het beste past bij je deelnemers. Een belangrijke keus daarbij is of je dit in samenspraak met de groep wilt doen, bijvoorbeeld bij een eerste ontmoeting, of zelf voor hen wilt kiezen. Voor allebei valt iets te zeggen.

Neem goed de **tijd om kennis te maken**, individueel en als groep. Het ligt voor de hand dat jij als gespreksleider iedere deelnemer een-op-een spreekt, waarbij diegene alle vragen kan stellen en jij uitlegt wat jouw motieven zijn om deze cursus te starten en hoe het in z'n werk gaat. Een goed alternatief is om dat als groep te doen en daar een aparte ontmoeting aan te wijden, waarbij je bijvoorbeeld een spel ter kennismaking doet met elkaar. Doe dit zo mogelijk bij jou thuis, zodat het persoonlijk blijft. Je kunt deze kennismaking vervolgens goed combineren met bijvoorbeeld het bespreken van welke onderdelen je samen wilt doen en het inplannen van de ontmoetingen.

Een mogelijk **kennismakingsspel** is om de vragen te nemen die in het magazine aan de experts worden gesteld, zoals: had je vroeger een bijnaam, wie ontmoet je als je aanbelt bij jou thuis, hoeveel verkeersboetes heb je dit jaar gekregen, enzovoorts. Iemand kiest dan bijvoorbeeld een vraag en een persoon, die geeft antwoord en kiest zelf een vraag en een persoon, en zo verder. Als gespreksleider doe je zelf ook mee.

Het kennismaken is ook het moment om de **spelregels** van een goed gesprek te bespreken. Het ligt aan de groep hoeveel je hiervan expliciet maakt. Enkele voorbeelden van zulke spelregels:

- Als er iets persoonlijks is besproken, blijft dat in de groep.
- Telefoons houden we stil, of op trillen als het echt niet anders kan.
- We respecteren elke overtuiging en elke mening.

- 
- Iedereen draagt eraan bij dat iedereen aan het woord kan komen.
 - Niemand is verplicht antwoord te geven.

5. Een app-groepje aanmaken

Een prettige en informele manier om contact te onderhouden is een **app-groep** aan te maken. Soms kan daarin het gesprek iets worden vervolgd – maar wees daar voorzichtig mee, omdat je elkaar niet ziet en er dan snel misverstanden ontstaan – je kunt er regelingen mee afstemmen, je kunt reminders sturen van bijeenkomsten en linken naar filmpjes en informatie. Voor dat laatste zijn bij elk feest tips opgenomen in deze handleiding.

6. De ontmoetingen inplannen

Als je ongeveer helder hebt wat jullie gaan doen, kun je data gaan prikken, eventueel in samenspraak met de groep.

Daarna volgt de vraag wie wat organiseert. Het ligt soms voor de hand dat jij als gespreksleider alle klussen doet, maar overweeg dat het deelnemers ook kan motiveren taken op zich te nemen; dit bevordert ook de betrokkenheid en het eigenaarschap. Zorg in elk geval dat je op tijd weet wie wanneer kookt en waar de bijeenkomsten zijn.

Over het algemeen raden we kerkelijke zaaltjes af: het koken is dan meestal lastiger, ze zijn meestal wat minder gezellig en je leert mensen minder in hun eigen omgeving kennen. Jouw eigen huis als gespreksleider is een heel logische plek.

Overweeg of je een eventuele maaltijd met een gebed wilt (laten) beginnen of niet.

Bij de instructies per feest staat op een rij wat er per onderdeel specifiek nodig is. In bijna alle gevallen kun je op de dag voor de ontmoeting alles nog wel regelen, in 1 à 2 uur.



ADVENT EN HOPEN



De deelnemers verdiepen zich in de betekenis van Advent: toelevan naar Kerst, de 'verjaardag' van Jezus. Hopen is daarbij het belangrijkste thema.



Uit onderstaande onderdelen kun je een keuze maken in de voorbereiding:

	Inhoud	Tijd	Let op	Pagina
Berichten	Suggesties voor de aanloop naar de ontmoeting	5 min.	Een paar dagen vooraf versturen	18
Vieren	Adventsdienst meemaken en bespreken	Viering + 45 min.	Dienst afstemmen	19
Landen	Streepgedicht maken: woorden uit een krant wegstrepen	30 min.	Kranten en stiften	20
Lezen	Lectio divina: aankondiging van Jezus' geboorte	30 min.	Bijbel(s)	21
Geloven	Video bespreken: hoe Advent hoop biedt	30 min.	Apparatuur	23
Leven	Video bespreken: hoe je hoop houdt	30 min.	Apparatuur	24
Proberen	Kyrie-gebed oefenen	30 min.	Iedereen magazine mee	25
Doen	Kiezelstenen met een woord of beeld verspreiden	1 uur	Steentjes en schilderspullen, eventueel andere locatie en tijd	27



Advent Berichten

Hieronder suggesties om te delen in jullie WhatsApp-groep of via e-mail: om verdieping te bieden, de ontmoeting alvast bij de deelnemers te introduceren, of wat er besproken is achteraf verder te laten landen. Als jullie tijdens de ontmoeting niet samen de inhoudelijke video's bij de cursus bekijken, kun je de link(s) hiervan ook delen voor thuis.

- Een prima verbeelding van de aankondiging van Jezus' geboorte aan Maria vind je op Youtube onder de titel 'Gabriel Visits Mary' van het kanaal Loudmouth Pastor.
- Een mooi interviewtje met Desmond Tutu over hoop staat op Youtube, 'Desmond Tutu - Hope in Troubled Times', kanaal: NobilityProject.
- Als je zoekt op 'citaat hoop' of 'quote hope' vind je vast een uitspraak die bij jou en de groep past en die je kunt delen.
- Een korte introductie op Advent staat in het magazine *Vieren* op bladzijde 8, daar kun je naar verwijzen in een appje.
- Na de ontmoeting kun je mensen expliciet uitnodigen om, als ze iets met je willen delen (iets moois of iets dat niet lekker liep) contact met je op te nemen.

Advent Vieren



De deelnemers ervaren een kerkelijke Adventsdienst, bespreken die samen na en ontdekken hoe dit feest hen kan helpen te hopen.



De kerkelijke viering, plus een (waarschijnlijk direct aansluitend) nagesprek van 45 minuten.



- Afstemmen met de predikant over de Bijbellesing en de preek. In het geheel van *Vieren* past goed een boodschap over hoop op God. Als tekst kan het gebruikelijke leesrooster worden gevolgd. Je kunt ook de Bijbelpassage gebruiken die je bij het onderdeel 'Lezen' doet (zie bladzijde 21).

- Deelnemers tijdig uitnodigen, inclusief locatie en tijdstip.
- Je kunt de groep iets uitleggen over hoe het in een kerkdienst werkt. Belangrijke vragen van wie nieuw is in een kerkdienst zijn vaak in hoeverre je moet meedoen: moet je staan als de anderen staan, moet je meebidden, moet je meezingen, moet je geld geven aan de collecte, enzovoorts. Desgewenst kun je ook in gesprek gaan over de betekenis van diverse liturgische elementen, zoals de kleuren en het aansteken van de adventskaars.



Ga met elkaar in gesprek over wat je samen hebt beleefd. Dat kan ergens in de week na de kerkdienst of (bij voorkeur) op dezelfde zondag meteen na de dienst, omdat dan de ervaring nog 'vers' is. De volgende vragen zijn nuttig om het gesprek op gang te helpen en te structureren:

- Waren er elementen in de viering die je niet begreep? Hoe zagen andere deelnemers dat?
- Welk element in de viering sprak je het meest aan? Wil je uitleggen wat je daarin raakt?
- Was er ook een element in de viering waar je je aan stoorde? Wil je dat uitleggen? Hoe zagen andere deelnemers dat?
- Is er iets uit de viering dat je wilt onthouden en meenemen verder je leven in?

Advent Landen



De deelnemers voelen de waarde van Advent (hoop, soms juist in het wanhopige) via een streepgedicht.



30 minuten



Neem genoeg kranten, scharen en (donkere, zwarte) stiften mee of vraag een of meer deelnemers dat te verzorgen.



Je gaat met de deelnemers een streepgedicht maken over hopen en deelt daarover van gedachten.

Introduceer kort een kerngedachte van Advent.

Advent vieren we de vier weken tot Kerst. Het is toelevens naar de geboorte van Jezus. Het feest staat daarom voor hopen op God, die inbreekt in dit leven en de gang van de geschiedenis verandert.

Leg uit hoe je een streepgedicht maakt en link dat aan de betekenis van Advent.

Iedereen krijgt een stuk van een krant of knipt daar zelf een stuk uit. Dit is bij voorkeur niet een zorgvuldig gekozen fragment of artikel; een deel van de schoonheid van een streepgedicht is dat uit een willekeurige tekst iets onverwachts kan ontstaan.

Vervolgens kan iedere deelnemer zelf de woorden wegstrepen die niet passen, net zo lang tot de overgebleven woorden of zinsdelen samen een gedicht vormen. Een gedicht hoeft niet te rijmen; het gaat erom dat je beknopt een bepaald gevoel uitdrukt. Als mogelijk thema geef je mee: hoop. Het is bijzonder om uit een krant, die vaak slecht nieuws brengt, iets te maken dat hoop biedt. Neem hiervoor ongeveer 10 minuten.

Geef de deelnemers de ruimte om hun gedicht voor te dragen en daarbij een toelichting te geven.

Je gedicht voordragen of het geven van een toelichting is uiteraard niet verplicht. Je kunt doorvragen met vragen als:

- Wat is voor jou het belangrijkste woord of de belangrijkste zin? Waar raakt dat jouw leven?
- Waaruit put jij hoop?

Advent Lezen



De deelnemers lezen via de *lectio divina* een Bijbelpassage waarin Jezus' geboorte wordt aangekondigd, en ze ontdekken hierin een element dat hun dagelijkse leven raakt.



30 minuten



- Kies de Bijbelpassage uit een vertaling die je wilt lezen en zorg voor genoeg bijbels, kopietjes of printjes van de passage. Lucas 1:26-38 ligt voor de hand, hieronder staan nog enkele alternatieven.
- Het kan nuttig zijn enkele notities te maken tijdens het proces; vraag de deelnemers daarom hun magazine *Vieren* mee te nemen en een pen of potlood.



De deelnemers beleven de Bijbelpassage met hulp van de methode *lectio divina*.

Introduceer dat jullie een 'lectio divina' gaan doen. Een kalme rustige sfeer is belangrijk. Het helpt daarbij om zelf als gespreksleider ook rustig te zijn.

Je gaat met de groep een belangrijke passage uit de Bijbel bij Advent lezen. Dat doen jullie via een oude methode, die in de kloosters is ontwikkeld: de zogeheten *lectio divina*, wat je losjes kunt vertalen als 'spiritueel lezen'. Daarbij gaat het minder om wat de auteur heeft bedoeld of de historische situatie van de tekst, maar vooral om hoe deze tekst tot de lezer of toehoorder zelf individueel spreekt. Het is een rustige, meditatieve vorm van Bijbel lezen.

Je leest twee keer achter elkaar kalm de passage. Laat de passage niet te lang zijn. De aankondiging van Jezus' geboorte aan Maria (Lucas 1:26-38) is geschikt. Je kunt kiezen voor een korter gedeelte daaruit. Het is ook mogelijk om een fragment te gebruiken uit de passage ervoor (Lucas 1:5-25, over Zacharias en Elisabeth) of erna (Lucas 1:39-56, over Maria en Elisabeth).

Vraag aan de deelnemers even te denken over de vraag: Welk woord of welke woorden trekken jouw aandacht? Geef de deelnemers gelegenheid desgewenst hun woord of woorden te noteren in het magazine. Vraag daarna om die te delen met de groep. Er is geen uitleg nodig, de deelnemers noemen alleen die paar woorden.



Je leest de passage voor de derde keer. Vraag vervolgens aan deelnemers om in stilte te overdenken: "Neem het woord of de woorden die je zojuist hebt genoemd in gedachten. Hoe raakt dit aan jouw leven op dit moment?"

Laat de stilte twee á drie minuten duren. De deelnemers kunnen desgewenst hun antwoorden noteren.

Je leest de passage voor de laatste, vierde keer. Als de lezing is afgerond, vraag je aan de deelnemers zichzelf in stilte deze vraag te stellen: "Stel je voor dat God iets met dat woord of die woorden wil zeggen tegen je, iets over je leven de komende tijd, wat zou dat dan misschien kunnen zijn?"

Laat de stilte twee á drie minuten duren. De deelnemers kunnen desgewenst hun antwoorden weer noteren.

Geef de deelnemers de ruimte om iets van hun persoonlijke ervaringen te delen. De lectio divina is nu 'officieel' afgelopen, maar er kan in stilte van alles gebeurd zijn wat even aandacht behoeft. Iemand kan zich opgelaten hebben gevoeld, ongemakkelijk, opgejaagd, slaperig, verveeld, 'verlicht', dichtbij God, enzovoorts. Niet iedereen heeft daar behoefte aan, maar voor sommige deelnemers kan het belangrijk zijn dit te delen. Het is belangrijk dat het bij die ervaringen blijft en dat er geen waardeoordeel over wordt gegeven.

Advent Geloven



De deelnemers bekijken samen de bijbehorende video en ontdekken hoe Advent kan helpen om te hopen.



30 minuten



Bekijk zelf van tevoren de video 'Advent en hopen: Wat deze periode voor christenen betekent' en check de apparatuur die je nodig hebt. De video vind je op www.protestantsekerk.nl/cursus/vieren.



Met de deelnemers bekijk je de video en spreekt daarover door. Leg uit wat jullie gaan doen en toon de video. Herhaal eventueel enkele 'spelregels' van het gesprek die je belangrijk vindt. In het gesprek hierover kun je vragen gebruiken als:

- Welke zin zou je willen onthouden?
- Waar kon je helemaal niets mee? Wil je dat uitleggen?
- Wat sprak je het meest aan? Wil je dat uitleggen?
- Is er iets wat je de komende week wilt doen naar aanleiding van de video of wat nu gezegd wordt?
- Wat betekent Advent volgens jou?

Advent Leven



De deelnemers bekijken samen de bijbehorende video en leren hoe ze 'hopen' in hun eigen leven kunnen stimuleren.



30 minuten



Bekijk zelf van tevoren de video 'Advent en hopen: Levenswijsheid in deze periode' en check de apparatuur die je nodig hebt. De video vind je op www.protestantsekerk.nl/cursus/vieren.



Met de deelnemers bekijk je de video en spreekt daarover door. Leg uit wat jullie gaan doen en toon de video. Herhaal eventueel enkele 'spelregels' van het gesprek die je in deze groep belangrijk vindt. In het gesprek hierover kun je vragen gebruiken als:

- Welke zin zou je willen onthouden?
- Waar kon je helemaal niets mee? Wil je dat uitleggen?
- Wat sprak je het meest aan? Wil je dat uitleggen?
- Is er iets wat je de komende week wilt doen naar aanleiding van de video of wat nu gezegd wordt?
- Hoe kun je meer leren hopen?

Advent Proberen



De deelnemers ervaren het gezamenlijk bidden van een Kyrie-gebed en begrijpen de betekenis daarvan.



30 minuten



- Een (liturgische) kaars en lucifers o.i.d. mee (laten) nemen.
- Het simpele 'refrein' van het Kyrie-gebed staat ook in het magazine *Vieren* op bladzijde 9.



Je oefent met elkaar het bidden van een Kyrie-gebed. Het kan zijn dat sommige deelnemers zich ongemakkelijk voelen bij deze oefening. Het is ook prima stil in gedachten mee te bidden of alleen toeschouwer te blijven.

Leg uit dat we samen een zogeheten Kyrie-gebed gaan bidden en hoe dat werkt. 'Kyrie' is een Grieks woord voor: heer, mijnheer, meneer. Het is een woord om Jezus aan te spreken. Je kunt tegenwoordig nog steeds een man in Griekenland met dit woord benaderen.

Een Kyrie-gebed is een refreingebed, waarbij de deelnemers om beurten een situatie of groep benoemen waarmee ze meevoelen en daarna zeggen alle deelnemers tegelijk het refrein.

De situaties die iedereen benoemt, laat je voorafgaan met het woord: 'Voor...' Bijvoorbeeld: "Voor mensen die ziek zijn... Voor mensen die om zieken heen staan, geliefden, kinderen, ouders, burens... Voor mensen die angst kennen, neergeslagen zijn, niet meer kunnen opstaan..." Enzovoorts.

Het gezamenlijke refrein is in het Nederlands: 'Heer, ontferm u over ons.' Een langere versie is: 'Heer, ontferm u over ons; Christus, ontferm u over ons.'

Als het bij de groep past, kun je ook de Griekse variant doen, die meer mysterie laat: 'Kyrie, eleison,' of de langere versie: 'Kyrie, eleison; Christe, eleison'. De uitspraak is: 'Kierie-è eelijson, Kristè eelijson'.



Het ligt voor de hand om af te spreken dat iedereen een paar keer aan de beurt komt om iets te benoemen, dat je met de klok mee gaat en dat iedereen per keer één enkele situatie of groep benoemt. Je kunt het ook vrijer laten. Geef aan dat het ook oké is als iemand liever stil blijft of bijvoorbeeld halverwege 'pas' of 'Amen' zegt als hij of zij niets heeft in te brengen terwijl hij of zij wel aan de beurt is.

Zorg dat iedereen comfortabel zit of staat, wellicht in een kring. Neem de tijd.

Ontsteek een de kaars en spreek daarbij wat uit. Bijvoorbeeld deze woorden uit: "Die de morgen ontbood, en licht hebt geroepen, zegen ons ook met uw Licht."

Stel voor om allemaal de ogen te sluiten en begin een gebed. Gebruik bijvoorbeeld met deze formulering: "Wij bidden tot God om ontferming over de nood van de wereld, want die is groot." Noem daarna zelf een eigen groep: "Voor..." En zet hierop het refrein in. Daarna volgt de groep het ritme.

Sluit af. Als je als gespreksleider aanvoelt dat het genoeg is, dan wel op het afgesproken moment, sluit je af met een eenvoudig: "Amen."

Advent Doen



De deelnemers ervaren Advent door zelf iets te doen: het leggen van 'happy stones' in de buurt, waarmee je kleine signalen van hoop geeft.



1 uur



- Schaf de benodigdheden aan of vraag dit aan een of meer deelnemers. Met een zogeheten *paint marker* kun je op stenen mooie lijnen trekken die ook weerbestendig zijn. Deze zijn bijvoorbeeld te verkrijgen in winkels voor kunstbenodigdheden. Gebruik steentjes van minstens 3 centimeter of groter. Je kunt deze verkrijgen bij de meeste bouwmarkten en tuincentra.
- Mogelijkerwijs kies je voor een andere vorm, zie daarvoor het onderdeel 'inhoud' hieronder. Wees er in elk geval op tijd bij. Overweeg ook of je als groep een ander tijdstip en/of locatie moet kiezen als dat praktischer is.



Leg uit wat je gaat doen, 'happy stones' maken, en wat de link is met Advent. Iedereen zet een hoopvol woord of tekeningetje op een of meer kiezelstenen, die je vervolgens op diverse plaatsen legt in een buurt die jullie vertrouwd is. Je kunt bijvoorbeeld denken aan woorden als 'licht', 'glimlach' of 'cadeau' of beelden als een vogeltje, een duimpje of een knipoog. Het kan helpen er even met elkaar erover te praten, waar jij zelf een glimlach van zou krijgen als je dat zou zien op straat.

Daarna ga je naar buiten en leg je de steentjes neer. Mooi is ze neer te leggen op plekken die juist iets troosteloos uitstralen.

Er zijn diverse andere vormen denkbaar waarin je dezelfde betekenis verbeeldt. Je kunt bijvoorbeeld ook waxinelichtjes aansteken in een aansprekende vorm, ergens op een stoep of plein. Of papieren vliegtuigjes in achtertuinen gooien met een vriendelijke boodschap erop geschreven. Of zelfgemaakte kaarten in willekeurige brievenbussen doen. Je kunt ook met de groep zelf een eigen, nieuwe uitwerking bedenken.

Let op gevoeligheden wat betreft de 'durf' van deelnemers om dit ook daadwerkelijk uit te voeren en ook milieubewustzijn bij het eventuele afval dat je achterlaat. Verder zijn er juridische aspecten: niet alles wat leuk is, mag officieel.