

Moe

De huizen zijn zo moe
de straten zijn zo moe
en bijna alle mensen
zijn heel erg coronamoe.

Ze dromen maar van later,
terrassen en theater,
rijen voor de kassa,
opgaan in de massa!

Ze schuifelen als schimmen
op afstand door de straten.
En 's avonds is het dan zo stil,
de stad lijkt wel verlaten.

Het is alsof het hele land
sukkelt in de spaarstand.

Weet je wat ik zou wensen?
Een oplader voor mensen!

Cora de Vos

Foto: © Sander Meertins | Dreamstime.com
Dorpsstraat Zoetermeer



MOE

Hoeveel energie heb jij op een dag?

De een springt 's ochtends moeiteloos zijn bed uit, de ander leeft juist 's avonds op. Iedereen heeft een ander ritme. Toch moeten we allemaal op dezelfde tijd op school of werk zijn. Lastig na een nacht met weinig slaap. Sommige leerlingen zitten regelmatig te knikkebollen in de klas. Mensen die corona hebben gehad, zijn extra moe. Ook andere ziektes kunnen voor vermoeidheid zorgen, in je lijf of in je hoofd.

Je kunt ook heel moe worden van sommige discussies. Misschien wil je het écht niet weer over Zwarte Piet hebben. Maar ook dit jaar wordt er weer veel over geruzied.

Bij de poster •

Op de poster zie je één manier waaraan je kunt zien dat iemand moe is. Maar er zijn meer manieren.

- ▶ Geef de leerlingen een minuut om te bedenken hoe je nog meer kunt laten zien dat je moe bent. Of laat ze een minuut twee aan twee overleggen.
- ▶ Wat ze bedenken moet origineel zijn, zoveel mogelijk verschillend.
- ▶ Laat iedereen het vervolgens tegelijk tonen. (dat wordt een klas die heel moe is.)
- ▶ Hoeveel verschillende manieren hebben ze bedacht? En wat toonden ze het meest?

WERELDRELIGIES

Leven en laten leven? ••

De zwijgende meerderheid wordt moe van de extremen aan linker- en rechterzijde. Zeker als het over geloven gaat.

Ken je de zwijgende meerderheid? Misschien niet. Ze zwijgt, dus hoe zou je die ooit kunnen kennen? Maar misschien ook wel, want wie weet, hoor je er zelf bij. De mensen van de zwijgende meerderheid spreken zich zelden uit. Ze kijken een beetje vreemd naar de minderheden die aan weerszijden staan en wél van zich laten horen. 'Kan het niet wat zachter?' denken ze. 'Kun je niet gewoon leven en laten leven?' Best een sympathiek clubje, hoor, die zwijgende meerderheid. Al denken de minderheden aan de zijkanten daar anders over. 'Als je niet vóór ons bent, dan ben je tégen ons,' roept de ene kant. 'Waarom zeg je niet waar het op staat?' roept de andere kant. Die luidruchtige zijkanten halen het nieuws. Dat gaat op voor alle onderwerpen, maar zeker als het om geloven gaat. De extremen krijgen de aandacht. Eén moslim die een terreurdaad pleegt, stelt miljoenen vreedzame moslims in een kwaad daglicht. Een kleine groep christenen die homoseksualiteit als 'zondig' bestempelt, doet alle regenboogvlaggen aan kerken teniet. Om moe van te worden. Zeker voor een kalm en rustig lid van de zwijgende meerderheid. **Vragen ▶**

Hilde van Halm

VERHAAL

Doodmoe •

De mythe van Sisyphus.

Ooit, in de tijd van de oude mythen, dacht koning Sisyphus de dood te slim af te zijn. Hij had zijn vrouw gevraagd om voor hem nooit een dodenoffer te brengen. Grote verwarring in het dodenrijk toen de koning daar werd gebracht. Waar bleven de offers? Sisyphus werd teruggestuurd om zijn vrouw op te dragen die offers alsnog te brengen. Maar de koning was niet van plan om braaf weer terug te gaan naar het dodenrijk. Liever bleef hij feesten tussen de levenden. Midden tijdens het feest stond ineens de dood weer voor zijn neus. Sisyphus werd de onderwereld in gesleurd en kreeg een zware straf. Hij moest een groot rotsblok de heuvel oprollen. Dat lukte hem met heel veel moeite. Bijna had hij de top bereikt en... daar ontglipte hem het rotsblok. Het rolde holderdebolder helemaal naar beneden. Sisyphus moest weer helemaal opnieuw beginnen. En weer: bijna aan de top – daar rolde het rotsblok weer. Zo gaat het nu al eeuwen. Hoe doodmoe de oude koning ook is, hij moet dit werk blijven doen. Nooit zal hij in vrede mogen rusten.

Hilda Algra

- ▶ Ken je de term Sisyphusarbeid? (Zwaar, nutteloos werk waar nooit een eind aan komt.)
- ▶ Weet jij werk dat die naam zou verdienen?

- ▶ Wat vindt de zwijgende meerderheid? Hoe weet je dat?
- ▶ Zou die 'zwijgende meerderheid' niet eens wat meer van zich moeten laten horen? Hoe?

Slecht slapen door je smartphone •

Stel de vragen. De leerlingen voor wie dit geldt, steken hun hand op.

- ▶ Neem jij je telefoon mee naar de slaapkamer?
- ▶ Zit jij nog op je telefoon vlak voor het slapengaan?
- ▶ Slaap jij weleens slecht?

Laat dan het filmpje (2'25) van het *Jeugdjournaal* zien over slaapproblemen bij kinderen en jongeren door smartphonegebruik. Bespreek de reacties.

Maxine Herinx



SOAP • IN DE KLAS

Straf •

De slappe lach hebben kan zó vermoeiend zijn.

'Pff...', zucht Yunus. 'Hoeveel moeten we nog?'
'Dit is pas de helft,' zucht Myrna.
'We kunnen wel even gaan zitten,' zegt Yunus.
'Ik heb nog buikpijn,' giechelt Myrna.
'Niet weer gaan lachen, alsjeblieft,' zegt Yunus. 'Ik kan niet meer.'
Yunus en Myrna zijn uit de les gestuurd. Ze hadden zó de slappe lach, dat meneer Zijlstra er genoeg van had.
'Eruit!' had hij geroepen. 'Meneer Krook heeft vast een klusje voor jullie.'
En nu moeten ze samen de aula aanvegen.
'Kijk,' zegt Myrna. Ze wijst op een leeg drinkpakje.
'Dat is helemaal niet grappig,' zegt Yunus. En hij schiet weer in de lach.
'O, hou op,' schaterert Myrna. 'Je moet niet gaan lachen.'
'Ja, maar jij begon,' piept Yunus. Hij kan bijna niet meer praten van de lach.
'Je piept,' hikt Myrna. 'Dat is zó grappig.'
Ze rollen tegen elkaar aan van de lach. Dit komt voorlopig niet meer goed.

Hilde van Halm

ACTUEEL



© Sabphoto | Dreamstime

Er moe uitzien •

Hoe ziet vermoeidheid eruit? Een doe-opdracht.

Hoe zie jij eruit als je moe bent? En hoe doe je dan? Zit je bleek en stil in een hoekje of ben je juist snel emotioneel? Of blijf je maar gapen?

Sommige mensen zijn heel sacherijig als ze moe zijn. Maar boos zijn of snel huilen komt ook voor. Dat komt omdat het gedeelte van je hersenen dat je emoties stuurt in de hoogste versnelling gaat als je te weinig hebt geslapen. De rem is eraf, zeg maar. Daardoor zijn er snel tranen of reageer je juist bozig. Andere mensen zien heel bleek bij slaapgebrek. Je bloed loopt namelijk niet goed door je lijf als je te weinig gerust hebt. Dat maakt je bleek en vaak ook koud.

Verder heb je natuurlijk nog gapen, grote ogen of juist halfdichte ogen bij vermoeide mensen. En wenkbrauwen en mondhoeken die naar beneden hangen. Allemaal signalen dat iemand moe is. Maar er zijn ook mensen waaraan je het nauwelijks ziet en dat geeft weer misverstanden. Want jij kunt toch niet ruiken dat iemand moe is?

Jeanet Aartsen

Toelichting voor de docent

- ▶ Lees de tekst voor.
- ▶ Hebben de leerlingen aanvullingen op de signalen van moeheid?
- ▶ Laat de leerlingen een emoji tekenen die voor hen 'moe zijn' uitdrukt.
- ▶ Laat een paar leerlingen hun emoji toelichten.
- ▶ Vraag de leerlingen of zij het moeilijk vinden om vermoeidheid bij anderen te herkennen. Geeft dat ook weleens misverstanden?

BIJBEL & WERELD

Burn-out ••

Veel stress en weinig ondersteuning kan tot een burn-out leiden.

Je leeft maar één keer, dus alles moet goed. Je moet genieten. Je moet goede cijfers halen. Je moet een kei zijn in sport. Je moet een baantje dat goed op je cv staat. En dat allemaal tegelijk. Je mag niet falen. Die toets moet je halen met een acht, want anders gaat je gemiddelde omlaag en dat heeft gevolgen voor je studie. Bovendien doe je alles het liefst zelf. Dan weet je zeker dat het goed komt. Ja, je bent druk, maar dat geldt voor iedereen.

Toch?

Natuurlijk een beetje stress hoort bij het leven. Net als een keer wakker liggen voor een moeilijke toets. Maar als je te lang doorgaat met te hoge eisen stellen aan jezelf, loop je het risico op een burn-out, waarbij je zo moe bent dat je niets meer voor elkaar krijgt.

De Bijbel vertelt dat Mozes ook veel te druk was. De hele dag was hij bezig met het oplossen van de problemen van anderen. De schoonvader van Mozes werd al moe als hij alleen maar keek naar al het werk dat Mozes deed. 'Dit houdt je niet vol,' zei hij. 'Zo brand je helemaal op. Laat het los! Zoek verstandige mensen en deleger het! Want alleen als je het gevoel hebt dat anderen je steunen, kun je het volhouden.' Mozes volgde het advies van zijn schoonvader op. En jij?

Wies van Pijkeren | Bij: Exodus 18:13-24 Op de video Floor van 21, die een burn-out kreeg. (3'07)

Vragen •

- ▶ Lig jij weleens wakker voor een toets?
- ▶ Heb jij een druk leven? Waarmee ben je druk?



Vragen ••

- ▶ Heb je weleens het gevoel dat je helemaal opgebrand bent, maar toch door moet?
- ▶ Hoe zorg jij voor ontspanning?

God,
we hebben het best druk.
Druk met alles wat we moeten.
We worden er soms doodmoe van.
Moe van alle moeite om
maar leuk gevonden te worden.
Moe van de zorgen om ons uiterlijk.
Moe van de eisen en verwachtingen
van iedereen om ons heen.

Help ons om zo af en toe
eens even afstand te nemen.
Om te denken: Laat maar even...
Geef dat we ons zo af en toe
eens even afvragen
of het nou allemaal echt hoeft.

WERELD

Moe van emotie ••

Een ernstige ziekte maakt vaak lichamelijk moe. Emoties doen er nog een schepje bovenop.

Mensen met een ernstige ziekte, zoals kanker, zijn vaak erg moe. De ziekte kost het lichaam zo veel energie dat de patiënt soms weinig meer kan doen dan rusten. Alles gaat moeizaam en daardoor ook langzaam. Sinds kort verzorg ik iemand die dat elke dag aan den lijve moet ervaren. Wat mij daarbij het meest raakt, is dat de ziekte hem steeds meer beperkt. Wat eerst makkelijk ging, is nu een hele uitdaging. Traplopen, wassen, aankleden of naar buiten gaan... het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend voor wie gezond is. Maar als je zelfs van een jas aantrekken al moet bijkomen, dan doet dat iets met je. De zieke barst spontaan in huilen uit. Of wordt woedend omdat de rits niet meteen dichtgaat. Dat maakt extra moe. Emoties zijn net zo uitputtend als de ziekte zelf.

Het kost energie om voor iemand te zorgen. Toch krijg ik er ook kracht voor terug. Ik help al door er gewoon te zijn, een gesprekje te voeren of een bordspelletje te doen. De zieke vergeet dan even dat hij moe is. Als hij daarna bijvoorbeeld wat rustiger de nacht doorkomt, ben ik ook mijn eigen moeheid al gauw weer vergeten.

François Weststrate

- ▶ Word jij weleens moe van je emoties? Wat voel je dan?
- ▶ Hoe kunnen emoties invloed hebben op het herstel van een zieke?

JONGEREN

Stress •

Wat als je niet eerder kán slapen, omdat je nog zo veel moet leren?

Stress en vermoeide spieren. Alle informatie komt een paar seconden later binnen dan normaal. Je hoofd raakt al snel overvol en ondertussen gaat de wereld wel gewoon door. Je docent verwacht dat je gewoon je huiswerk hebt gemaakt.

Tsja, en dan komt de gouden zin: 'Misschien moet je vanavond maar eens op tijd gaan slapen.' Nu is dat niet zo'n heel gekke gedachte, want het probleem zit inderdaad bij het te laat gaan slapen. Maar wat als je niet eerder kán slapen, omdat je nog zo veel moet leren? De werkdruk wordt steeds hoger, steeds meer leren, toetsen, deadlines. Soms wil je wel slapen, maar houdt de stress je wakker.

Fleur, 19 jaar

- ▶ Hoe kom je uit de vicieuze cirkel van vermoeidheid en stress?



© Tofuxs | Dreamstime

Vuurwerk

Coronaregels. We moeten van alles en mogen bijna niks meer. Gelukkig kunnen we straks nog vuurwerk afsteken met oud en nieuw, dachten we. Maar ook dat is nu verboden. Balen! Of verstandig?

Door vuurwerk raken veel mensen gewond. Daarom is het elke jaarwisseling extra druk in de ziekenhuizen. Dat moeten we dit keer voorkomen, vindt de overheid. Zorgmedewerkers hebben al hun tijd nodig om coronapatiënten te behandelen. Politie en brandweer zijn blij met het vuurwerkverbod. Tijdens oud en nieuw hebben zij hun handen vol. Er wordt op sommige plekken veel kapotgemaakt en in brand gestoken. 'In Den Haag leek het of je in een oorlogsgebied zat,' zei premier Rutte vorig jaar. Steeds meer mensen willen daarom niet alleen dit jaar, maar altijd een vuurwerkverbod.

Vuurwerkverkopers hebben alles al ingekocht en opgeslagen. Door het verbod verdienen ze nu helemaal niks. Daarom krijgen ze geld van de regering. Sommigen zijn best boos. Ze snapten het verbod niet. Ze denken dat mensen illegaal vuurwerk in het buitenland gaan kopen. Steek je straks toch vuurwerk af, dan kan je een boete krijgen van minstens 100 euro. Dat geldt niet voor sterretjes, knalerwt en trektoewtjes. Dit soort kindervuurwerk mag nog wel.

Richard Havenaar

Vragen voor in de klas

- ▶ **Wat vind je van het vuurwerkverbod dit jaar? Vervelend of verstandig?**
- ▶ **'Gevaarlijk. Slecht voor het milieu. Vervelend voor dieren. Heel veel schade.' Dit zeggen de tegenstanders van vuurwerk. Wat vind jij: is het niet beter om het vuurwerk helemaal af te schaffen?**
- ▶ **Zelfs de jaarlijkse vuurwerkshow in Londen bij de Big Ben en het reuzenrad gaat dit jaar vanwege de coronacrisis niet door. Maar zou zo'n show in een ander jaar met oud en nieuw ook iets voor Nederland zijn? Waar zou die dan gehouden moeten worden?**

Toelichting voor de docent

Een actueel onderwerp dat niet over 'moe' gaat, maar wel veel leerlingen bezig zal houden.
▶ Lees de tekst voor en bespreek de vragen.

Dood-moe

Daar loopt hij, moedeloos en somber. Om hem heen niets vrolijks. Hij is eenzaam en verschrikkelijk moe. Hij gaat liggen en zou het liefst nooit meer opstaan.

Dit is Elia, een bijbelse profeet van lang geleden, maar jij zou het ook kunnen zijn. Veel jongeren voelen zich in deze coronatijd ongelukkig en moe. De toekomst is onzeker en het leven vaak niet leuk. Hoe blijf je gemotiveerd? Je zou misschien ook liever rustig blijven liggen.

In Elia's geval raakte een engel van God hem aan: 'Sta op, eet wat.' Elia kreeg vers brood en fris water, en ... ging weer liggen. De engel kwam terug: 'Sta op, en eet wat. Anders heb je niet genoeg kracht om verder te lopen.' Toen stond Elia op, at en dronk, en ging op weg. De omstandigheden waren niet veranderd, maar de engel gaf hem wat hij nodig had. Jongeren van nu die zich doodmoe voelen krijgen dezelfde tips: 'Niet blijven liggen, maar opstaan en structuur bewaren.' En: 'Goed voor jezelf zorgen: gezond eten en in beweging blijven.' Deze aanwijzingen komen van het Rode Kruis, dat aandacht heeft voor jongeren met coronaproblemen. Je kan ook - gratis - met een coach praten. Die reikt je, net als die engel, iets aan om door te gaan. Op de site van het Rode Kruis vertelt Iris dat zo'n coachinggesprek haar echt hielp.

Corinne Kat | Citaten: 1 Koningen 19:5b,7 Bijbel in Gewone Taal

Bron: rodekruis.nl, met een filmpje over Iris die hulp van een coach gekregen heeft. (2'39)

Vragen

- ▶ **Hoe moe en somber voel jij je? Wat heeft dat met corona te maken?**

Vragen

- ▶ **Waarom hebben jongeren in coronatijd meer last van moeheid en depressies?**
- ▶ **Stuurt God nu ook 'engelen' om mensen te helpen? Hoe werkt dat?**

God,
we bidden u voor alle jongeren die zich moe en moedeloos voelen in deze onzekere corona-tijd.

We bidden u voor hen die gewend waren om er veel op uit te gaan, maar nu uitgeblust op de bank hangen.

We bidden u voor de jongeren die zich zorgen maken en opzien tegen de maanden die nog komen.

Dat ze mensen vinden die dat snappen. Die hen helpen om uit de spiraal van lusteloosheid en somberheid te stappen.



Coronamoe

Een radio-dj verklaarde het woord corona taboe. Maar hij ontkwam zelf niet aan de ziekte.

Toch niet weer een stukje over corona? Het gaat het hele jaar al over niets anders. Heel veel leuke dingen zijn het afgelopen jaar niet doorgegaan. Nu komt er ook nog een vuurwerkverbod.

Hugo de Jonge zei in een persconferentie: 'Wij zijn misschien wel klaar met het virus, maar het virus is nog lang niet klaar met ons.' Zou zo'n minister echt snappen wat het voor jongeren betekent?

Radio-dj Ruud de Wild was na een paar weken al coronamoe. Hij vroeg de nieuwslezer of het nieuws zonder coronaberichten kon en kondigde dat dan luid aan: coronavrij nieuws! Ook de sidekicks en gasten verbood hij om het C-woord uit te spreken. Dat leverde grappige gesprekken op. Toch kon De Wild niet om corona heen. Zijn vriendin en hij kregen corona. Eerst presenteerde hij zijn programma nog vanuit zijn eigen huis, maar daarna was hij toch te ziek om te werken. Corona blijft de realiteit van de dag. Hoe vermoeiend het ook is, we moeten het er af en toe over hebben. Al is het maar om te zeggen hoe zat je dat virus bent.

Bas van der Sijde

- ▶ **Zouden we veel of juist weinig over corona moeten praten?**
- ▶ **Wat heb jij nodig om niet coronamoe te worden?**
- ▶ **Denk jij dat de minister begrijpt wat zijn beleid voor jongeren betekent?**

JONGEREN

Blij en moe

Als ik na het sporten naar huis ga, heb ik altijd een voldaan gevoel. Mijn lichaam is moe, maar ook voldaan. Eenzelfde gevoel heb ik als ik mijn huiswerk af heb en het heel veel werk was. Ik ben blij dat ik heb doorgezet en dat het eindelijk klaar is. Nu is mijn lichaam niet moe, maar mijn hoofd. Ik heb dat ook als ik een toets goed heb gemaakt en ik ook een goed cijfer krijg.

Als ik een slaapfeestje heb gehad is het laat geworden, omdat we lang bleven kletsen. De volgende ochtend ben ik moe, maar dat vind ik niet erg. Ik heb ook een blij gevoel, omdat het gezellig was. Ik had het niet willen missen. Het kan dus tegelijkertijd: moe zijn en blij zijn.

Hannah, 12 jaar

- ▶ **Hoe vervelend is het om moe te zijn?**
- ▶ **Wat is uiteindelijk belangrijker: de vermoeidheid, de voldoening of de blijdschap?**



© Albertshakirov | Dreamstime

Waar krijg jij energie van? We krijgen allemaal energie van andere dingen.

De een gaat lekker een potje voetballen, de ander zingt keihard met liedjes mee en weer een ander maakt liever TikTok-filmpjes. We krijgen allemaal energie van andere dingen.

Genoeg energie hebben is belangrijk. Als je 's morgens opstaat met veel energie kun je die dag lekker veel doen. Maar als je slecht of weinig geslapen hebt, kun je je moe en futloos voelen. Je hebt dan eigenlijk nergens zin in. Het liefst wil je op de bank hangen en de hele dag Netflixen. Toch is het dan juist belangrijk dat je iets gaat doen. Vooral door te bewegen krijg je meer energie. Je kunt je daarna vaak beter concentreren en je voelt je minder moe. Ook zorgt bewegen ervoor dat je 's avonds beter en dieper slaapt. De volgende ochtend sta je dan weer uitgerust en fit op!

Kizzy Chin A Foeng

Vragen voor in de klas

- ▶ **Wat vond je ervan om te bewegen in de klas? Heb je er energie van gekregen?**
- ▶ **Waar krijg jij energie van?**
- ▶ **Voel jij je weleens futloos? Wat doe je dan om weer energie te krijgen?**

Toelichting voor de docent

- ▶ Lees de tekst voor.
- ▶ Laat alle leerlingen naast hun stoel gaan staan.
- ▶ Laat de video zien (1'38) en laat de leerlingen meebewegen. Zorg ervoor dat de leerlingen niet te dicht op elkaar staan.



Link: <https://youtu.be/j0RQNbGCC2k>

Krachtbron

De Armeense Hayarpi Tamrazyan zat twee jaar geleden twee maanden lang met haar broertje, zusje en ouders ondergedoken in een protestantse kerk in Den Haag. Het gezin Tamrazyan - dat al negen jaar in Nederland woonde - dreigde uitgezet te worden. De kerk bood hun een schuilplaats waar de IND niet zomaar zou binnenvallen. Gelukkig voor hen liep het goed af. Er kwam een landelijke discussie over het kinderpardon en het gezin mocht in Nederland blijven. Twee maanden binnenblijven in een kerk. Een soort mega-lange quarantaine, zeg maar. Wat zwaar moet dat zijn geweest! Hayarpi vond het inderdaad heel slopend, maar tegelijk putte ze kracht uit haar geloof. Ze verwoordde dat in gedichten. Een daarvan begint zo:

Dank U, Heer, voor dit geloof. Al ben ik maar een klein mens, al ben ik uitgeput en dood, toch put ik kracht uit dit geloof. Dank U, Heer.

Als je veel zorgen hebt, word je moe. Als dat lang duurt, kun je uitgeput raken. Dan is het mooi en bijzonder als je kracht of energie krijgt van iets of iemand, zodat je het toch volhoudt. Voor Hayarpi is dat haar geloof in God. De bijbelse profeet Jesaja zegt dat mensen die op God vertrouwen nieuwe kracht krijgen. 'Ze lopen zonder moe te worden,' zegt de profeet. 'Ze rennen zonder te struikelen.'

Jeanet Aartsen | Bij: Jesaja 40:28-31 Citaat: Jesaja 40:31b Bijbel in Gewone Taal

Bron: Tamrazyan, Hayarpi, Aards verdriet & hemelse vreugde (gedichten).

Vragen

- ▶ **Ben jij snel of vaak moe? Zo ja, waarvan?**
- ▶ **Wie of wat geeft jou kracht of energie als je moe wordt van stress of zorgen?**

Vragen

- ▶ **Hoe kan het geloof in God je nieuwe kracht geven, denk je?**
- ▶ **Welke krachtbronnen zijn er nog meer om uit te putten?**

God,
klopt het wat ze zeggen?
Kunnen we onze grote en kleine zorgen bij u neerleggen?
Vinden we bij u een luisterend oor en begrijpt u onze problemen?

We worden soms zo moe van alles wat niet lekker loopt. Van de ruzies of problemen thuis. Van vrienden die ons teleurstellen. Of van de dingen waarmee we moeite hebben op school.

Kunnen we dan bij u schuilen, God? Geeft u ons moed en kracht?

Totdat het niet meer gaat Doodmoe van alle zorgen maakt Adah uit Nairobi een eind aan haar leven.

Hoofdschuddend loopt ze voor me: 'Ik kan er niet meer tegen!' Ik vraag haar: 'Waar kun je niet tegen?' Driftig gebaart ze. 'Alles!' Adah woont in Donholm, een wijk van Nairobi. Ze werkt al drie jaar bij een groentewinkel. Ze vertelt: 'Vorige week kom ik op mijn werk. Is de winkel verkocht. Baan weg. Geen geld. Hoe moet ik de huur betalen? Straks word ik eruit gezet. Ik heb geen familie bij wie ik terecht kan. Overal vraag ik, maar niemand heeft werk voor mij.' Ik wens haar sterkte. Ze kijkt grimmig. 'Het móét lukken.'

Twee weken later ben ik weer in Donholm. Haar flatje staat leeg. Ik vraag de burens waar Adah is. Zij vertellen me het vreselijke nieuws: 'Ze heeft eergisteren een eind aan haar leven gemaakt. Ze had geen geld, werd uit huis gezet, had geen eten. Ze was doodmoe van alle problemen.'

Ik weet niets te zeggen. In Nederland heb je werkloosheidsuitkeringen en instanties die je helpen. Als je het helemaal niet meer ziet zitten, kun je 113 bellen of gratis 0800-0113. In Kenia moet iedereen alles zelf opknappen. Totdat het niet meer gaat.

Had ik iets voor haar moeten doen? Maar wat dan?

Henok Evertsz

- ▶ **De schrijver eindigt met twee vragen. Zou jij daar een antwoord op weten?**

JONGEREN

Moe van mijn ouders

Hannah vindt dat haar ouders beter naar haar moeten luisteren.

Ben ik net lekker op Instagram aan het scrollen, vinden mijn ouders het nodig om zich met mij te bemoeien. 'Ruim je kamer op, laat je was niet slingeren. Ga eens van je telefoon af!' Ze kunnen heel erg zeuren. Dan moet ik weer de tafel dekken of de was opruimen. Ik word soms heel moe van mijn ouders. Ik wil best wel helpen en mijn spullen opruimen, maar dan op een ander moment. Ik doe het ook wel, maar dan later en het moet altijd 'nu'. Net als ik lekker bezig ben. Ik wil zelf bepalen wanneer ik iets doe en dat kan ik ook prima. Mijn ouders zouden beter naar mij moeten luisteren.

Hannah, 12 jaar

- ▶ **Zijn vermoeiende ouders een herkenbaar verschijnsel?**
- ▶ **Hoe komt het dat ouders vaak willen dat je 'nu' iets doet?**



© Marysmn | Dreamstime

Biologische klok

Ben jij vaak moe? Je bent niet de enige. Veel pubers halen de negen uur slaap niet, die je nodig hebt om goed te functioneren.

Dat slaap belangrijk is, weten we allemaal. Maar wat als je 's avonds rond bedtijd écht niet moe bent? En 's morgens wel weer om half 9 fris en fruitig in de klas wordt verwacht? Volgens slaapdeskundige Hans Hamburger ben je niet de enige die hier moeite mee heeft. Hij legt uit dat de biologische klok van pubers verandert. Vanaf je dertiende jaar verschuift je slaap-waakritme naar een later tijdstip, waardoor je later moe wordt. Als je toevallig een avondmens bent – dat is erfelijk bepaald – word je nóg later moe. Dan lig je dus naar het plafond te staren in plaats van te slapen. En dan pakken veel mensen hun mobieltje erbij. Maar het licht van je telefoon zorgt er juist voor dat je nog minder slaperig wordt. Het goede nieuws is dat je je biologische klok kunt resetten. Zet twee uur voor je gaat slapen al je apparaten uit en zorg dat het om je heen donker is. 's Ochtends heb je juist meer licht nodig. Een speciale lichtwekker kan daarbij helpen, maar ook gewoon wat lichtere gordijnen hebben effect.

Maxine Herinx

Vragen voor in de klas

- ▶ Ben jij een ochtend- of een avondmens?
- ▶ Hoe laat zou school volgens jou het beste kunnen beginnen? Is dat de beste oplossing voor iedereen?
- ▶ Kijk jij op je mobiel als je niet kunt slapen?
- ▶ Wat vind jij van de tips om beter te slapen?

Toelichting voor de docent

Iedereen is weleens moe en echte slaapproblemen zijn vaak eenvoudig op te lossen.

- ▶ Lees de tekst voor en laat het filmpje zien.
- ▶ Bespreek de vragen. Hou bij de eerste vraag een peiling. Laat de avondmensen aan één kant staan, de ochtendmensen aan de andere. Zitten er ook mensen tussenin? Bespreek hoe de dag er voor mensen aan alle kanten uitziet. Hoe laat staan ze op, hoe laat gaan ze slapen? Wanneer maken ze het liefst huiswerk?



Link: <https://youtu.be/pkAaJ9vMtu0> (0'50).

Wakker liggen

Goed slapen is belangrijk voor je geest. Gek is dat. Als je nog op de basisschool zit, gaat inslapen meestal vanzelf. Gewoon, je hoofd op je kussen, ogen dicht en klaar. Als je al wakker ligt, dan is het 's morgens vroeg. Bijvoorbeeld tegen Sinterklaas, of op je verjaardag. Wat duurt het dan eindeloos voordat je mag opstaan!

Maar zit je eenmaal op de middelbare school, dan herken je jezelf soms niet. 's Avonds ben je klaarwakker, dus je neemt stiekem je telefoon mee. 's Morgens slaap je door de wekker heen. Nee, niet nu al... ik ben nog zo moe! Allemaal normaal. Het vervelende is: van te weinig nachtrust wordt niet alleen je lijf moe, maar ook je geest. Je wordt humeurig. Je hebt minder weerstand tegen problemen. In het ergste geval ga je 's nachts wakker liggen van wat er overdag is gebeurd.

En 's nachts lijkt alles erger. Zo staat het ook in de Bijbel. *'Ik ben moe van verdriet,'* schrijft iemand daar. *'Mijn bed is nat van tranen, elke nacht weer. Mijn ogen zijn rood van het huilen, want overal zie ik vijanden.'* Typisch het verhaal van een wakkerligger. Misschien zijn die vijanden er overdag helemaal niet. Maar 's nachts lijken ze levensgroot.

Toch maar niet te laat naar boven dan, telefoon beneden laten, en praten over wat je dwarszit. Want een goede nachtrust is goud waard.

Barbara de Beaufort | Citaat: Psalm 6:7,8
Bijbel in Gewone Taal

Vragen

- ▶ Mag jij je telefoon 's avonds mee naar bed nemen?
- ▶ Wat doe je als je niet kunt slapen?

Vragen

- ▶ Gedraag jij je anders dan normaal als je moe bent?
- ▶ Lijken je problemen 's nachts erger dan overdag?

*God,
als we de dag al moe beginnen
of altijd prikkelbaar reageren
op het kleinste dat tegenzit,
help ons dan om
niet zomaar door te gaan.
Laat ons inzien dat het leven
leuker is als je fit bent
en genoeg slaap hebt 's nachts.*

*Help ons om 's avonds
de drukte van de dag los te laten
en ons niet te laten verleiden om
door te gaan met gamen of berichtjes.
Help ons om de zorgen los te laten
die 's nachts groter lijken dan ze zijn.*

Slapend je toets halen

Onderzoeken tonen aan: met goede slaap presteer je beter en leef je langer. Hoe laat ga je naar bed? Val je meteen in slaap of lig je eerst een tijdje te woelen? Iedereen slaapt weer anders. Het is een van onze basisbehoefte, maar we besteden er bijna geen aandacht aan.

Er zijn allerlei onderzoeken gedaan naar het effect van slaapttekort op onze gezondheid. Een testgroep kreeg een week lang maar zes uur slaap per nacht. Het resultaat was schokkend. Hun weerstand was met de helft afgenomen en ook hun geheugen ging achteruit. Een goede nachtrust kan jou dus zelfs punten opleveren bij een toets. En helaas, slaap kun je niet 'inhalen'. Er is zelfs aangetoond dat je korter leeft als je korter slaapt. Het is typisch menselijk gedrag om bewust je slaaptijd te verkorten. Dieren doen dat niet. Gelukkig is het ook menselijk dat we erover na kunnen denken en er wat aan kunnen doen.

Je slaapt veel beter als je elke dag op dezelfde tijd gaat slapen en op dezelfde tijd opstaat. Ook scheelt het als je kamertemperatuur niet hoger is dan achttien graden Celsius. En natuurlijk: telefoon uit de buurt!

Diana Jakobs

- ▶ Waarom zouden juist mensen zo weinig slaap krijgen?
- ▶ Zou jij je slaaptijd kunnen verbeteren?

JONGEREN

Als je niet kan slapen

Slaapziekte is best heel ingrijpend. Daar komt ze. Haar ogen staan halfopen. Uitgeput zakt mijn klasgenoot op haar stoel en na een halfuurtje ligt ze al diep in slaap. Je hoort de klas zachtjes grinniken. De docent kijkt er nog maar nauwelijks van op. Ze kan hier namelijk zelf weinig aan doen. Ze heeft een slaapziekte en slaapt als ze geluk heeft net drie uurtjes per nacht. Ze vertelde me dat ze meestal na een uurtje alweer wakker wordt. Ze is dan ook de hele dag uitgeput. Ik vind het echt knap van haar dat ze er toch zo goed mee kan omgaan. Vaak is ze namelijk een heel vrolijke meid. Dan zit ik soms te zeuren dat ik zo moe ben, maar zij weet pas écht wat moe zijn betekent.

Jasmijn, 14 jaar

- ▶ Ben je vaak moe?
- ▶ Het kan altijd erger... Is dat een troost?



© Artem Belliaikin | Unsplash

Black Friday is slecht voor de aarde

We zijn koopverslaafd. Daarmee putten we de aarde uit.

Waarschijnlijk heb je al een hoop kortingsacties voorbij zien komen. Het is vandaag namelijk Black Friday, een dag waarop winkels hoge kortingen geven. De dag is overgewaaid uit de Verenigde Staten.

Korting is natuurlijk altijd leuk, vooral als je echt iets nodig hebt. Alleen zijn we in de westerse wereld nogal koopverslaafd. Door Black Friday wordt dit alleen maar erger. We kopen niet alleen wat we écht nodig hebben, maar ook een heleboel spullen die we uiteindelijk niet eens gebruiken. Dit noem je 'overconsumptie'.

Voor de aarde is dit heel slecht. Om al die spullen te produceren, zijn namelijk veel grondstoffen nodig. Hoe meer spullen er gemaakt worden, hoe meer de aarde uitgeput raakt. Ook een vorm van vermoeidheid, maar dan van onze planeet. De productie zorgt bovendien voor CO₂-uitstoot, waardoor de aarde opwarmt. En de busjes die alle online bestelde pakketjes bezorgen, stoten nog meer CO₂ uit.

Om koopverslaving tegen te gaan, is in 1992 de 'Buy Nothing Day' bedacht. In Nederland heet die 'Niet-Winkeldag'. Op deze dag worden mensen aangemoedigd om, je raadt het al, helemaal niks te kopen. Dat is morgen, de laatste zaterdag van november!

Kizzy Chin A Foeng

Vragen voor in de klas

- ▶ Koop jij weleens spullen die je eigenlijk niet nodig hebt?
- ▶ Hoeveel spullen die je niet gebruikt heb je in je kamer?
- ▶ Hoe zou je kunnen voorkomen dat je spullen koopt die je niet nodig hebt?
- ▶ Vind je de 'Niet-Winkeldag' een goed initiatief?

Toelichting voor de docent

- ▶ Bekijk de video (2'05).
- ▶ Lees de tekst voor en bespreek de vragen met de klas.

Link: <https://youtu.be/IUB2u5EOTYE>



Aandacht

Al langere tijd kampt Suus met een eetstoornis. Daardoor is ze vaak moe, al verzet ze zich tegen dat gevoel. Thuis probeert ze er op een slimme manier mee om te gaan. Ook ligt ze regelmatig wakker. Dan piekert ze over corona. Futloos voelt ze zich én bang. Bang dat juist zij besmet zal worden omdat ze geen goede conditie heeft. Als Suus erover probeert te praten, zeggen ze dat ze niet moet praten maar eten. Dan zal ze ook niet meer moe zijn. Zo'n reactie versterkt haar gevoel dat niemand haar begrijpt en dat maakt eenzaam. Ze voelt zich een buitenstaander, gevangen in de cirkel van niet kunnen eten, bang voor corona en moe zijn.

Bartiméus uit de Bijbel was blind. Hij bedelde om voedsel, maar ook om gehoord te worden. Op een dag kwam Jezus voorbij. Bartiméus schreeuwde naar hem om hulp. *De omstanders snauwden dat hij zijn mond moest houden.* Maar hij ging door. Daarop stopte Jezus en vroeg de mensen om hem te halen. Jezus' openheid voor Bartiméus deed hen anders kijken. Ze zeiden: *'Bartiméus, houd moed!'* Ze leefden zich nu in in hem, in hoe hij zich moest voelen. Jezus luisterde naar de roepende man. Hij gaf hem aandacht, stelde vragen. Jezus' houding was een voorbeeld voor de omstanders. Alleen met aandacht kun je de cirkel van angst en vermoeidheid doorbreken. Aandacht geeft energie en moed.

Ruth van der Waall-Schaeffer | Bij: Marcus 10:46-52
Citaten: Marcus 10:48a,49c
Nieuwe Bijbelvertaling

Vragen

- ▶ Hoe zou je Suus kunnen helpen?
- ▶ Toen Jezus aandacht voor Bartiméus toonde, gingen de omstanders met andere ogen naar de blinde man kijken. Is dat niet een beetje schijnheilig?

Vragen

- ▶ Hoe zouden de ouders van Suus haar beter kunnen helpen?

*God,
dank u voor ouders en leraren
die niet meteen roepen
dat je eerder naar bed moet,
als ze zien dat je moe bent.
Dank u voor hen die dan vragen
hoe het gaat en die openstaan
voor dat wat je bezighoudt.*

*Dank u voor alle volwassenen
die er niet automatisch van uitgaan
dat jonge mensen altijd fit zijn
en dat ze genoeg energie hebben
om eens wat harder te lopen.
Dank u dat ze snappen dat het soms
best vermoeiend is om jong te zijn.*

Nog even wachten

Wachten op verandering kan vermoeiend zijn, maar de stem van jongeren kan een verschil maken.

In *Waiting on the world to change* zingt John Mayer dat hij en zijn vrienden zich onbegrepen voelen. Ze zijn het niet eens met de politieke leiders. En verzetten heeft geen zin, zingt hij. Het is toch een oneerlijk gevecht. We zijn met te weinig. Dus wachten we maar. Het nummer komt uit 2006, maar het had ook vandaag geschreven kunnen zijn. Oorlogen, de klimaatcrisis, of het gedoe rond de verkiezingen in Amerika. Het zijn allemaal grote thema's waar je als jongere vaak machteloos tegenover staat. Je kunt er moe van worden. Want wat kun je doen?

Toch zit er in het allerlaatste refrein een hoopvolle noot: *One day our generation is gonna rule the population.* Jongeren kunnen het speelveld veranderen. En dat is te merken. In de VS kwam een groot deel van de stemmen voor Biden van kiezers tussen de 18 en 29 jaar. En ook in Nederland zijn jongeren steeds meer betrokken bij maatschappelijke thema's. Omdat we weten dat wij binnenkort aan zet zijn. We moeten alleen nog even wachten.

Mijke van Leersum

- ▶ Heb jij de verkiezingen in Amerika gevolgd? Wat vond je ervan?
- ▶ Vind jij het belangrijk om (later) te stemmen?
- ▶ Wat zou jij graag veranderd zien?



Link: <https://youtu.be/oBIX-ScJ5rIY>

JONGEREN

Vrijdags

Aan het einde van de week is Aukje doodop.

Vaak ben ik op vrijdag na school erg moe. Ik heb dan een hele schoolweek achter de rug. En ik ben op vrijdag ook pas om vier uur uit na anderhalf uur gym. En dan moet ik ook nog drie kwartier naar huis fietsen. Als ik dan thuiskom, ben ik dus doodop. Niks doen en de volgende ochtend uitslapen – dat geeft me weer energie!

Aukje, 14 jaar

- ▶ Is een week school wel eens te veel?
- ▶ Is dat nu anders dan vóór de coronatijd?

Sufkop

Esau ruilt zijn eerstgeboorterecht voor een kom linzensoep.

Moe, doodmoe van een lange dag hard werken, komt Esau thuis. Uitgeput ploft hij neer. Dan ziet hij de pan met eten die Jakob gemaakt heeft. Een rode prut van linzen en groenten is het. Esau heeft geen idee hoe het heet, maar het ruikt goed en hij merkt dat hij een razende honger heeft. 'Geef mij toch wat van dat rode spul daar,' zegt Esau tegen Jakob en hij wijst naar de pan. Maar Jakob geeft het niet zomaar aan zijn broer. 'Je moet ervoor betalen,' zegt hij. 'Als ik jouw eerstgeboorterecht krijg - het recht van de oudste - dan krijg jij van mijn soep. Eerlijk is eerlijk!' Wat een gezeur, denkt Esau. Kom op, we zijn een Tweeling! En hij zegt tegen Jakob: 'Van mij mag je het hebben! Wat heb ik aan dat eerstgeboorterecht? Dat is iets voor later. Wie dan leeft, wie dan zorgt! Ik ben nu moe en ik heb nu honger.' Jakob vertrouwt er nog niet erg op. 'Zweer het,' zegt hij. 'Met een eed.' 'Oké, oké. Ik zweer dat jij mijn eerstgeboorterecht mag. Krijg ik nu die soep?' Met een glimlach om de mond scheidt Jakob het eten voor Esau op. Hij geeft hem er zelfs nog een stuk brood bij. Esau eet. Hè, hè, daar knapt een mens van op! Hij voelt zich een stuk fitter. Voldaan staat hij op en gaat zijn eigen weg. Pas later beseft hij wat hij heeft weggegeven. Het recht om de oudste te zijn, dat is ook: het recht op het grootste deel van de erfenis, het recht om het hoofd van de familie te worden. Daar heeft hij met zijn suffe kop helemaal niet aan gedacht. Met een vloek realiseert Esau zich dat hij voortaan aan Jakob ondergeschikt is. Voortaan is Jakob de baas.

Genesis 25:29-34

Gespreksvragen:

- ▶ **Maakt het uit of je moe bent als je belangrijke beslissingen moet nemen?**
- ▶ **Hoe komt het dat Esau zich pas later realiseert dat hij iets kostbaars heeft weggegeven?**

Gebedsintentie:

Heer, als we moe zijn, doen we domme dingen. Gewoon omdat we niet precies in de gaten hebben wat we doen. Maak ons helder van geest. Dat we belangrijke beslissingen bewaren voor een fit moment.

Goede raad

Mozes krijgt de raad van zijn schoonvader om het vele werk te delegeren.

'Jongen, waar ben je toch mee bezig?' vraagt Jetro aan Mozes. 'Ik heb je nu één dag aan het werk gezien, maar ik word al moe als ik naar je kijk. De hele dag ben je ruzies aan het beslechten en conflicten aan het oplossen. De mensen staan in lange rijen te wachten tot ze eindelijk aan de beurt zijn. Waarom doe je dat toch?' 'Nou,' legt Mozes aan zijn schoonvader uit, 'de mensen willen graag weten wat God van hun probleem vindt. En omdat ik hen bij God vertegenwoordig, leggen ze hun ruzies aan mij voor. Ik spreek dan recht en wijs hen erop hoe ze zich aan Gods regels kunnen houden. Omdat ik nu eenmaal de enige ben die dat kan, staat er weleens een rij.' 'Ik ben natuurlijk maar een buitenstaander die toevallig op bezoek is,' zegt Jetro, 'en ik wil me nergens mee bemoeien, maar dit hou je niet vol. Als je zo doorgaat heb je straks een burn-out. Je moet niet alles naar je toe trekken. Delegeer! Natuurlijk moet jij het volk bij God vertegenwoordigen en in moeilijke zaken rechtspreken. Maar eenvoudige dingen kun je best aan een ander overlaten. Wees verstandig. Zoek eerlijke, oprechte mensen uit. Mensen die niet uit zijn op eigenbelang en zich niet laten omkopen. Aan hen geef je de leiding over duizend, honderd, vijftig, of tien mensen. Bij alle grote, moeilijke zaken kunnen ze jou om advies vragen, maar de eenvoudige zaken lossen ze zelf op. Zo zul jij er niet meer alleen voor staan. Als je weet dat anderen samen met jou de verantwoordelijkheid dragen, kun je het volhouden. Bovendien is het voor de mensen ook beter. Zo hoeven zij niet meer uren in de rij te staan. En zullen ze tevreden zijn als ze naar huis terug gaan.'

Exodus 18:13-26

Gespreksvragen:

- ▶ **Hoe komt het dat Mozes al dat werk naar zich toe trekt?**
- ▶ **Is het een goede oplossing die Jetro voorstelt?**

Gebedsintentie:

Heer, het is niet zo'n goed idee om alles zelf te willen doen. Geef ons de moed om anderen te vertrouwen en in te schakelen, ook al weten we niet zeker of ze het even goed doen als wij.

Nieuwe energie

Jesaja spreekt zijn volk moed in.

De profeet Jesaja ziet hoe de mensen van zijn volk lijden. Ze leven in ballingschap en worden onderdrukt. Afgetobde mensen zijn het geworden. Mensen zonder uitzicht op een betere toekomst. Maar Jesaja gelooft dat er wel een betere toekomst is. Hij is er heilig van overtuigd dat God zo groot is dat hij een eind zal maken aan de ellende waar de mensen in leven. Jesaja wil de mensen wakker schudden. 'Heb je het dan niet gehoord?' vraagt hij aan zijn volk. 'God geeft nooit op. Hij wordt nooit moe. Hij is de schepper van deze hele aarde. Zijn wijsheid gaat ons te boven. Jullie zijn misschien uitgeput. Je vraagt je misschien af: "Wat is de zin van mijn leven?" of "Waarom doe ik dit?" Misschien zit je in de put en voel je je alleen. Dat begrijp ik best. Het leven is ook niet gemakkelijk. Bovendien: iedereen zit weleens in de put. Zelfs jonge mensen worden moe. Zelfs hardlopers struikelen. Ook de grootste held valt weleens. Maar God is bij je. Ook in de ellende die jij meemaakt. Hij wordt niet moe. Hij raakt niet uitgeput. God geeft de vermoeiden kracht en nieuwe energie. De machteloze maakt hij sterk. Vertrouw daar maar op.' 'Want,' zegt Jesaja, 'als je daarop vertrouwt kun je het leven weer aan. Dan ben je in staat je weer op te richten. Dan krijg je nieuwe energie. Dan ga je op weg zonder nog moe te worden.' Het klinkt als een groot loflied. Het is Jesaja's manier om de mensen weer nieuwe moed in te spreken. Om ze uit hun vermoeide bij-de-pakken-neerzitten te halen. Zo wil Jesaja ervoor zorgen dat ze opstaan. Dat ze verdergaan met hun leven. En werken aan een nieuwe, betere toekomst.

Jesaja 40:28-31

Gespreksvragen:

- ▶ **Komt de peptalk van Jesaja over?**
- ▶ **Kunnen wij in deze tijd ook nog iets van zijn woorden opsteken?**

Gebedsintentie:

Heer, geef nooit op! Blijf bij ons, ook als we vermoeid zijn. Juist als we bij de pakken neerzitten. Spreek ons nieuwe moed in zodat we verder kunnen en ons kunnen inzetten voor een nieuwe, betere toekomst.

Schape zonder herder

Jezus ontfermt zich over vermoeide mensen die stuurloos rondwalen.

Jezus ziet de mensen die zich om hem heen verdringen. Hij ziet hun opgejaagdheid, hun rusteloosheid. Hij ziet hoe moe ze zijn. Hoe instabiel hun leven is. Het raakt hem diep vanbinnen. Daarom vergelijkt hij ze met een kudde schape zonder herder. Want schape zonder herder dwalen stuurloos rond. Ze zijn weerloos tegenover het gevaar dat hen bedreigt. Stel je eens voor dat Jezus nu - in onze tijd - op aarde rondliep. Met wie zou hij dan praten? Over wie zou hij zich ontfermen? Wie zouden nu volgens hem de schape zonder herder zijn? Wie zijn er nu weerloos en opgejaagd? Misschien mensen die op de vlucht zijn. Op de vlucht voor dictatuur, voor honger, voor haat en geweld, of voor armoede. Of dak- en thuislozen, mensen die met een pilsje, of een naald in de hand onder bruggen slapen. Mensen die vluchten voor hun ouders, of hun partner. Of misschien wel voor zichzelf. Mensen die proberen te vergeten wat ze hebben meegemaakt. Mensen die daar nog steeds niet van kunnen slapen, of er juist telkens weer over dromen. Mensen die hun angsten en onzekerheden wegduwen. Zoekers die steeds maar in een kringetje rondlopen. Die hun gedachten niet stop kunnen zetten. Die hun leven niet kunnen ordenen. Zijn zij het? Of zijn het de kinderen in de klas die er steeds niet bij horen? Dat meisje dat gepest wordt zonder dat iemand er iets aan doet? Die jongen die zich verstopt achter zijn stoere 'kijk-mij-eens'-houding? De leraar of leerling die grapjes maakt ten koste van anderen, om zo zelf populair te zijn? Misschien hoeven we het helemaal niet zo ver te zoeken. Misschien zijn die schape zonder herder veel dichterbij dan we denken, en loopt iedereen de kans om in zo'n situatie van stuurloos dwalen terecht te komen.

Matteüs 9:36

Gespreksvragen:

- ▶ **Aan welke mensen zou Jezus nu zijn aandacht schenken?**
- ▶ **Wat betekent het als Jezus zich 'ontfermt' over mensen?**

Gebedsintentie:

Heer, er zijn heel veel mensen die uw liefde en steun nodig hebben. Omdat ze niet weten waar ze het zoeken moeten. Omdat ze zich verlaten en vermoeid voelen. Wees hun kracht!

Uitnodiging

Jezus geeft je alle ruimte om jezelf te zijn.

'Kom maar bij mij,' zegt Jezus. Het is een uitnodiging aan alle mensen op de hele wereld. Een uitnodiging aan iedereen die niet weet hoe hij verder moet met zijn leven. Die misschien niet eens weet of hij wel verder wil leven. Een uitnodiging aan alle tobbers, alle doemdenkers, alle somberaars. Aan iedereen kortom die moe is, dodelijk vermoeid van alles wat hij in zijn leven heeft meegemaakt. Aan iedereen die depressief is, een burn-out heeft, of een bore-out. 'Kom maar. Bij mij kun je uitrusten. Bij mij hoeft je niet te jachten. Bij mij hoeft je je niet mooier voor te doen dan je bent en ook niet slechter. Bij mij mag je gewoon zijn zoals je bent. Bij mij hoeft je geen geslaagde zakenvrouw te zijn. Ik verwacht niet dat jij de perfecte vader bent. Of de ideale echtgenoot. Bij mij hoeft je niet de beste van de klas te zijn. Bij mij kun je weer op krachten komen. Bij mij mag je jezelf zijn. Mag je het uitschreeuwen van woede en verdriet. Ik ben als een liefdevolle vader. Als een geduldige moeder. Natuurlijk vraag ik ook dingen van je. Zoals eerlijkheid, respect en samen delen. Ik vraag je om te werken aan een wereld waar mensen elkaar kunnen vertrouwen. Een wereld waar kinderen kind mogen zijn. Een wereld waar het leven gerespecteerd wordt. Een wereld waar mensen in vrede met elkaar leven. Maar wat ik vraag, is niet te zwaar voor je. Want ik weet wat je dragen kunt. Ik jaag je niet op. Ik maak geen slaaf van je. Ik wil juist dat je vrij bent. De regels die ik je geef, helpen je daarbij. De last die ik op je schouders leg, kun je makkelijk aan.'

Matteüs 11:28-30

Gespreksvragen:

- ▶ **Word jij moe van wat anderen van je verwachten? Of van wat je van jezelf verwacht?**
- ▶ **Is het te veel gevraagd om eerlijk en respectvol te zijn en samen te delen?**

Gebedsintentie:

Heer, wat een opluchting dat we ons voor u niet beter voor hoeven te doen dan we zijn. En dat we ons ook niet slechter hoeven te voelen. Dat u ons aanvaardt zoals we zijn. Wees ook voor ons als een liefdevolle vader en als een geduldige moeder.