



LES 19

CORONA VERANDERT MIJN LEVEN (NIET)

1. Inleiding

De coronatijd was een heftige periode. Sommige maatregelen waren ingrijpend. Vooral het afstand houden en minder bezoeken afleggen verstoorde ons levenspatroon. Je mist contact met mensen.

2. VRAAGSTELLING

Wat doet corona met u?

3. UITLEG

De coronapandemie houdt sinds het begin van 2020 ons allen in haar greep. De gevolgen van het virus raken iedereen. Jong en oud, met name de kwetsbare ouderen. We komen steeds meer te weten over het virus, maar er worden ook nog veel fabels verteld. Er was onzekerheid en ongerustheid. Veel mensen zijn geprikt, maar er blijken nog steeds mensen besmet te worden. En wat gebeurt er als het virus verandert, begint het dan opnieuw?

De pandemie doet iets met ons. We zijn ongerust, maar vinden ook mensen bij wie we altijd terecht kunnen. We worden soms verrast door een aardig gebaar. We zijn misschien bang, of denken aan vroeger, toen er ook een ziekte was die ons overviel.

Wat bracht corona bij u teweeg?

- **Eenzaamheid**
 - Door minimale contacten ervaart u eenzaamheid. Juist nu beseft u dat dagelijks contact met familie, vrienden en bekenden erg belangrijk is voor uw welzijn.
- **Ongerustheid**
 - U maakt zich zorgen over uw eigen gezondheid of die van anderen. Uw nachtrust is niet optimaal en dat leidt tot tobben en piekeren. U wordt ongedurig.
- **Angst**
 - Onzekerheid maakt u bang. Allerlei berichten over ziekte en verdriet ook. Door beperking van contacten en onzekerheid over de toekomst wordt dit gevoel nog versterkt.
- **Herinneringen**
 - U moet denken aan perioden van ziekte, gemis, gevaar en oorlog. De avondklok doet herinneren aan de 'Spertijd'. Dit kan heel heftig zijn, en u beleeft traumatische ervaringen opnieuw. Dit alles roept veel emoties op.
- **Verlangen**
 - Het verlangen naar uitkomst, redding, verlossing en vrede door het geloof groeit. Dat verlangen kan troost geven.
- **Nadenken**
 - De crisis stemt tot nadenken. Door nieuwe ervaringen komt u tot meer bezinning. U heeft veel vragen, maar er is ook ruimte om na te denken en er met anderen over te praten.
- **Nieuwe contacten**



- In tijden van nood leert u uw vrienden kennen. Uw netwerk van familie en bekenden wordt opgeschud. Echte en waardevolle contacten worden zichtbaar. Andere verdwijnen naar de achtergrond.

4. DENK EVEN MEE...

Ons hele bestaan staat onder druk. Er gebeuren mooie dingen, maar ook moeilijke. In tijden van druk wordt alles vloeibaar. U wordt opnieuw aan het denken gezet over allerlei vragen: over uw gezondheid, over uw (on)geloof, over keuzes met betrekking tot leven en sterven. Niet alles is meer vanzelfsprekend. De crisis maakt u scherper.

5. EEN MOMENT VAN OVERWEGEN

Iets uit de belijdenis, een woord uit de Bijbel en een lied.

- a. We lezen samen Zondag 1 van de Heidelbergse Catechismus (kern van geloof). In alle dingen zit de hand van God de Vader. Dat roept vragen op, bijvoorbeeld over Gods vaderlijke Hand. En het geeft troost, omdat we eigendom van Hem zijn.
- b. In Exodus 14:14 lees ik *'De Heer zal voor u strijden en u moet stil zijn.'* Dat vraagt om overgave en vertrouwen. Het is een oproep tot navolging. Ook tegen u zegt God: *'Volg Mij!'*
- c. We luisteren naar (en zingen samen) Psalm 99:

6. VRAGEN om met elkaar over door te praten:

- a. Kunt u geloven in 'Gods vaderlijke Hand'? Die Hand wekt vertrouwen, maar doet ook pijn. Hebt u ervaring met die beide kanten?
- b. Welk gevoel overheerst bij u in deze coronatijd? Eenzaamheid, ongerustheid, angst of verlangen? Of een ander gevoel? Waarom?
- c. Deze tijd kan verlammen, maar ook aanzetten tot nieuwe beslissingen of voornemens. Herkent u dit?
- d. Ik hoorde dat jongeren door deze crisis juist andere contacten gingen waarderen. Ze kregen nieuwe vrienden en betere gesprekken met ouders en anderen. Hebt u deze ervaring ook? Kunt u er iets over vertellen?
- e. 'Geloof is als een stuiterbal!' zei Corrie ten Boom. Wat betekent dat, denkt u?

7. AFRONDING

Wij brengen samen onder woorden wat we hebben geleerd. We noteren vragen die opgekomen zijn.

8. DE LUNCH EN/OF DE KOFFIE/THEE WACHT

