



11 - 15 mei 2020



## Alleen

Deze week is het thema 'Alleen'. Een gevoel dat iedereen wel kent, maar dat in de huidige crisis nogal sterk beleefd wordt door heel veel mensen. Juist ook door leerlingen, die hun klasgenoten en vrienden missen. Zeker, alleen zijn kan een flinke uitdaging zijn. Maar van uitdagingen kun je ook groeien. Je kunt je er dan extra van bewust van worden dat je soms dingen moet doen, die je anders nooit zou doen. En soms kun je juist alleen gevoel te geven. Er zijn zeker mogelijkheden om onderling contact te houden en dat contact zelfs te versterken.



God,  
als we veel thuis zijn  
en op onszelf aangewezen,  
geef dan dat we merken  
dat dit ook waardevol kan zijn.  
Dat het ons de kans biedt om  
beter naar onszelf te luisteren  
en onszelf te leren kennen.

Als we ons alleen voelen  
zonder het gewone contact  
met vrienden en vriendinnen,  
troost ons dan met de gedachte  
dat we daarin niet alleen staan.  
Dat we dat gevoel delen met  
heel veel anderen in deze tijd.

Help ons om op andere manieren  
contact met elkaar te houden.  
Laat ons ervaren dat 'alleen zijn'  
en 'je alleen voelen' niet hetzelfde is.



## Irritant?

Zal er van deze vreemde tijd ook nog iets anders blijven hangen dan dat het een rottijd was?

Irriteert het woord 'alleen' jou ook? Overal hoor je het nu wij in lockdown zitten. Er is zelfs een website 'niet alleen.nl'. Wat is er mis met 'alleen'? Twee woorden worden door elkaar gehaald: alleen en eenzaam. Eenzaam is als je niemand hebt met wie je kunt huilen of lachen, als je je onbegrepen voelt. Temidden van veel mensen, zoals op school, kun je je toch eenzaam voelen. Terwijl je niet alleen bent.

Er zijn mensen die alleen wonen en toch niet eenzaam zijn. Ze hebben fijne contacten en hobbies.

Nu zit je de hele dag samen, en verlang je soms naar alleen-zijn. Even stil vallen. Voelen wat je wilt, ervaren wat je durft!

Ook Jezus had doorlopend mensen om zich heen, dat hij bewust stilte zocht. 's Ochtends vroeg toen het nog donker was, stond Jezus op en ging naar buiten. Hij liep naar een stille plek buiten de stad. Daar wilde Hij bidden. Stilte om na te denken en niet maar door te hollen. Jezus had daarna van binnen weer ruimte om voor anderen klaar te staan.

Ruth van der Waall-Schaeffer

Citaat: Bijbel in Gewone Taal: Marcus 1:35

## Vragen

- ▶ Vind je "stilte om na te denken" bedreigend of prettig?
- ▶ Wat is volgens jou het verschil tussen alleen en eenzaam?

## Opdracht

In het liedje 'Stil val' van Delise (april vorig jaar) vraagt de zangeres zich af:

Wat kan er gebeuren als ik stop?  
Pak ik het ooit dan wel weer op?  
Of maakt het me vrij en wil ik meer? Altijd meer...

- ▶ Luister het hele liedje.
- ▶ Wat is jouw antwoord op de vragen in dit liedje?
- ▶ Schrijf je gedachten bij het liedje en bij het citaat uit de Bijbel in maximaal 100 woorden op en stuur dat naar je docent.

De gewone Oase en de specials kunt ook vinden en delen met collega's, vrienden en ouders op: [ISSUU.com](https://www.issuu.com). Zoek op Oase.



## Tegenslag maakt sterker

Als je je naar voelt, moet je juist zoeken naar wat wél kan.

Door het coronavirus viel mijn werk weg. Musea's sloten, masterclasses voor joodse jongeren werden afgezegd. Ik voelde me heel alleen, zeker toen ik zelf ziek werd en een aantal weken helemaal niet naar buiten kon. 'What doesn't kill you makes you stronger.'

Dit spreekt mij persoonlijk aan en is ook kenmerkend voor het Jodendom. Als het slecht gaat, als je je naar voelt, moet je juist zoeken naar wat wél kan. Nu ik me weer wat beter voel, ben ik daarmee bezig. Online kun je wel lesgeven, zelfs rondleidingen\*.

Er zijn intussen heel wat positieve dingen gebeurd. Zoals de dialoogcommissie van de Liberaal Joodse gemeente die langs ging bij een islamitisch bejaardenhuis. Toen ik ziek was heeft een bevriende imam dua's – islamitische smeekbedes – voor me gezegd en heeft een katholieke vriend kaarsjes voor me gebrand. Mijn eigen rabbijn heeft een misjeberach – een gebed voor genezing – voor me uitgesproken. Door ons te richten op wat er wél goed gaat, voelen we ons hopelijk allemaal een beetje minder alleen en angstig.

Anna-Maria van Hilst werkt bij het Joods Cultureel Kwartier.

## Opdracht

\* Anna-Maria maakte vorige week een virtuele rondleiding in de Portugese synagoge in Amsterdam die is gebouwd door joden die gevlucht zijn uit Portugal omstreeks het jaar 1600.

▶ Bekijk de rondleiding. Waarom zijn deze joden naar Nederland gevlucht?



## Bewust geworden

Kun je ook profijt hebben van alleen zijn? Alleen zijn vinden veel mensen in deze coronatijd lastig. Maar je leert er wel van. Je doet andere dingen dan normaal.

Zoals een stevige wandeling maken, een extra rondje met de hond lopen of wat langer in de supermarkt blijven hangen. Allemaal omdat we zo veel alleen zijn. Iedereen lijkt zowat te 'sterven' van de eenzaamheid.

Maar ik profiteer er juist van. Ik sta bij sommige dingen veel meer stil dan ik normaal zou doen. Zo probeer ik meer rekening te houden met de mensen om me heen. En ik ben me er meer van bewust geworden dat je soms dingen moet doen die je anders nooit zou doen. Bijvoorbeeld je gewoon eens goed vervelen.

George, 13 jaar



© Nikolaia Vukovic | Dreamstime.com



## In je eentje

Ben je de quarantaine al beu?

Grote kans dat je je vrienden, je grootouders en andere bekenden mist. Maar de mensen met wie je wél de hele tijd in huis zit, kun je misschien wel schieten. De hele tijd met je familie in hetzelfde huis zitten, is niet makkelijk. Je zou misschien wel graag even alleen willen zijn!

Herkenbaar? Na een volle dag met veel mensen kun je 'mensenmoe' zijn. De hele tijd moeten praten en sociaal moeten doen, kost energie. Dan kan het heerlijk zijn als je in je eentje even kunt opladen. De een heeft daar meer behoefte aan dan de ander.

Sommige mensen krijgen juist energie van menselijk contact. Zij vinden het best lastig om zichzelf alleen te vermaken. Voor hen is deze periode ook weer een uitdaging. Hoe zit dat met jou?

Sommige mensen krijgen juist energie van menselijk contact. Zij vinden het best lastig om zichzelf alleen te vermaken. Voor hen is deze periode ook weer een uitdaging. Hoe zit dat met jou?

## Vragen

- App of (video)bel met een klasgenoot en bespreek de volgende vragen:
- ▶ Doe je liever dingen in je eentje of samen?
- ▶ Krijg jij energie van mensen of moet je alleen 'opladen'?
- ▶ Voel jij je eenzaam tijdens deze quarantainetijd?
- ▶ Of mis jij juist mensen?

## Opdracht

- Verveel jij je tijdens deze quarantainetijd?
- ▶ Neem deze lijst door met dingen die je in je eentje kunt doen.
- ▶ Maak voor jezelf een top 5 met activiteiten die je de komende periode graag zou doen.

## Toelichting voor de docent

Deel de tekst met de leerlingen. Maak duo's (hanteer bijvoorbeeld de duo's die normaal naast elkaar in de klas zitten) of laat leerlingen zelf kiezen met wie ze de vragen bespreken. Wil je een verslagje ontvangen? Vertel dan hoe je dat graag ontvangt. Laat leerlingen de opdracht voor zichzelf maken, of vraag ze hun top 5 te mailen.



## 'Niet alleen'

Op 17 april lanceerde Lisa Lois een nieuwe single. Ze schreef daarover op Instagram.

"Ik poste een tijdje terug een verhaaltje op Facebook, met mijn kijk op de huidige crisis. @mootje1april reageerde daarop met een stukje tekst dat ze schreef op de melodie van "Het Dorp." Ik was daar zo door geraakt dat ik Monique heb gevraagd de tekst af te maken. Van het één kwam het ander en daar was ineens "Niet Alleen." Lieve Monique, ik ben trots op je en ik vind het tof dat ondanks dat wij elkaar niet kennen, we dit voor elkaar hebben gekregen :) We zitten nu eenmaal allemaal in hetzelfde schuitje momenteel. We doen dit samen, en dus Niet Alleen."

Het liedje begint zo:

Steeds denk ik aan die fijne tijd  
Een kopje koffie zonder spijt  
Een dikke knuffel van mijn vrienden  
Zo samen zijn voelde vertrouwd  
Het is waar de mensheid vast op bouwt  
Gevoel van troost in barre tijden  
Ik weet het, ooit komt het weer goed  
Die hoop dat geeft de mensen moed  
Laat de angst je nu niet leiden  
Wij zijn nu allemaal gelijk  
Geen onderscheid in arm of rijk  
Samen moeten wij bestrijden

Vertel dan later aan je kinder'n  
Dat niets vanzelf wordt weggevaagd  
Laat zien dat wij toen samen streden  
En dat gevoel steeds bij je draagt...

(Bron: Genius.com)

## Vragen

- ▶ Brengt dit liedje het levensgevoel van nu goed onder woorden?
- ▶ Wat is nu sterker: het gevoel van samen of het gevoel van alleen?

## Opdracht

- ▶ Luister de hele song. Welke regels spreken je vooral aan?
- ▶ Spreek een videoboodschap in van maximaal 30 seconden en stuur die naar je docent.

## THUIS IN DE KLAS • PRAKTIJKONDERWIJS



## In de keuken

De klas van mevrouw Bergman werkt nu natuurlijk ook thuis. Voor Stef is dat vreselijk.

Stef zit achter zijn laptop. Hij heeft zijn koptelefoon op, maar het geluid staat uit. Hij ziet mevrouw Bergman. Ze leest een verhaal voor. Hij ziet iedereen uit de klas.

In de keuken schreeuwt zijn vader. Bam!! Was dat een bord? Stef probeert te horen wat er in de keuken gebeurt.

'Jij!' schreeuwt zijn vader. 'Jij altijd...' Stef verstaat de rest niet. Er breekt nog een bord.

Guus' moeder komt in beeld. Ze aait Guus over zijn hoofd. Ze zwaait even.

In de keuken valt een glas kapot. Of was het een fles? Hij hoort de scherven rinkelen.

Moet hij naar de keuken? Moet hij proberen om zijn vader tegen te houden?

Eddie drinkt chocolademelk. Met een gek gezicht wijst hij op zijn chocosnor.

William aait de kat die op zijn schoot zit. Stef hoort zijn moeder huilen. Hij zet het geluid van zijn laptop aan.

Lachend steekt hij zijn duim op.

Hilde van Halm

Hulporganisatie Veilig Thuis heeft een voorlichtingscampagne gestart, om het melden van huiselijk geweld laagdrempeliger te maken. Ze zijn bereikbaar via 0800-2000 en via <https://veiligthuis.nl/>. Bij de apotheek kun je met het codewoord 'masker 19' om hulp vragen. Zij nemen dan contact op met Veilig Thuis.



## Geen bezoek

Er zijn best mogelijkheden om contact te houden met eenzame ouderen.

Er zijn best veel ouderen eenzaam. En door de coronacrisis krijgen ze nu ook bijna geen bezoek meer. Ouderen worden namelijk sneller ziek en als zij te maken krijgen met het coronavirus, overleven ze dit waarschijnlijk niet. Als je het zo bekijkt, is het dus goed dat ouderen minder bezoek krijgen. Maar voor de mensen zelf is het vaak erg lastig, want ze worden steeds eenzamer. Gelukkig hebben we tegenwoordig handige manieren om alsnog contact met elkaar te houden. Zo kunnen we met ze bellen en misschien zelfs videobellen. Een bloemetje versturen kan ook, dat vinden ze vast erg leuk. Het is natuurlijk heel anders dan een knuffel, maar hopelijk kunnen we hen op deze manier door deze zware tijd heen slepen.

Jurjen, 19 jaar

## Alsof ik op een eiland zit...

We zitten op elkaar gepakt,  
het huis is vaak te klein.  
Mijn ouders werken nu dus thuis.  
Ik kan mezelf niet zijn.  
Mijn zusje zit me in de weg  
en zeurt steeds aan mijn kop.  
Pas als ik naar mijn kamer vlucht,  
houdt dat gezanik op.

Die kamer is voor mij alleen.  
Daar mogen ze niet in.  
Het is verboden toegang  
voor de rest van het gezin.  
Daar ben ik lekker op mezelf,  
ver weg van iedereen.  
Toch voel ik mij er deze tijd  
ook eenzaam en alleen.

Mijn vrienden zitten allemaal  
zo ver van mij vandaan.  
Alsof ik op een eiland zit  
en er niet af kan gaan.  
We bellen en we chatten wel,  
maar toch... Het voelt zo kaal!  
Ik mis het samen dingen doen.  
Maar dat is toch normaal?

*Greet Brokerhof-van der Waa*

FOTO © Andrii Shevchuk | Dreamstime.com