

In blijde verwachting

Lesmateriaal Advent en Kerst 2020

Week van het Katholiek Onderwijs 2020

Les 1

Les 2

Les 3

Les 4

Materiaal voor het vak godsdienst-levensbeschouwing voor de onderbouw (klas 1-2).



Beeld van Maria met het Christuskind, Adriaen van Wesel, ca. 1470, van eikenhout met sporen van polychromie.

Inhoud

Woord vooraf	3
Opbouw van het adventsproject	4
Les 1:	5
A. Alles in je leven is begonnen met een blijde verwachting	5
B. Verhaal 1	7
C. Mijn eigen vroege reis (voorbereiding en les)	8
Les 2	9
A. Verhaal 2	9
B. Opdracht in expertgroepen (zie ook bijlage 1)	13
Les 3:	16
A. Geboorteverhaal uit Malawi	16
B. Het geboorteverhaal van Jezus (uit het evangelie van Lucas 2)	17
C. Verwerking les 3	18
Les 4: Actie	18

Woord vooraf – in verwachting

Kerst is een bijzonder feest. We vieren de geboorte van Jezus, de Zoon van God. Christenen vieren zijn geboorte al tweeduizend jaar lang, over de hele wereld. Zijn komst heeft oneindig veel mensen gelukkig gemaakt en hoop gegeven op een nieuw en eeuwig leven. En ook nu nog maakt zijn komst heel veel mensen gelukkig en hoopvol. In de kersttijd steken mensen kaarsen aan om het duister van zonde en ongelooft te verdrijven en zingen we over waarachtige vrede op aarde: dat is vrede in het diepst van het hart en vrede in de samenleving. Daarom is de geboorte van de Zoon van God een zegenrijk cadeau voor de wereld. Een cadeau dat we ontvangen en dat we mogen delen met elkaar. Maar ook een cadeau dat ons oproept om ook zelf de wereld een beetje beter te maken: Gods schepping met elkaar delen. Om het licht van Jezus te brengen op plekken waar het donker is: zowel in de harten van mensen als in het hart van de samenleving.

Of zoals paus Franciscus het zegt in zijn recente encycliek ‘Fratelli tutti’ (‘Allen broeders’): we moeten streven naar een wereld naar broeder- en zusterschap en naar sociale vriendschap over alle grenzen heen. Net als de beroemde monnik en heilige Franciscus van Assisi, dienen we zaden van vrede te zaaien en ons in het bijzonder te bekommeren om de armen, de verlatenen, de zieken en de verstotenen. Omdat we in hun nood Gods aangezicht ontmoeten.

Deze reis naar broederschap heeft volgens de paus een beroemde moeder: Maria. In de kracht van haar Zoon pleit Maria voor de geboorte van een nieuwe wereld waarin we elkaars broers en zussen zijn, waar plaats is voor verschoppelingen, waar rechtvaardigheid en vrede schitteren.

In het adventslesmateriaal van dit jaar speelt deze thematiek de hoofdrol: *het op velerlei manieren in verwachting zijn*. Kerstmis vindt zijn oorsprong immers in de boodschap van de engel Gabriël aan Maria: zij zou op wonderlijke wijze de moeder van Jezus worden. Dit feest vieren katholieken negen maanden voor Kerstmis op 25 maart: het feest van ‘Maria Boodschap’. In de advent, de weken voor het Kerstfeest leven christenen mee met Maria en zien zij met haar uit naar de geboorte van Jezus.

Het thema ‘*in verwachting zijn*’ wordt op verschillende manieren aangekaart en uitgewerkt om deze blijde boodschap invoelbaar te maken voor jonge mensen (en leerkrachten) anno 2020.

In deze handleiding vindt u lesmateriaal voor de weken 49, 50 en 51: het materiaal is voldoende voor twee à drie lessen.

Dit lesmateriaal is onderdeel van de Week van het Katholiek Onderwijs (van 14 t/m 18 december 2020) in samenwerking met de adventsactie 2020 van de Vastenactie. Op het einde van dit project treft u meer informatie aan over de projecten die in deze adventstijd centraal staan, als u zich met klas of school wilt inzetten voor een goed doel in deze kersttijd. Wij wensen u veel inspiratie toe met dit lesmateriaal, en alvast een mooie advent en een zalig kerstfeest!

Opbouw van het adventsproject

De opbouw is als volgt.

Eerst wordt het thema ‘in blijde verwachting zijn’ op een algemeen menselijke wijze ter sprake gebracht. Daarna komt het Bijbelverhaal van de ontmoeting van twee vrouwen in verwachting, namelijk tussen Maria en haar tante Elisabeth, waarbij het kind in de schoot van Elisabeth van vreugde opspringt (1-B). Vanuit die Bijbelse belevingen keren we terug naar de ‘eigen vroege reis’ in de moederschoot en kort na de geboorte (1-C).

In les 2 wordt het thema ‘zwanger en in verwachting zijn’ verder uitgediept aan de hand van een verhaal over een echtpaar dat met grote zorgen over het kind in de moederschoot bij de dokter komt (2-A). Doel van dit verhaal binnen dit adventsproject is om dieper door te dringen in het mysterie van de zwangerschap en het in-verwachting-zijn. Om de zwangerschap van Maria en de geboorte van Jezus op waarde te kunnen schatten is het goed om ‘Fingerspitzengefühl’ te krijgen voor het wonder van het nieuwe leven dat God ons in ieder mensenkind schenkt. De echtgenoot uit het verhaal had heel wat te leren, maar krijgt uiteindelijk niet alleen meer gevoel voor zijn vrouw en het ongeboren kind in de moederschoot maar vindt zelfs zijn verloren geloof in God terug (2-A). Daarop volgt – desgewenst – een opdracht in Expertgroepen. Ook kunnen de leerlingen zo stapsgewijs toegroeien naar meer eerbied voor het wonder van het leven in de moederschoot en kunnen zij zich spiegelen aan de gelovige beleving daarvan (2-B).

Les 3 bespreekt een geboorteverhaal uit Malawi. Dit verhaal maakt duidelijk dat mensen niet overal ter wereld van de luxe kunnen genieten zoals de meeste mensen in Nederland. Tegelijkertijd krijgen leerlingen via dit verhaal mee dat de echte waarde van het leven niet in spullen zit, maar in het delen met elkaar. Zo kunnen leerlingen zich oriënteren op minderbedeelden (3-A). Uiteraard komt hier het geboorte van Jezus ook aan bod. Het zou mooi zijn als leerlingen dit geboorteverhaal afwisselend zouden willen voordragen. Aansluitend volgen enkele tips om dit geloofsverhaal uit te diepen (3-B).

Ten slotte eindigt dit project met ‘Werken aan een goed doel’. Zo wordt de vertaalslag gemaakt naar onze samenleving: aandacht voor mensen dichtbij en veraf (4).

Let s.v.p. op

Dit project bespreekt het thema ‘in verwachting zijn’. Hierbij komen situaties van zwangerschap en geboorte aan bod. We zijn ons er als auteurs van bewust dat de werkelijkheid vaak iets ‘rauwer’ en ‘gecompliceerder’ is dan we hier beschrijven. Houd er dus s.v.p. rekening mee dat er bij leerlingen moeilijke emoties naar boven kunnen komen, zoals verdriet rondom relatieproblemen, miskramen, gehandicapt kind, ongewenst kinderloos, ongewenste zwangerschap etc. Onze ervaring is dat wanneer – indien er iets dergelijks ter sprake komt – ruimte voor dergelijke gevoelens wordt gemaakt, het goed mogelijk is om daar ‘even’ aandacht aan te schenken (en daar zo nodig na de les nog over na te praten). Geef dus aan dat niemand zich hoeft te schamen wanneer er verdriet naar boven komt.

Les 1

1-A. Alles in je leven is begonnen met een blijde verwachting



Foto afkomstig van: <https://www.24baby.nl/zwanger/gezondheid/baby-voelen-bewegen/>

Laat aan het begin van de les bovenstaande foto zien van een moeder in verwachting en haar dochtertje die vol blijdschap meeleeft.

De docent bespreekt onderstaande onderwerpen met de leerlingen, hun inbreng is van wezenlijk belang.

- *Leerlingen zitten liefst in carré-vorm (al is dat niet per se nodig).*

Ongetwijfeld heb je wel eens een moeder in blijde verwachting gezien. Misschien had deze aanstaande moeder al een hele dikke buik van de zwangerschap. En liep ze trots rond, wetend dat de geboorte van een nieuw mensenleven aanstaande is.

Misschien heb je wel eens je hand op de schoot van zo'n moeder mogen leggen. Zo ja, heb je iets gevoeld van het kind in de buik van die moeder? Voelde je het misschien bewegen of schoppen?

- *Bespreek in de klas wie ooit de hand op de schoot van een moeder heeft gelegd. En wat betreffende leerlingen daarbij ervaren hebben. Laat de leerlingen hier in alle rust over vertellen. Misschien hebben ze de zwangerschap van een broertje of zusje of neefje of nichtje of buurkind wel bewust meegemaakt. Vraag ernaar hoe ze dat beleefd hebben. Als je zoiets hebt meegemaakt vergeet je dat nooit meer: je had contact met een nog niet geboren kind in de moederschoot. Misschien wel met je latere broertje of zusje, je neefje of nichtje of een andere bekende bij je in de buurt.*

Drachtig, zwanger of ‘in – blijde – verwachting’

Bij dieren spreken we niet van ‘zwanger’ of ‘in blijde verwachting’. Welk woord gebruiken we daarvoor bij dieren? Ja, ‘drachtig’. Welke vrouwelijke dieren kennen we allemaal met hun eigen naam? En wat is de typerende naam van hun jong? Hier een voorbeeld om duidelijk te maken wat bedoeld wordt: een koe met haar kalfje.

- *Wie weet nog meer combinaties van moederdier en jong?*
(een merrie en veulentje, een ooi en een lammetje, een zeug met biggetjes, een moederpoes met haar kitten, een vrouwtjeshond en haar puppy’s etc.).
- *Wie van jullie heeft de geboorte van jonge dieren al eens meegemaakt? Wat vind je daarvan?*

Zoals gezegd spreken we bij dieren over ‘drachtig’ zoals een drachtige koe, een drachtig paard, een drachtig konijn etc.

- *Heb je er wel eens bij stilgestaan wat dat woord betekent?*

Ja, het komt van dragen, denk aan ‘kleder-dracht’, dat zijn de kleren die iemand in een bepaalde streek draagt. Zo draagt een moederdier haar jong.

Maar waarom spreken we dan bij mensen van ‘zwanger’ of van ‘in verwachting’?

- *Wat zou jij ervan vinden als we tegen een moeder in verwachting zouden zeggen? “Dag mevrouw, gefeliciteerd dat u drachtig bent.”*
- *Hoe zou die moeder op zo’n opmerking reageren? (misschien wel met: “Ho even, ik ben geen koe!”)*
- *Waarom is het in onze taal gebruikelijk om bij mensen ‘in verwachting’ te zeggen in plaats van bijvoorbeeld ‘drachtig’? Heb je een idee wat het verschil tussen die twee uitdrukkingen is?*
- *Laat de leerlingen hier even over nadenken met elkaar om tot een antwoord te komen.*

De diepere reden hiervan is dat de zwangerschap door dieren waarschijnlijk iets anders beleefd wordt dan bij de meeste mensen. Dieren zijn zich – waarschijnlijk, zeker weten doe je het nooit – tijdens de zwangerschap niet zo bewust van het nieuwe leven dat in de schoot groeit. Ze dragen het nieuwe leven in hun schoot en vandaar zeggen we: ‘drachtig’. ‘Drachtig’ is een biologisch begrip.

Van de meeste mensen weten we dat zij de zwangerschap heel bewust beleven. Zowel vader als moeder zien vol verwachting uit naar de geboorte van hun kind. Moeder draagt het kind niet alleen in haar schoot, maar beleeft deze tijd ook intens – samen met haar man. Naast het biologische aspect speelt dus ook de beleving van de ‘blijde verwachting’ mee, dat is het psychologische aspect. Vandaar dat we bij vrouwen in verwachting niet zeggen dat ze ‘drachtig’ zijn, want dan doe je hun beleving te kort.

Daarnaast beleven veel mensen de zwangerschap op een intens gelovige manier. Zowel Joden, christenen, moslims, hindoes en vele andere gelovigen zijn diep dankbaar om het geschenk van een nieuw mens-leven in de moederschoot. Vaak vragen moeders (en vaders) in verwachting om de zegen voor het nog ongeboren kind. En als het kind geboren is wordt het aan God toegewijd in het sacrament van het Doopsel waardoor het kind ook een kind van God wordt. Tevens brengen christelijke ouders zo hun dankbaarheid tot uitdrukking en beloven zij – samen met de peter en meter – het kind met toewijding op te voeden in het voetspoor van Jezus Christus.

- *Wie heeft ooit foto’s gezien van een baby’tje in de moederschoot? Hoe heten die foto’s ook alweer? Vraag het aan de leerlingen, dan komen zij wel met de term en wellicht ook met verhalen. Hoe vonden ze dat?*
- *Wie van jullie is gedoopt? Heb je daar misschien foto’s van?*
- *Waarom, denk je, hebben je ouders je laten dopen?*

1-B. Verhaal 1

Een bijzondere ontmoeting van twee vrouwen die allebei in verwachting zijn

Voor zover bekend is dit het oudst bekende verhaal over de communicatie met een ongeboren kind (liefst tweeduizend jaar oud).

Een jonge aanstaande moeder, Maria geheten, reisde in grote haast naar een stadje in het bergland. Daar aangekomen, ging ze het huis van haar oom en tante binnen. Ze zag haar tante Elisabeth staan en begroette haar. Haar tante, die een heel stuk ouder was, was ook in verwachting, sterker nog, ze was al bijna uitgerekend.

Toen deze tante de groet van haar nichtje hoorde, sprong het kindje op in haar schoot.

Tante werd vervuld met liefde en riep luid: “Mijn lieve nichtje, je bent gezegend, je bent de gezegendste van alle vrouwen. En gezegend is ook het kindje in jouw schoot! Waaraan heb ik het te danken dat jij, terwijl je zelf in verwachting bent, naar mij toe komt? Toen ik jouw groet hoorde, sprong mijn kindje van vreugde op in mijn schoot.”

- *Heeft iemand een idee waar deze tekst vandaan komt?*

Deze tekst is geschreven door de Griekse arts en evangelist Lucas die twee boeken over Jezus heeft geschreven (het evangelie van Lucas en de Handelingen van de Apostelen). In het jaar 50 na Christus – dus nog geen 20 jaar na de dood van Jezus – sloot hij zich bij de apostel Paulus aan. Als arts en diepgelovig schrijver legt hij in zijn boeken speciaal de nadruk op de menselijke aspecten van het christelijke verhaal over en rond Jezus. Het bovenstaande verhaal gaat over Maria, de moeder van Jezus, die haar tante Elisabeth bezoekt (Elisabeth is de moeder van de latere Johannes de Doper).

De precieze tekstaanduiding is: Evangelie van Lucas, hoofdstuk 1: verzen 39 – 45.

- *Wat vind je ervan hoe deze twee vrouwen elkaar treffen in hun in-verwachting-zijn?*

1-C. Mijn eigen vroege reis (voorbereiding en les)

Ook jij hebt als leerling een reis gemaakt, al heel lang voordat je in deze klas zat. We zoemen nu in naar je prilste begin.

- *Wie was je in de moederschoot?*
- *Wie stonden je moeder bij?*
- *Waren er al broertjes en zusjes die naar jou uitkeken?*
- *Was je moeder jong toen ze zwanger was van jou, of heeft ze veel geduld moeten hebben?*
- *Wie van jullie is gedoopt? Heb je daar foto's van?*
- *Wie waren je meter en peter, je doopgetuigen?*

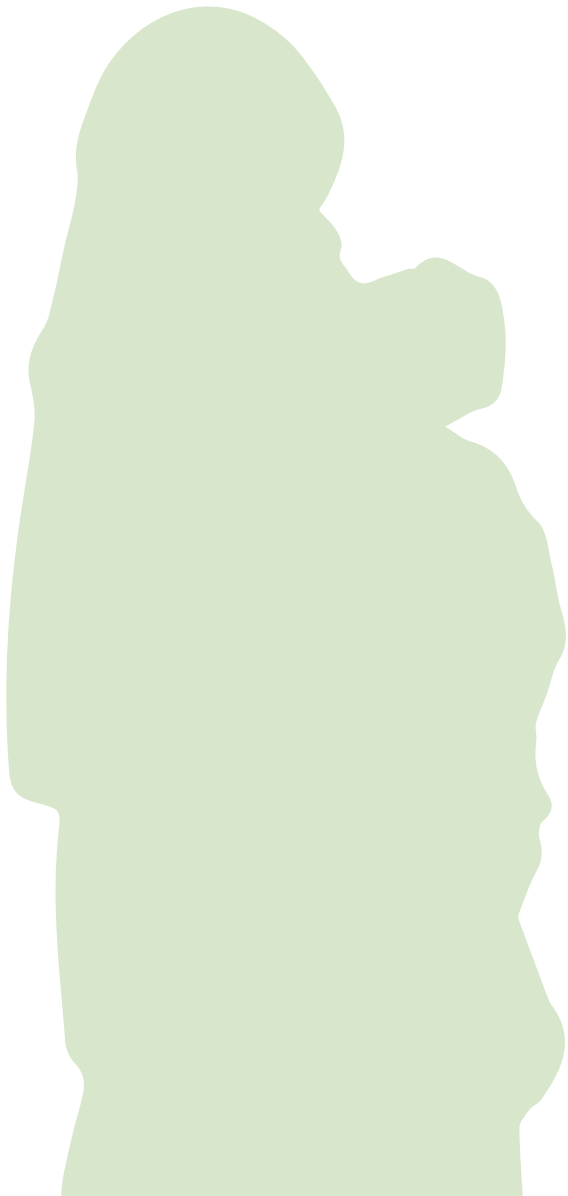
Allemaal vragen die zo langs kunnen komen als je de volgende opdracht gaat doen.

Verwerkingsopdracht

- Zoek met hulp van je ouders een foto waarop je moeder staat met jou in de buik.
- Zoek vervolgens een foto waar jij op staat als je bij je moeder op de buik ligt als je er net geboren bent.
- Zoek – als je gedoopt bent – een foto van je doopplechtigheid. Wie waren je peter en meter?
- Bedenk vast voor jezelf... wat voor gevoel geeft het jou deze foto's te zien? Komen er bij je ouders verhalen naar boven van die eerste tijd. Maak hier een klein $\frac{1}{2}$ A4 verslagje van.
- Wat was voor jou een groot geschenk? Heb je misschien nog een kraamcadeautje uit die eerste weken? Wie kwamen er op bezoek? Wie waren belangrijk voor je ouders om jou aan te laten zien?

Maak groepjes van 4 leerlingen. Probeer zoveel als mogelijk in een groepje te komen waar je je veilig in voelt, de docent kan daarbij helpen.

- Laat je foto's zien en praat erover. Gebruik hierbij het korte verslagje dat je gemaakt hebt. En je groeps-genoten mogen verduidelijkingsvragen stellen. Elke leerling krijgt 2,5 minuut dus zorg dat iemand de tijd bewaakt zodat iedereen gelijke aandacht krijgt.
- Belangrijke regel: alles is goed, er wordt niet uitgelachen
- Belangrijke regel 2: als iemand emotioneel wordt is dat niet erg. Haal er indien nodig de leraar bij.



Les 2

2-A. Verhaal 2

Een echtpaar komt bij de dokter¹

Iemand 'bijstaan' of alleen maar 'erbij staan'?



Foto 1 bij verhaal 2



Foto 2 bij verhaal 2

Achtergrondinformatie bij dit verhaal in een advents- en kerstproject. Het prachtige verhaal van de ontmoeting tussen Maria en haar tante Elisabeth (en het kind dat in haar schoot opsprong) ligt voor veel leerlingen soms letterlijk wat ver weg, nl. 2000 jaar geleden. Het is de ervaring van de auteurs dat de verwachtingsvolle beleving van de zwangerschap door Maria en Elisabeth door leerlingen beter en dieper verstaan wordt in combinatie met onderstaand spiegelverhaal².

Het dieper stilstaan bij zowel het Bijbelverhaal van de ontmoeting van Maria en Elisabeth als onderstaand verhaal maakt leerlingen dieper bewust van het goddelijke geschenk van een nieuw mensenleven. En bereid de leerlingen voor op de ontmoeting met het Kerstkind in het Kerstevangelie van Lucas dat we straks zullen lezen en bespreken.

- *Wat denk je dat de leerlingen die dit getekend hebben wilden uitbeelden met hun tekeningen? Laat je fantasie maar spreken...*

De bovenstaande tekeningen hebben te maken met het onderstaande verhaal.

- 1 Het oorspronkelijke verhaal is verschenen in de bundel: A. Schortinghuis (ed.). Verhalen over hoe we met elkaar omgaan. Budel: Damon.
- 2 Regelmatig laten leerlingen jaren en zelfs vele jaren later nog horen: 'Meneer, wat een prachtige verhalen waren dat!'. Een enkele keer mocht het gebeuren dat een oud-leerling in blijde verwachting me begroette en zei: 'Ha meneer Banning, net als in uw verhalen springt het kind van vreugde op in mijn schoot.'

Een echtpaar komt bij de dokter³ Iemand 'bijstaan' of alleen maar 'erbij staan'?

Op een dag kwam er een echtpaar bij de dokter. De vrouw was namelijk al een paar maanden zwanger. Die zwangerschap verliep de eerste maanden voorspoedig, maar de laatste week voelde de buik heel erg hard aan. Daarom gingen ze naar de verloskundige, die luisterde naar het hartje van de baby. En gelukkig was daar niets mee aan de hand. Maar voor de zekerheid verwees de verloskundige het echtpaar door naar het ziekenhuis, want de buik was te vroeg in de zwangerschap al hard. Deze hardheid voelde ook onnatuurlijk aan, dus misschien zou het kunnen komen door een vorm van stress.

In het ziekenhuis constateerde de specialist, de gynaecoloog, met een echo dat er met het kindje in de buik gelukkig niets aan de hand was. Maar hij had wel een vermoeden dat er iets anders speelde, ook hij vermoedde een vorm van stress. Daarom verwees hij hen door naar een ander soort dokter, naar een haptonoom. Dat is in het kort en oneerbiedig gezegd een soort kruising tussen een fysiotherapeut en een psycholoog.

Eenmaal aangekomen bij de haptonoom vroeg de haptonoom, terwijl de man en vrouw nog stonden, hoe het met hen ging. De vrouw vertelde dat ze een hele harde buik had. De haptonoom vroeg toen hoe het met hun relatie ging. Meteen antwoordde de man: *“Heel goed hoor, alles gaat goed!”*. Maar de haptonoom wilde het ook van de vrouw weten. Voor de vrouw kon antwoorden riep de man weer: *“Ja, alles gaat goed, kan zelfs niet beter!”*. Toen vertelde de haptonoom nog eens dat hij antwoord wilde van de vrouw en niet van hem. De vrouw vertelde toen dat het eigenlijk helemaal niet zo goed ging tussen haar en haar man: *“Ik heb het gevoel dat mijn man me niet zo goed aanvoelt, dat hij me niet bijstaat. Ik ben zo blij met dit kindje dat God ons heeft gegeven, maar mijn lieve man snapt mij niet”*.

De man snapte daar helemaal niets van. *“Maar liefje, ik werk voor jou en nu ik sta hier nu toch naast je?!”*

Toen had de haptonoom al een idee waar het probleem tussen de man en vrouw zat. Overigens, deze haptonoom maakte altijd staande kennis met zijn cliënten, want hij wilde graag kunnen inschatten hoe zijn cliënten in het leven staan en hoe ze tegenover elkaar staan.

Na deze eerste kennismaking vroeg de haptonoom of ze wilden gaan zitten. Er stonden een paar makkelijke stoelen, dus dat zat wel goed. Daarna zagen de man en vrouw de haptonoom even heel diep nadenken. Opeens vroeg hij aan de man of hij zijn hand op de arm van zijn vrouw wilde leggen. De man keek de haptonoom een beetje vragend aan. Hij vroeg of dit niet een of ander grapje was, want daarvoor was hij niet gekomen. *“Dan heb ik wel wat beters te doen”*, zei de man geïrriteerd. Zijn vrouw keek even niet zo vrolijk, want ze schaamde zich een beetje voor haar man.

Daarop zei haptonoom dat hij het geld terug zou geven, als het niet zou werken. Nou, dat sprak de man wel aan, want toen deed hij toch maar wat hem gevraagd werd. Hij legt zijn hand ruw op de arm van zijn vrouw, nou ja, leggen, het was bijna sláán.

3 Het oorspronkelijke verhaal is verschenen in de bundel: A. Schortinghuis (ed.). Verhalen over hoe we met elkaar omgaan. Budel: Damon.

“Nee, nee, meneer, alstublieft heel zachtjes”, zei de haptonoom: “het moet zachtjes, met gevoel”.

De man herhaalde zijn beweging, maar deze keer deed hij het rustig en legde hij zijn hand zachtjes op de arm van zijn vrouw. De haptonoom vroeg nu of hij de armhaartjes van zijn vrouw kon voelen. De man begon nu een beetje wild over de arm van zijn vrouw te “aaien”. “Nee”, zei de haptonoom weer, “je moet er langzaam overheen gaan zodat je de haartjes goed voelt”. Deze keer deed de man het goed. Opeens werd hij blij, hij voelde de haartjes echt erg goed!

De haptonoom vroeg of ze deze oefening elke avond wilden doen, om na een week terug te komen om het resultaat te bespreken.

“En u denkt dat dit helpt, ik weet niet of u het weet, maar het probleem zit toch in de buik van mijn vrouw?”, zei de man nog bij het verlaten van het kantoor tegen de haptonoom. Maar de haptonoom stelde hem gerust en zei dat het allemaal goed zou komen.

“Okay”, zei de man tegen zijn vrouw, “omdat ik zoveel van je houd wil ik het wel doen, maar ik kan het me niet voorstellen. Maar ja, wie weet, die dokter zal het wel beter weten. Trouwens, als het niet werkt, krijg ik mijn geld terug, heeft ie zelf gezegd”.

De vrouw zei maar niets, maar hoopte stilletjes dat het zou werken en dat haar man zou doen wat de haptonoom gezegd had. Maar eerlijk gezegd begreep zij er ook niet veel van. Maar voor de zekerheid legde hij iedere avond zijn hand een tijdje op de arm van zijn vrouw, al bleef hij zich afvragen wat daar nou de bedoeling van was.

Na een week kwamen de man en de vrouw weer bij de haptonoom. De man was niet erg enthousiast, al was hij wel benieuwd wat die haptonoom nu weer verzinnen zou. Nu vroeg de haptonoom aan de man of hij zijn hand op de buik van zijn (zwangere) vrouw te leggen. “Alstublieft zachtjes, hé”, vroeg de haptonoom.

De man legde zijn hand gelukkig zachtjes op de buik. De haptonoom legde nog een keertje uit dat hij iedere avond zijn hand zo’n 10 minuten op de buik van zijn vrouw moest houden. “Moet ik de buik van mijn vrouw niet masseren? Want die is toch hard?”.

“Nee, dat hoeft niet”, zei de haptonoom, “u hoeft de buik alleen maar aan te raken”.

Thuis herhaalde de man deze aanraking bij zijn vrouw: iedere avond legde hij zijn hand op de buik van zijn zwangere vrouw. Een week later kwamen ze weer terug bij de haptonoom. Het leek wel een heel ander echtpaar. De man straalde helemaal en hij had een arm om zijn vrouw heengeslagen. En ook zijn vrouw had een glimlach van oor tot oor.

Enthousiast zei de man tegen de haptonoom: “Ik heb u door. Wat een goeie dokter bent u. Super. Ik heb de baby in de buik van mijn lieve vrouwtje gevoeld. Hij kan schoppen, geweldig. Ik weet zeker dat het een voetballer gaat worden. En als het een meissie is, gaat ook zij voetballen. En dokter, ik moet u nog iets bekennen: ik heb mijn hand niet steeds stil gehouden op de buik van mijn vrouw. Ik kon het niet laten om mijn hand rond te bewegen op de buik en weet u dokter? Het kindje bewoog de hele tijd met mijn hand mee.”

Terwijl de man dit allemaal vertelde, keek zijn vrouw extra blij. De man bleef maar door praten over hoe enthousiast hij was: “Ik ben ook VADER, ik heb het zelf gevoeld”. De haptonoom moest glimlachen toen hij de man en vrouw allebei zo blij zag.

Even was het rustig in de spreekkamer, maar toen begon de man heel druk te vertellen. Hij zei tegen de haptonoom: “Ik moet u nog iets vertellen. Vroeger ben ik door mijn ouders gedoopt en ook heb ik mijn Eerste Communie en Vormsel gedaan. Maar daarna ben ik nooit meer naar de kerk gegaan. Ja, sorry dat ik dit tegen u vertel, u bent dan wel geen pastoor, maar u begrijpt me denk ik wel. Ik zei al dat ik al die Bijbelverhaaltjes niet meer geloofde. Maar dokter, toen ik onze kleine in de buik van mijn vrouw voelde, werd ik zo blij van binnen dat ik het niet meer had. Zo blij ben ik nog nooit geweest. Nu weet ik zeker dat God bestaat en dat Hij ons dit kindje geschonken heeft. Pffff, dokter, dat is eruit. Ik had nooit gedacht dat ik zoiets nog eens zou zeggen.”

Toen werd het even heel stil in de spreekkamer. Heel zachtjes zei de haptonoom toen: “Ik ben heel blij voor u beiden. En meneer, mijn complimenten dat u de oefeningen zo goed gedaan hebt. Maar goed, ik heb toch nog een vraag”. Verbaasd keken de man en vrouw elkaar en daarna de haptonoom aan. Wat viel er nu nog te vragen?

Toen vroeg de haptonoom: “Voelt de buik nog hard aan, want daarvoor bent u toch naar mij gekomen?”

“Tjee”, zeiden de man en vrouw allebei tegelijk, “daar hebben we in onze blijdschap eigenlijk helemaal niet meer aan gedacht”. Zowel de man als de vrouw legden zachtjes hun hand op de dikke buik in verwachting. Vol verbazing merkten ze dat de buik helemaal zacht was. “Nee, nee hij voelt niet meer hard aan! Hoe kan dat nou, meneer de haptonoom?”

“Tja”, zei de haptonoom glimlachend, “dat is ‘het geheim van de smid’. Maar hoe dan ook, mijn oprechte felicitaties dat het probleem over is. Ik wens u beiden nog graag een hele mooie tijd in verwachting”.

De man en de vrouw bedankten de haptonoom hartelijk en gingen blij lachend en gearmd weer naar huis.

Vier maanden later kreeg de haptonoom een hele grote bos bloemen bezorgd. Aan die grote bos bloemen hing een kaartje. Dit kaartje bleek een geboortekaartje te zijn. Hierop stond: *Hoera, we hebben een zoon. Maarten zal hij heten. Zijn doopnamen zijn: Martinus Maria.*

En onder aan het kaartje stond met de hand erbij geschreven:
Dokter, dank u wel dat u ons zo goed hebt bijgestaan!

2-B. Opdracht in expertgroepen (zie ook bijlage 1)

Werkwijze in drie stappen (de vier vragen staan onder de werkwijze). Zorg er s.v.p. voor dat de leerlingen de beschikking hebben over de tekst van het verhaal en de beide foto's.

1. Stap 1: Maak groepjes van vier personen die steeds één van de onderstaande vier vragen bespreken: groepje 1 bespreekt vraag 1, groepje 2 vraag 2 enzovoort. Iedere persoon krijgt letter: A of B of C of D (in belang van de volgende stap). Leerlingen hebben dus een code: 1-A, 1-B, 1-C, 1-D, 2-A, 2-B etc. Als er meer dan zestien leerlingen in de klas zitten (en dat ligt voor de hand), zijn er waarschijnlijk meerdere groepjes die vraag 1 dan wel vraag 2 bespreken. Misschien is de klas wel zo groot (32 leerlingen) dat er bij iedere vraag twee groepjes zijn. Ieder groepje gaat de eigen vraag bespreken en formuleert samen een antwoord. Ieder groepslid noteert dit antwoord in het eigen schrift / op het eigen papier / op de eigen laptop.
2. Stap 2: Daarna worden de groepjes gemixt: alle leerlingen met dezelfde letter gaan bij elkaar zitten. De expert (uit het groepje die deze vraag al besproken heeft, het kunnen dus ook twee experts zijn) bespreekt de vraag en legt het antwoord / de antwoorden voor aan het nieuwe groepje. Vervolgens formuleert ieder groepje een nieuw, nog beter antwoord, waarna iedereen dit antwoord overneemt (de experts passen hun antwoorden zo nodig aan). Iedereen dient in staat te zijn de gevonden antwoorden te presenteren zonder papier.
3. Stap 3: De docent wijst uit ieder groepje (A, B, C, D) iemand aan die voor de hele klas het antwoord op de betreffende vraag presenteert. Er vinden dus vier presentaties plaats.

Vraag 1: A) Wat zouden de redenen kunnen zijn voor de harde buik van de zwangere moeder?
B) En hoe komt het dat haar buik ineens weer zacht blijkt te zijn?

Vraag 2: Hoe komt het dat de houding van de man zo enorm veranderd is? Beschrijf hierbij
A) hoe zijn gedrag eerst was;
B) hoe zijn gedrag op einde was;
C) hoe jullie denken dat deze verandering gekomen is.
D) wat voor invloed hebben deze ervaringen op het geloof van deze man?

Vraag 3: Wat is de rol van de haptonoom bij het weer zacht worden van de buik? Waarom gaf hij de tips om eerst de arm een week lang aan te raken en daarna de buik van de zwangere moeder een week lang aan te raken?

Vraag 4: Hoe zou het kindje in de moederschoot de verandering die zijn vader doormaakt ervaren hebben? Dus hoe zou het kindje vóór de 'therapie' de vader ervaren hebben en hoe na deze 'therapie'?

Bespreken van de antwoorden

Geef na het werken in de groepjes de onderstaande antwoorden aan de leerlingen en laat hen hun eigen antwoorden vergelijken met de onderstaande antwoorden. Uiteraard zijn er meerdere mogelijkheden om tegen een en ander aan te kijken.

Het kan ook klassikaal met elkaar besproken worden, door per groepje een iemand een vraag te laten beantwoorden.

Vraag 1. Vanuit het perspectief van de vrouw met haar eerst harde buik en daarna met haar weer zachte buik:

Mogelijk antwoord: De moeder heeft een harde buik gekregen tijdens haar zwangerschap. De reden van die hard geworden buik is stress, omdat haar man haar niet goed aanvoelt. Die harde buik levert weer extra stress op waardoor de buik nog harder wordt. Haar man staat wel bij haar, maar staat haar niet bij. En juist in de periode van zwangerschap heb je die steun extra hard nodig.

Doordat de man haar liefdevol aanraakt en het kind in haar schoot voelt, kan de man ook beter meeleven met de vrouw. De vrouw voelt zich nu begrepen door haar man. Haar man staat niet alleen maar 'bij haar', maar 'staat haar nu ook bij'. Ze is nu samen met haar man 'in blijde verwachting' van de baby die al vol ongeduld zit te trappelen. Daardoor verdwijnt haar stress als sneeuw voor de zon en wordt haar buik weer zacht.

Vraag 2. Vanuit het perspectief van de man: de verandering in zijn houding en gedrag

Mogelijk antwoord: De man begrijpt zijn vrouw eerst niet, omdat hij zich nog geen vader voelt (hij kan het kindje immers nog niet voelen). Daardoor kan hij niet goed meeleven met zijn vrouw en ook niet meeleven met de zwangerschap van zijn vrouw.

De verandering komt wanneer de man de hand op de buik van zijn vrouw legt en het kindje voelt. Dan kan hij zich wel helemaal vader voelen. Daardoor begrijpt hij de emoties van zijn vrouw ook beter en leeft hij meer met haar en met de zwangerschap mee. Ze zijn nu ALLEBEI in verwachting.

Vraag 3. Vanuit het perspectief van de haptonoom

Mogelijk antwoord: De haptonoom leert de man om zijn vrouw teder aan te raken. Eerst op de arm om 'te oefenen' in tederheid.

De daaropvolgende week leert de haptonoom de man om zijn vrouw aan te raken op haar buik (die hard is van de stress). Als de man tijdens dit aanraken het kind voelt schoppen, weet hij niet wat hij meemaakt, zo blij is hij. Nu voelt hij zich ook vader, want hij heeft zijn kind gevoeld. De haptonoom is uiteraard heel blij met deze 'vorderingen' van de man in zijn in- en aanvoelend vermogen naar zijn vrouw en naar het kind in de schoot toe.

Vraag 4. Vanuit het perspectief van de ongeboren baby

Mogelijk antwoord: We weten natuurlijk nooit zeker wat de ongeboren baby beleeft, maar zou het volgende niet het geval kunnen zijn? Het kind in de moederschoot voelt vanaf het begin van de zwangerschap de liefde van de moeder. De vader daarentegen houdt nog een beetje afzijdig.

Maar als de vader de hand op de buik van zijn vrouw legt en het kind in de moederschoot voelt trappen, dan ontstaat er direct contact tussen vader en kind. Door te schoppen wil het kind contact maken met de vader, het wil van zich laten 'horen'. Vermoedelijk is het kind heel blij dat het nu ook echt gevoelscontact met de vader heeft. En dat ie door zowel moeder als vader liefdevol verwacht wordt. Zijn of haar ouders zijn immers nu in blijde verwachting van het kind in de schoot.

5. Vanuit het gelovig perspectief (vgl. met name vraag 2-D)

Mogelijk antwoord: De vader in het verhaal had al lang geleden zijn geloof verloren. Maar door het voelen van de baby in de buik van zijn vrouw wordt hij zo diep geraakt dat het geloof weer wakker wordt in hem. Hij beseft nu dat je een kind 'niet eventjes maakt', maar dat een kind ten diepste een geschenk van God is. Daarom hebben moeder en vader het kindje een tijdje na de geboorte ook in de kerk laten dopen en het gelovige doopnamen gegeven: Martinus Maria.

Er zijn drie perspectieven mogelijk bij een zwangerschap

1. *Biologisch perspectief*: ik ben drachtig = ik draag een baby in mijn buik = ik ben zwanger. Dit geldt biologisch voor dieren en voor mensen.
2. *Psychologisch perspectief*: ik ben in verwachting = ik zie uit naar, ik verlang naar de geboorte van kind.
 - Welk perspectief hanteren mensen meestal als ze spreken over een moeder die in verwachting is?
 - Waarom kan alleen de moeder zwanger zijn? Of kunnen moeder én vader wel samen in verwachting zijn?
3. *Gelovig perspectief*: ik ben in verwachting = ik ben dankbaar dat ik een kind uit Gods hand heb mogen ontvangen. Een kind dat God aan onze zorgen toevertrouwd (kijk maar naar het doopkaartje als je dat hebt, daar staat ook vaak zoiets op)⁴.
 - Op welke manieren laten gelovige ouders merken dat ze dankbaar zijn jegens God voor hun kind? (mogelijke antwoorden: bidden uit dankbaarheid en soms ook uit zorg bij een ziek kind, knielen uit dankbaarheid, het kind laten dopen, het kind laten zegenen, een doopkaartje laten drukken, het baby'tje meenemen naar de kerk ('kindje wiegen met kerstmis').
 - In andere godsdiensten hebben ze weer andere gebruiken om God te bedanken en om hulp te vragen. Weet je misschien een of meer gebruiken? Bijvoorbeeld uit de islam of het jodendom?

⁴ Een van de auteurs van deze lessen, Bill Banning, heeft zijn geboortekaartje nog. Zijn ouders lieten op dit kaartje de volgende tekst zetten: 'Gezegend zijn wij met de geboorte van een zoon, die God aan onze zorg heeft toevertrouwd'. Deze tekst inspireert hem nog steeds, zowel gelovig als sociaal.

Les 3

3-A. Geboorteverhaal uit Malawi

Over de hele wereld zijn mensen in verwachting, kijken ze uit naar een kindje, maar niet overal zijn de omstandigheden goed zodanig dat kind en moeder het vaak overleven. Onderstaand verhaal is een verhaal uit Afrika waarin een traditionele bevalling staat. Inmiddels is de tijd en wetgeving daar veranderd waardoor er minder traditionele bevallingen zijn en meer gebruik wordt gemaakt van regionale ziekenhuizen in de laatste weken van zwangerschap.

Gehoord en voor altijd opgeslagen, een geboorteverhaal uit Malawi

In 2005 was ik als vrijwilliger betrokken bij een multicultureel vrouwencentrum dat bij een basisschool in huisde. Elke morgen na de start van school stonden de koffie en thee klaar en werden er taallessen gegeven; ook was er opvang voor de jonge kinderen die nog niet naar school gingen. Dat vrouwencentrum was bij uitstek de gelegenheid om uit te wisselen wat er nu zo bijzonder was aan Nederland in vergelijking met het moederland van veel van deze vrouwen. En aan de verschillende moederlanden in vergelijking met Nederland.

Een van die projecten binnen dat centrum viel onder mijn verantwoordelijkheid. Terwijl ik theologie studeerde hebben we met een groep vrouwen verhalen gedeeld over belangrijke scharniermomenten uit het leven. In de aanloop van Kerst hebben we zo zwangerschap en geboorteverhalen gedeeld. Eén verhaal is me altijd bijgebleven.

Vooraf een opmerking om in het achterhoofd te houden

Sinds 2007 is de situatie erg veranderd in Malawi omdat de regering de moeder- en kindersterfte erg naar beneden wil brengen en daarom ziekenhuisbevallingen min of meer verplicht heeft gesteld. Dit heeft zoveel geholpen dat dorpsoudsten dit advies zijn blijven hanteren zelfs toen het in 2011 ingetrokken werd.

Het verhaal

Ik zie haar nog voor me, een lange slanke vrouw met een statig karakter. Haar huid was diepbruin en ze had een zeer sprekend gezicht. Meestal merkte je niet hoeveel ze mee had gemaakt voor ze zich in Nederland vestigde. Maar deze keer sprak er werkelijk heimwee naar haar moederland uit haar woorden.

Ze vertelde hoe water en dan vooral drinkwater echt een schaars goed was in haar moederland. Hoe de vrouwen hier elke dag twee tot drie uur moesten lopen om hun gezin van drinkwater te voorzien. Drinkwater dat ze haalden bij de centraal geslagen put.

Met een kind in aantocht werd het lopen naar de put steeds zwaarder. Als de baby zich bijna aandiende trok de zwangere vrouw zich met de vroedvrouw en de wijze vrouwen uit het dorp terug in de kraamkamerhut van de vroedvrouw. De mannen werden vanaf dat moment bij de zwangere vrouw weggehouden. De meisjes en jonge vrouwen van vruchtbare leeftijd (vanaf ongeveer 10 jaar) waren ook welkom in deze hut en leerden zo van alles en nog wat rond het proces naar de geboorte toe. De aanstaande vader werd door de mannen voorbereid op de komst van het kind. Ook de jongens kregen hier het nodige van mee.

Zo beviel de vrouw met veel steun en was het hele dorp betrokken bij de geboorte van een nieuw kind. Als de kleine er eenmaal was, moest ieder snel weer aan zijn werk. De vroedvrouw ging de volgende vrouw bijstaan en zo ging iedereen aan de slag. De vriendinnen van de vrouw zorgden nog een tijd voor de net bevallen vrouw.

En, zo besloot ze, hier in Nederland neem je een cadeautje mee als je op kraambezoek gaat: een bijtring, een truitje, sokjes, een knuffel en noem maar op. In Malawi nemen mensen die op kraambezoek gaan iets heel anders mee: een volle emmer drinkwater. Want elke dag dat deze moeder een emmer water krijgt is dat een dag minder dat ze haar lichaam moet belasten met de zware tocht naar de put.

Toen deze vrouw uitverteld was, was de normaal zo gezellig drukke groep vrouwen stil geworden. Want hoe goed en fijn is het dan als er 'gewoon' water uit de kraan komt, je verzorgd wordt door de kraamverzorgster en je je zorgen maakt om kleertjes in plaats van om het meest basale: een beker water.

Marijke Heuvelink

3-B. Het geboorteverhaal van Jezus (uit het evangelie van Lucas 2)

De geboorte van Jezus

¹ In die tijd kondigde keizer Augustus een decreet af dat alle inwoners van het rijk zich moesten laten inschrijven. ² Deze eerste volkstelling vond plaats tijdens het bewind van Quirinius over Syrië.

³ Iedereen ging op weg om zich te laten inschrijven, ieder naar de plaats waar hij vandaan kwam.

⁴ Jozef ging van de stad Nazareth in Galilea naar Judea, naar de stad van David die Bethlehem heet, aangezien hij van David afstamde, ⁵ om zich te laten inschrijven samen met Maria, zijn aanstaande vrouw, die zwanger was. ⁶ Terwijl ze daar waren, brak de dag van haar bevalling aan, ⁷ en ze bracht een zoon ter wereld, haar eerstgeborene. Ze wikkelde hem in een doek en legde hem in een voederbak, omdat er voor hen geen plaats was in het nachtverblijf van de stad.

⁸ Niet ver daarvandaan brachten herders de nacht door in het veld, ze hielden de wacht bij hun kudde. ⁹ Opeens stond er een engel van de Heer bij hen en werden ze omgeven door het stralende licht van de Heer, zodat ze hevig schrokken. ¹⁰ De engel zei tegen hen: 'Wees niet bang, want ik kom jullie goed nieuws brengen, dat het hele volk met grote vreugde zal vervullen: ¹¹ vandaag is in de stad van David voor jullie een redder geboren. Hij is de Messias, de Heer. ¹² Dit zal voor jullie het teken zijn: jullie zullen een pasgeboren kind vinden dat in een doek gewikkeld in een voederbak ligt.' ¹³ En plotseling voegde zich bij de engel een groot hemels leger dat God prees met de woorden:

¹⁴ 'Eer aan God in de hoogste hemel en vrede op aarde voor alle mensen die hij liefheeft.'

¹⁵ Toen de engelen waren teruggegaan naar de hemel, zeiden de herders tegen elkaar: 'Laten we naar Bethlehem gaan om met eigen ogen te zien wat er gebeurd is en wat de Heer ons bekend heeft gemaakt.' ¹⁶ Ze gingen meteen op weg, en troffen Maria aan en Jozef en het kind dat in de voederbak lag. ¹⁷ Toen ze het kind zagen, vertelden ze wat hun over dat kind was gezegd. ¹⁸ Allen die het hoorden stonden verbaasd over wat de herders tegen hen zeiden, ¹⁹ maar Maria bewaarde al deze woorden in haar hart en bleef erover nadenken. ²⁰ De herders gingen terug, terwijl ze God loofden en prezen om alles wat ze gehoord en gezien hadden, precies zoals het hun was gezegd.

²¹ Toen er acht dagen verstreken waren en hij besneden zou worden, kreeg hij de naam Jezus, die de engel had genoemd nog voordat hij in de schoot van zijn moeder was ontvangen.

3-C. Verwerking les 3

Verhalen over zwangerschap en geboorte, ze zijn er in alle geuren en kleuren. Deze laatste twee verhalen hebben op het eerste oog weinig met elkaar van doen. Andere tijd, ander land. Maar toch zijn het beide verhalen die mondeling doorgegeven zijn. Hieronder staan een paar vragen om nog even terug te kijken naar de vertelde verhalen.

- Wat is volgens jou de kernboodschap in verhaal over geboren worden in Malawi (verhaal 3-A)?
- Wie zijn er in Malawi, denk je, de eersten die het kindje te zien krijgen?
- Wat vind je ervan dat er voor Maria, Jozef en het nog niet geboren kindje geen plaats in het nachtverblijf van de stad was? Zodat het kindje in een voederbak gelegd moest worden in plaats van in een fatsoenlijk wiegje?
- Wat vind je ervan dat de herders de eersten zijn die het kindje Jezus mogen bezoeken? Tip: herders waren de verschoppelingen van die tijd, mensen waar bijna iedereen op neerkeek.
- En wat is volgens jou de kernboodschap in verhaal van Lucas over de geboorte van Jezus (verhaal 3-B)?
- Wat vind je ervan dat de Zoon van God in een stal geboren wordt? En niet in een paleis?
- Wat wil dat zeggen voor gelovige mensen en voor de kerk?
- Waarom wordt verhaal over de geboorte van Jezus al 2000 jaar verteld, elk jaar opnieuw?
- Welke details uit de verhalen klinken jou wat vreemd in de oren? Zijn het dingen uit een andere tijd of cultuur bijvoorbeeld?
- Zit er in deze verhalen een levensles voor jou?
- Zijn er in jouw leven dingen waar je dankbaar voor bent? Zoals de herders dankbaar en blij waren dat ze Gods Zoon, de Redder, mochten komen begroeten?
- En tot slot, welk doorverteld verhaal uit je eigen geschiedenis dat je de afgelopen weken gehoord hebt van je ouders en omgeving zul jij op jouw beurt weer doorvertellen aan mensen om je heen?
- En wat is volgens jou de kernboodschap uit jouw eigen geboorteverhaal?

4. Werken aan een goed doel.

Anderen zien verwachtingsvol uit naar je steun

Door het steunen van onderstaande projecten draag je bij aan een betere wereld. Deze weken hebben we nagedacht over wat de geboorte van een kind met mensen doet. Ook hebben we nagedacht over de rol die het hebben van verwachtingen in ons leven speelt.

Ieder is ooit geboren, ook jij bent op een bepaald moment in de geschiedenis geboren. Daar hebben heel wat mensen verwachtingsvol naar uitgekeken en nog steeds kijken mensen verwachtingsvol hoe jij je verder ontwikkeld.

Ook wijzelf kunnen bijdragen aan de verwachtingen van anderen, dichtbij en veraf. Dichtbij door oog en oor te hebben voor je vrienden en misschien ook wel voor degenen met wie je niet zo bevriend bent. Veraf kun je ook helpen. Door bijvoorbeeld samen na te denken over de onderstaande projecten of over misschien wel een heel ander goed doel bij je uit de buurt. Misschien kun je een actie houden of meedoen aan een actie waarbij je geld inzamelt voor zo'n goed doel. Maak maar een woordveld en bedenk een plan.

Er zijn plekken op de wereld waar de mensen alleen maar kunnen eten wat er in hun moestuin groeit. Zonder zaad is er niets te eten. Soms regent het zo veel of juist zo weinig, dat de zaadjes niet willen groeien. Of worden de mensen weggejaagd van hun moestuin. Of pikt iemand anders de moestuin in. De mensen maken zich elke dag zorgen of ze wel genoeg te eten hebben. Kinderen kunnen niet naar school omdat ze thuis hard nodig zijn. En kunnen ze wel naar school, dan gaan ze vaak met een lege maag. Dit is misschien bijna niet voor te stellen. En gelukkig maar! Toch zijn er plekken op de wereld waar dit gebeurt. Daar moet wat aan gedaan worden.

Er zijn verschillende organisaties die daar een oplossing voor zoeken. Zo geven zij hulp aan kwetsbare kinderen. Zij helpen hun gezinnen om (weer) voor zichzelf te kunnen zorgen, om hun leven een stukje beter te maken. Vastenactie steunt die organisaties.

In **Congo** worden teruggekeerde vluchtelingen geholpen om een nieuw leven op te bouwen. De mensen leren hun eigen voedsel te verbouwen in gezamenlijke moestuinen. Staat er op jouw verlanglijstje: een doos met zaadjes? Heb je weleens iemand een doos met zaadjes cadeau gedaan?

In **Nicaragua** worden families geholpen die arm of ziek zijn. De kinderen zijn vaak ondervoed. De families leren over wat goede voeding is. Ook worden ze geholpen om op een goede (duurzame) manier hun eigen voedsel te verbouwen.

In **Malawi** worden de gezinnen geholpen die in armoede leven. Er wordt onder andere gezorgd voor voedsel, kippen en uitleg over hoe ze bijvoorbeeld kippen kunnen houden en hoe ze kunnen sparen.

De boeren in **Palestina** krijgen hulp om hun land goed te onderhouden en te kunnen verbouwen. Zo hebben de mensen genoeg te eten en is er genoeg werk.

Kijk op de website www.vastenactie.nl voor meer informatie over deze projecten.

Zie ook wat je kunt doen om UNICEF te helpen in haar strijd tegen kindersterfte:
https://www.unicef.nl/doneren?gclid=EAlaIqobChMI9tLKpPKm7AIVC50yChlp9AsiEAAYASAAEgKj6_D_BwE

Concreet voorbeeld uit een school

Vanmiddag (14-10-2020) kwamen twee leerlingen (vwo-4) zich melden om iets te doen voor de kerstviering. “Meneer”, zeiden ze in koor, “leerlingen mogen toch altijd iets doen voor Kerstmis, zoals de Driekoningen goud en wierook meenamen? Mogen wij zelfgemaakte kerstkaarten bij het kribbetje op school neerleggen? Dan brengen we die kaarten na de kerstviering naar oude mensen toe.”

En zo gaat dat al jaren: leerlingen besteden uren aan het bakken van taarten en cupcakes, aan het maken van kaarten en kerststukjes (en noem maar op) om oude en eenzame mensen met Kerst te helpen. Is dat niet wat paus Franciscus bedoelt met ‘social friendship’?

Auteurs

Marijke E.C. Heuvelink

Dr. Bill W. J. M. Banning

Imprimatur,

Haarlem, 21 oktober 2020

+Johannes Hendriks

Bisschop van Haarlem-Amsterdam

en Bisschop referent voor het onderwijs

