



bij Open Deur 1, januari 2024

In gesprek over 'Van dag tot dag'

Op 1 januari liggen er 366 dagen voor ons, het is immers schrikkeljaar. Hoe kijkt u aan tegen al die dagen op de kalender; kijkt u ernaar uit? Heeft u er zin in? Ziet u ertegenop? Misschien staan er alweer veel dagen volgepland of is uw agenda juist nog akelig leeg.

Om te beginnen

- Hoe zien uw dagen er doorgaans uit? Heeft u een vaste structuur in de dag: koffie, maaltijden, boodschappen, naar buiten ...?
- Heeft u een vaste structuur in de week? Maandag wasdag, woensdag gehaktdag ... Lees 'Een dag is ook maar een dag' op pag. 2 en 3.
- Heeft u veel dagen met vaste verplichtingen?
- Bent u een planner of leeft u meer van dag tot dag?

Persoonlijke beleving van de dagen

Bart Niek van de Zedde vertelt op pag. 4 hoe een dagstructuur hem in een moeilijke tijd op de been hield. Is dit herkenbaar voor u? Heeft u weleens iets vergelijkbaars meegemaakt? De bijdrage van Harold Schorren (pag. 6-7) vertelt hoe je geholpen wordt door een visioen of een doel (stip op de horizon) bij je handelen: weten waarvoor je de dingen doet.

- Bent u zich altijd bewust van het grotere verhaal achter uw handelen? Bent u gemotiveerder als het u helder is 'waarvoor' en 'waartoe' u bezig bent?
- Heeft u een favoriete dag in de week? Wat maakt deze dag tot uw favoriete dag?
- Duurt voor uw gevoel de week lang of is hij zo voorbij?

Goede voornemens voor het nieuwe jaar

Beatrijs Oerlemans schrijft op pag. 11 over een mogelijke manier om goede voornemens beter vast te houden.

- Heeft u goede voornemens gemaakt voor het nieuwe jaar? Kunt u die delen?
- Wat vindt u van Oerlemans' advies om eerst goed te kijken of de voornemens wel bij u passen?
- Heeft u iets aan haar adviezen om van uw voornemens geen 'eendagsvliegen' maar 'trouwe metgezellen' te maken?
- Heeft u daarbij zelf ook adviezen om voornemens en plannen vol te houden?
- Helpt het u bij het volhouden om het met anderen samen te doen?

De zondag

- Is de zondag een speciale dag voor u? En wat maakt deze dag dan anders?

- Hoe beleeft u de rustdag, voelt het als een feestdag?
- Heeft u herinneringen aan verveling, zoals Saar Hoogendijk op pag. 12 beschrijft?
- Beleefde u de zondag vroeger anders dan nu?
- Heeft u vaste gebruiken op zondag?
- Hoe belangrijk is de kerkgang op deze dag voor u?

Morgenlied en Avondlied

- Kunt u een ochtendlied en een avondlied noemen?

In 'Liedboek, zingen en bidden in huis en kerk' zijn 190-269 liederen bij de getijden van de dag. Daar zijn veel ochtend- en avondliederen bij. In het oude 'Liedboek voor de kerken' staan de ochtend- en avondliederen tussen nr. 370 en nr. 398. Blader daar met elkaar eens doorheen.

- Welk van deze liederen kent u en zingt u graag?
- Helpen ze u thuis ook bij het opstaan of bij het afsluiten van de dag? Welk lied gebruikt u daarvoor of welk lied zou u ervoor willen gebruiken?

De Bijbel

Lees met elkaar Psalm 90.

- Welke associaties heeft u bij deze psalm?
- Wat roept de tekst 'Leer ons zo onze dagen tellen' (vers 12) bij u op?

Om mee af te sluiten

Pag. 14 vertelt over een dankbaarheidsdagboek. Er staan twee voorbeelden hoe dit aan te pakken. Kies met elkaar één van deze twee en oefen daar wat mee/schrijf dit voor uzelf op. Bespreek samen:

- Hoe het was om dit zo te doen.
- Wat het u heeft gebracht om dit zo uit te schrijven.
- Of het iets is om vaker te doen.

Volgens Marleen Schoonderwoerd versterkt een dankbaarheidsdagboek het vermogen om met anderen mee te leven.

- Hoe zou dat kunnen, denkt u?
- Zou het u bij dagelijkse oefening kunnen helpen tegen negatieve gevoelens?
- Zou het u bij langer beoefenen een positiever mens kunnen maken?

Zing tot slot met elkaar een van de liederen bij de getijden van de dag (190-269) uit 'Liedboek, zingen en bidden in huis en kerk'.

ds. Jacqueline Dam-Oskam

archief gesprekshandreikingen

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