

# HOE ZAL IK HET ZEGGEN?

## Ver over mijn grens

Jij sloeg misschien ook al eens op de vlucht: voor een zware regenbui, een pestkop op de speelplaats, een oorverdovend lawaai of – in een nachtmerrie – voor een allesverslindend monster? Iedereen kent de spanning die dit met zich meebrengt! Maar dit is nog niets in vergelijking met de ervaring van spanning van mensen die vluchtten en écht alles moesten achterlaten: hun huis, hun familie, hun vrienden, hun job... Dit deden ze niet zomaar. Hun leven was in gevaar! Op zoek naar veiligheid moesten ze vaak een helse tocht doorstaan. Ze gingen te voet, verstopten zich in vrachtwagens of voeren mee in gammele bootjes...

## LEUK OM TE DOEN

Leef je in. Leef met hen mee:

- [Podcast 'Heimat'](#)
- [Film 'Tori et Lokita'](#)
- [Kinderboek 'Op de vlucht' van Pimm van Hest en Aron Dijkstra](#)
- [Jeugdfilm 'Op de vlucht'](#)
- [Lesproject 'Walk in my shoes'](#)
- [9 boekentips over vluchtelingenverhalen](#)

## Veertigdagentijd en ramadan

Dit jaar vallen de veertigdagentijd en de ramadan grotendeels samen. De veertigdagentijd en de ramadan staan beide in het kader van vasten. Maar wat betekent vasten precies? Vasten is immers meer dan weinig of niets eten tijdens een bepaalde periode. Het is een periode van soberheid. In een wereld waarin voor veel mensen veel zomaar bereikbaar is, kan je op verschillende manieren sober zijn. De waarden solidariteit, stilte of gebed en herbronnen, kan je zien als een manier om sober te leven.

Sommige christenen tonen dit sober zijn door tijdens deze periode uitdrukkelijker te delen met andere mensen. Andere christenen maken expliciet meer tijd vrij om stil te staan bij wat voor hen echt belangrijk is om zo opnieuw de juiste richting in het leven te vinden en te herbronnen. Heel wat moslims streven er tijdens de ramadan naar om de dagelijkse verplichtingen van het leven te combineren met een tijd van bijzondere aandacht voor spirituele groei. Het vasten tijdens de ramadan vormt zo een uitnodiging om bewuster in het leven te staan. Knort de maag, dan is dat het signaal om je weer even bewust te zijn van die uitnodiging. Daarnaast staat de maand ramadan voor vele moslims ook in het teken van samenzijn: verbondenheid met familie, vrienden en medemensen versterken.

## LEUK OM TE WETEN

De veertigdagentijd loopt van 14/02 tot 30/03, de ramadan van 09/03 tot 08/04.

Mensen die meedoen aan de veertigdagentijd of de ramadan kunnen altijd supporters gebruiken. Hou je dus vooral niet in wanneer je iemand een bemoedigende boodschap wil sturen! Hoe? Met een woord, een gebaar, een lied, een tekening, een QR-code...

## Altijd in beweging? Neem mee wat je nodig hebt...

Bewegen is goed, niemand zal dat tegenspreken! Maar altijd in beweging (moeten) zijn, kan ook heel vermoeiend zijn. Dagelijks de bus nemen naar school of werk en weer terug. Wekelijks verhuizen van mama naar papa en omgekeerd. Het heeft zijn voordelen, maar we zien er ook de ongemakken van in. Bovendien zijn er ook grote bewegingen die wij om de zoveel tijd (moeten) maken; veranderen van klas of leefgroep, veranderen van school, veranderen van huis, veranderen van lief... Je hebt dan heel veel nodig: energie, moed, doorzettingsvermogen, kracht, geduld...

## LEUK OM TE DOEN

Maak een 'neem-mee-wat-je-nodig-hebt-scheurbrief'. Je kent het principe wel: een blad met een vraag of mededeling en daaronder allemaal kleine briefjes met bijvoorbeeld eenzelfde telefoonnummer die je dan van het blad kan afscheuren en meenemen. Schrijf op je blad: "Neem mee wat je nodig hebt". En maak kleine briefjes met: energie, moed, doorzettingsvermogen, kracht, geduld én nog zoveel meer! Hang je scheurbrief op een centrale plaats op. Wie iets nodig heeft, scheurt het van het blad en neemt het mee! Je zal zien, het werkt écht!

## Fauna en flora met verhuisstress

Wist je dat niet alleen mensen op de vlucht slaan? Ook veel planten en dieren vluchten voor oorlogsgeweld en zijn klimaatvluchteling. Ze hebben stress en moeten zich aanpassen. Maar ook jij zorgt soms – onbedoeld – voor plantenstress, bijvoorbeeld door te verhuizen...

## LEUK OM TE WETEN:

1. In de winter verhuizen kamerplanten niet graag, ze houden van een continue temperatuur.
2. Zorg voor voldoende ruimte in de verhuisdoos, de uiteinden van bladeren zijn uiterst gevoelig!
3. Controleer je planten op beestjes. Niemand wil een plaag veroorzaken...
4. Bekijk je nieuwe plek goed en hou er rekening mee dat de ene plant veel zon wil, de andere minder.
5. Toch geen geschikte plaats meer te vinden voor die ene plant? Schenk hem weg voor hij sterft.
6. Verbouw voor je je planten verhuist, ze houden niet van stof noch van tocht (Wie wel?).
7. Ook planten moeten wennen aan hun nieuwe plek. Geef tijd en vergeef die paar gele bladeren.

## Zwerven in de woestijn

Vluchten, migreren, zwerven, het is iets van alle tijden. Ook in de Bijbel komen we heel wat verhalen tegen van mensen die onderweg zijn; vaak omdat ze het willen, meer nog omdat ze ertoe gedwongen worden. Zo is bijna heel het boek Exodus gewijd aan de vlucht of uittocht van de Israëlieten uit Egypte. Vele jaren leefden ze in Egypte in ballingschap. Dat betekent dat ze hun eigen huizen verplicht hadden moeten verlaten en al een hele tijd leefden op een plek die ze niet als hun thuis ervaarden. Op een bepaald moment raapt Mozes al zijn moed bijeen en roept iedereen op om samen met hem weg te trekken uit Egypte. Hij maakt hen warm door te spreken over een échte thuis, een betere plek, het Beloofde land. Voor ze dit land bereiken zwerven ze echter 40 jaar lang in de barre woestijn met al haar uitdagingen...

## LEUK OM TE WETEN

Het getal veertig komt in de Bijbel veelvuldig voor:

- Noah schuilt 40 dagen en 40 nachten voor de regen in de Ark
- Mozes blijft 40 dagen op de berg voor hij de 10 geboden ontvangt
- De reus Goliath daagt de mensen 40 dagen lang uit te strijden
- Jona verkondigt dat de stad over 40 dagen verwoest zal worden
- De koningen David, Salomo en Joas regeren elk 40 jaar
- Jezus vertoeft 40 dagen in de woestijn
- ...

Ook in het gewone leven is 40 bijzonder, want een zwangerschap duurt exact 40 weken. Toeval? Wij denken het niet! Het getal veertig staat symbool voor voorbereiding. Het is de periode die je nodig hebt om van een bepaalde situatie naar een andere te gaan.

Waarvoor heb jij je laatst goed moeten voorbereiden? Duurde dit 40 seconden, minuten, uren, weken, maanden, jaren...?

# Met een verbindende veertigdagentijd!

Als tegenmiddel voor de vele ervaringen van eenzaamheid, verlatenheid, verwaarlozing, zich geïsoleerd of afgezonderd voelen, zetten we veertig dagen in op verbinding! En dat vatten we deze keer heel letterlijk op. Op de achterzijde van dit blad vind je veertig uitdagingen tot verbinding. Je kan elke dag één uitdaging aangaan of je kan er een voor- of namiddag al spelenderwijs mee aan de slag gaan. Kies je voor de tweede optie, ga dan snel op zoek naar enkele pionnen en een dobbelsteen en gebruik de kalender als spelbord!

## LEUK OM TE DOEN

- Aangezien de zon-/zindagen niet meetellen voor de veertig dagen (deze worden gezien als dagen van de Heer of rustdagen), mag je wanneer je op een rood vak terecht komt, een minuutje rust voor jezelf nemen. Geniet ervan!
- Kom je op een blauw vak terecht, dan nodigen we je uit om stevig buiten je comfortzone te treden en iemand die je niet kent aan te spreken en uit te dagen.
- Kom je terecht op een door blauw omringd vak dan wordt het lekker persoonlijk. Deel en vertel, maar ga hierbij niet (te ver) over je eigen grens...



veertig  
verbindende  
dagen

BEGIN

wensdag 14.02  
Schrijf een leuk bericht (een wens, een quote, een mop...) op een klein briefje. Steek het briefje subtiel in iemands hand.

wonderdag 15.02  
Maak van de persoon aan je rechterkant een mooi standbeeld. Zet haar of hem in zo'n houding waarvan jij denkt dat zij of hij er het mooist of gekst uitkomt.

wijdag 16.02  
Je mag één mooie herinnering meenemen naar het hiernamaals. Welke kies je? Deel dit met de anderen en vertel waarom.

schaterdag 17.02  
Pak een bal en klem die tussen jouw buik en die van een ander. Loop nu rondjes zonder je handen te gebruiken en zonder de bal te laten vallen. Hoe lang houden jullie het vol?

zindag 18.02

zindag 25.02

schaterdag 24.02  
Zoek allemaal zo snel mogelijk vijf blauwe dingen bij elkaar. Wie wint?

wijdag 23.02  
Ga tegenover elkaar staan en leg de handen tegen elkaar. Doe nu allemaal een stapje achteruit en leun op elkaars handen. Doe nog een stapje achteruit, en nog een, en nog een, en...

wonderdag 22.02  
Sta op en loop naar iemand uit jouw groep. Kijk haar of hem goed aan. Zeg wat jij het allerleukste vindt aan haar of hem.

wensdag 21.02  
Maak een beweging en een geluid. Iedereen doet jou na. Geef daarna de beurt aan iemand anders.

dansdag 20.02  
Maak een wandeling. Zeg iedereen die je tegenkomt uitgebreid goedendag.

kalmaandag 19.02  
Nodig iemand uit om elkaar één minuut lang in de ogen te kijken. Probeer niet weg te kijken.

kalmaandag 26.02  
Voor wie ben jij heel belangrijk, denk jij? Deel dit met de anderen en vertel waarom.

dansdag 27.02  
Doe een blinddoek om. Iedereen is stil. De groep wijst één speler aan. Die geeft jou een hand maar zegt niks. Jij mag aan de hand en arm voelen. Kun je raden van wie deze hand is?

wensdag 28.02  
Verzamel zo snel mogelijk allerlei losse kledingstukken; jassen, sjaals, schoenen. Vorm met deze kledingstukken samen een woord dat jullie elkaar toewensen.

wonderdag 29.02  
Wanneer voelde jij je voor het laatst helemaal 'levend'? Deel dit met de anderen en vertel waarom.

wijdag 01.03  
Zet de mensen uit jouw groep op een rijtje van oud naar jong. Vraag, als je klaar bent, of het klopt.

schaterdag 02.03  
Maak van een stukje papier een propje. Ga tegenover iemand zitten aan tafel. Leg het propje in het midden. Tel tot drie en blaas dan allebei tegen het propje. Wie blaas het propje het snelst naar de overkant?

zindag 03.03

zindag 10.03

schaterdag 09.03  
Neem potlood en papier voor je en laat je blinddoeken. Teken zo nauwkeurig mogelijk een dier. Kunnen de anderen raden welk dier je getekend hebt?

wijdag 08.03  
Geef iemand een stevige knuffel. Vraag uiteraard eerst of je dit mag doen.

wonderdag 07.03  
Doe alsof je een fotomodel bent. Jij laat de anderen nu de nieuwste mode zien. Laat zien hoe mooi jij bent!

wensdag 06.03  
Pak met de persoon naast je samen één pen of potlood vast. Leg een stukje papier voor je. Teken samen jullie (droom)huis. Lukt dat?

dansdag 05.03  
Bedenk een liedje dat iedereen ken. Jij zingt de eerste regel. De persoon naast je zingt de tweede regel, enzoverder. Als iemand het niet kent, is de volgende aan de beurt. Kunnen jullie het hele liedje zingen?

kalmaandag 04.03  
Waar ben jij écht dankbaar voor? Deel dit met de anderen en vertel waarom.

kalmaandag 11.03  
Leg een bos sleutels voor je neer en doe je ogen dicht. De anderen moeten de sleutels pakken zonder dat jij het hoort. Als je iets hoort, roep je 'sleuteldief!' Kan iemand de sleutels pakken?

dansdag 12.03  
Ga samen met een ander op jullie rug liggen met jullie voeten tegen elkaar. Fietsen maar! Probeer ook eens de andere kant op te trappen.

wensdag 13.03  
Geef één iemand een denkbeeldig cadeau en zeg er bij waarom jij denkt dat zij of hij daar heel blij van wordt, bijvoorbeeld een zovakantie om lekker uit te rusten...

wonderdag 14.03  
Maak allemaal een vuist. Spreek af hoeveel vingers jullie samen gaan laten zien. Tel tot 3 en steek een aantal vingers op. Tel alle vingers bij elkaar op. Hebben jullie het afgesproken aantal behaald?

wijdag 15.03  
Vertel iemand wat jou écht gelukkig maakt. Vraag vervolgens wat die ander écht gelukkig maakt.

schaterdag 16.03  
Vertel een leuke mop!

zindag 17.03

zindag 24.03

schaterdag 23.03  
Jij bent TV presentator, de anderen zijn gasten in jouw show. Vertel wie jouw gasten zijn en wat ze in jouw show komen doen.

wijdag 22.03  
Wat maakt jouw dag 'compleet'? Deel dit met de anderen en vertel waarom.

wonderdag 21.03  
Laat de anderen 10 verschillende voorwerpen voor jou neerleggen. Kijk hier 15 seconden naar en sluit dan je ogen. Iemand pakt één voorwerp weg. Nu mag je weer kijken. Wat ontbreekt?

wensdag 20.03  
Spreek iemand aan en vraag of die persoon een tattoo heeft. Zo ja, vraag naar de betekenis van die tattoo. Zo nee, bevrage in welk geval die persoon een tattoo zou overwegen.

dansdag 19.03  
Ga tegenover iemand anders staan en plaats jullie vingertoppen tegen elkaar. Maak nu de meest rare bewegingen. Hoe lang houden jullie het vol zonder los te laten?

kalmandag 18.03  
Schrijf met je vinger een woord op de rug van de persoon naast je. Laat haar of hem raden wat je hebt geschreven. Klopt het?

kalmaandag 25.03  
Schenk iemand een koffie, thee, koek of snoepje... Zeg erbij: Geniet ervan!

dansdag 26.03  
Ga tegenover elkaar staan en doe alsof je voor een spiegel staat. Maak rare bewegingen en doe elkaar zo goed mogelijk na. Probeer elkaar uit te dagen met leuke bewegingen.

wensdag 27.03  
Maak met z'n allen in stilte samen één tekening, zonder op voorhand te vertellen wat jullie gaan tekenen. Zorg ervoor dat iedereen tegelijkertijd en evenveel tekent. Tevreden over het resultaat?

wonderdag 28.03  
Verstop een voorwerp in je handen. Niemand mag het zien. Je medespeler(s) moeten, door goede vragen te stellen, raden wat het is. Komen ze het snel te weten?

wijdag 29.03  
Geef iedereen in jouw groep een lieve, schattige en/of vrolijke bijnaam. Denk niet teveel na, maar zeg wat er als eerste in je opkomt.

schaterdag 30.03  
Wat is voor jou een 'ultieme daad van liefde'? Deel dit met de anderen en vertel waarom.

EINDE