



bij Open Deur 10, oktober 2023

In gesprek over 'Gezond'

Gezond, gezondheid, we hebben het er nogal eens over. Als we elkaar tegenkomen in de winkel, in een snel praatje. Als we bij elkaar op bezoek zijn in een wat dieper gesprek. Er wordt nogal eens gezegd: *Geld maakt gelukkig, maar gezondheid is belangrijker*. Maar is dat zo, en wanneer ben je eigenlijk gezond? En wat komen we in de Bijbel tegen over gezondheid? We gaan erover in gesprek!

Om te beginnen

- Wat roept het thema van dit nummer bij u op (aan gedachten, woorden, gevoelens, beelden)?
- Wat vindt u van de stelling: *Geld maakt gelukkig, maar gezondheid is belangrijker*?

Gezond nader bekeken

- Ziek zijn vroeger en nu: is er volgens u een verschil? Kunt u dat toelichten?¹
- Wat bedoel je eigenlijk als je zegt dat iemand of iets gezond is?
- Staat gezond voor u gelijk aan gelukkig zijn? Licht dit toe.
- Vindt u dat we zelf een grote invloed hebben op onze eigen gezondheid?
- In hoeverre denkt u dat psychische gezondheid en lichamelijke gezondheid invloed op elkaar hebben? Ervaart u dat bij uzelf ook zo?

Gezond en u

- Zou u zichzelf gezond noemen? Waarom wel/niet?
- In welke periode van uw leven was u het gezondst? Hoe was dat?
En in welke periode het minst gezond? Hoe was dat?
- *Gezond zijn, worden, blijven: je hebt het nooit helemaal zelf onder controle* staat in de inleiding van *Open Deur*. In hoeverre vindt u dat moeilijk? En wat doet u zelf om gezond te blijven?
- In het eerste artikel van dit nummer, pag. 3, staat: *Zicht hebben op gezondheid én kwetsbaarheid doet je beseffen dat je niet alles zelf kunt. Tegelijkertijd zie je dat er gebieden zijn waar jij in je kracht staat en een ander de hand kunt reiken. Dan wordt gezondheid iets dat we gezamenlijk ervaren.* Waar ervaart u in uw leven uw eigen kwetsbaarheid en waar staat u juist in uw kracht en kunt u de ander de hand reiken? Ga hier eventueel niet plenair, maar met een klein groepje over in gesprek.

¹Noot voor de gespreksleider: Denk aan: verschil tussen vroeger en nu hoe men met de gezondheid omgaat, met zieken, met wat men als ziek zijn zag, bepaalde ziekten (kanker) werden vroeger niet genoemd, enz.

- Op pag. 4 staat een artikel over positieve gezondheid. Wanneer de groep zich daarvoor leent, zouden de deelnemers [de eenvoudige vragenlijst](#) in kunnen vullen en met elkaar in gesprek kunnen gaan over de uitkomsten.
- Jacqueline Kool schrijft aan het begin van haar bijdrage op pag. 6: *Een poosje terug las ik een artikel van Machteld Huber over 'positieve gezondheid'. Huber stelt daarin de vraag: 'Hoe gezond vindt u zichzelf? Registreer dit even voordat u verder leest. Dat kan leerzaam zijn.' Ik registreerde in mezelf iets anders, namelijk dat ik dacht: Wat een oninteressante vraag!* Is de vraag 'Hoe gezond vindt u zichzelf?' voor u relevant? Kunt u dat toelichten?
- Iets verder schrijft Kool: *... want we leven in een cultuur die ons graag laat geloven dat gezond, jong en slank zijn het bestaan zin geven ...* Ervaart u ook dat we in zo'n cultuur leven? En hoe is dat voor u persoonlijk?

Geloof en gezond

- Op pag. 8 staat een citaat van Hildegard van Bingen: *God heeft niet de gewoonte zijn verblijf te kiezen in een gezond en sterk lichaam.* Bent u het met deze stelling eens? Waarom wel/niet en wat voor consequenties heeft dat?
- Welke bijbelgedeelten komen bij u naar boven wanneer u denkt aan het thema *gezond in de Bijbel*?
- Op pag. 14 wordt een viering waarin God gebeden wordt om genezing beschreven. Bent u weleens bij zo'n viering geweest? Hoe vond u dat?
- Hebt u weleens gebeden om genezing toen iemand ziek was? Wat gebeurde er toen? Hoe was dat voor u?
- Laat iemand Lied 391 (*Liedboek. Zingen en bidden in huis en kerk*) voordragen. Indien mogelijk met zacht de melodie van het lied als pianospel. (Eventueel kan het ook [afgespeeld](#) worden. Deel daarna de tekst van het lied aan de deelnemers uit.
 - Welk couplet spreekt u in het bijzonder aan? Waarom?
 - Welk couplet spreekt u het minste aan? Waarom?
 - Wie zijn volgens u bedoeld met de *zieken en gewonden* in het eerste couplet?
 - Zou u zichzelf onder die zieken en gewonden rekenen?
 - De eerste 3 coupletten gaan over de zending van Jezus, het laatste couplet over onze zending in de wereld. Ervaart u die zo, zoals die daar beschreven wordt?
 - Het refrein gaat als volgt: *Alles heeft Hij welgedaan. Tot wie zouden wij anders gaan?* Wat betekent dit volgens u?

Ter afsluiting

- Neem als gespreksleider een stapel kaarten mee of laat iedereen vanuit huis een kaart meenemen. Of maak, wanneer daar tijd voor is, met elkaar kaarten. Stuur de kaarten vervolgens naar mensen die wel een kaartje kunnen gebruiken.
- Zing met elkaar Lied 391 (Hij ging van stad tot stad).
- Bid met elkaar het volgende gebed (afkomstig uit: Thomas Webb, in P. Thomas, *Met God spreken. Honderd gebeden van de christelijke oudheid tot vandaag*, Arnhem, Terra - Lannoo, 2009, pag. 54)

Gebed om een gezond lichaam en een blij gemoed

Schenk mij een gezond lichaam, Heer,
En de wijsheid het gezond te houden.
Schenk mij een gezonde geest, Heer,
Die zint op wat goed is en waarachtig,
Zodat hij bij 't zien van zonde niet schrikt
Maar weet hoe weer alles in orde te brengen.

Schenk mij een hart dat geen verveling kent,
Geen mopperen, geen zuchten, geen klagen.
En laat mij niet toe
Dat ik mij teveel bekommeren zou
Om dat iets dat zo opdringerig is
En zich 'ik' noemt.
Geef mij gevoel voor humor, Heer,
De genade om een geestig woord te vatten:
Een greintje geluk voor mezelf
Waarin ik anderen kan laten delen.

Amen

ds. Anne ter Schuur, predikant te Ammerstol

archief gesprekshandreikingen

Op open-deur.nl/gesprek vindt u alle gesprekshandreikingen bij de nummers van *Open Deur* vanaf januari 2007.