

## ‘Hoop op solidariteit’ Zorg jij mee dat armoede niet ziek maakt?

### Zegengebed

Voor wie leven  
met een verscheurd hart  
omwille van groot verdriet, klimaatrampen,  
slachtoffers van oorlogen  
Met vrede gegroet en gezegend met licht!  
Voor wie het netwerk  
in zijn of haar omgeving  
en dat van de wereld  
wil herstellen  
**Met vrede gegroet en gezegend  
met licht!**

Voor wie moeite doet  
om met minder genoeg te hebben  
en gul te zijn met wat hij heeft.  
**Met vrede gegroet en gezegend  
met licht!**

Voor wie in stilte wachten  
en vertrouwen  
dat de liefde zal blijven:  
in de naam van vader-moeder,  
Zoon en heilige Geest.

### Opening

Zorg jij mee dat armoede niet ziek maakt?

In het kader van de lessen XXIste eeuw van de KU Leuven, kwam Bram Vervliet, prof. psychologie spreken over de psychologie van de armoede. Hij bracht een boutte uitspraak: "Geld maakt gelukkig en beschermt tegen mentale stoornissen".

In een enquête uitgevoerd in opdracht van Statbel over 5000 mensen kwam het volgende naar voor: In Vlaanderen zijn 70% van de mensen gelukkig. De armoede bedraagt 9,3 % waarvan 3,2 % van de mensen in armoede depressief is.

In Wallonië is 60% gelukkig. De armoede bedraagt 18,2% waarvan 7,4% depressief is. Dus armoede is in Wallonië het dubbele en depressie meer dan het dubbele. Bram Vervliet wil met talloze onderzoeken aantonen dat er een duidelijk verband is tussen armoede en mentale aandoeningen.

God is niet ver en hoog van ons vandaan, maar heel concreet aanwezig in elke mens die ons oproept om medemens te zijn. Op deze derde zondag van de advent richten we onze aandacht op de campagne van Welzijnszorg en zoomen wij in op de onmogelijke en stresserende keuzes die mensen in armoede dagelijks moeten maken. Tussen een nieuwe bril voor de dochter of voor jezelf. Tussen groenten of medicijnen. Tussen de huur of een nieuwe beugel. Tussen de psycholoog of de elektriciteitsrekening.

Want arm maakt ziek en ziek maakt arm. Armoede tast gezondheid aan door financiële stress, uitgestelde zorg, lange wachtlijsten, een slechte woonkwaliteit en een ongezonde leefomgeving.

Laten we deze viering inzetten onder het teken van Hem die ons samenbrengt in deze advent en zingen we samen Komt allen tezamen

**Lied: wij komen tezamen (kompasliturgie-adepte)**

Wij komen tezamen zoekend naar de vrede  
En vinden de reden in Bethlehem  
God, hoog beleden, zoekt het hier beneden.  
Komt laten wij hem zoeken, komt laten wij hem zoeken  
Komt laten wij hem zoeken in elkaar

Wij groeten de herders, armen van de aarde,  
die God zien ontwaarden in macht, geweld.  
Wij zien en weten dat wij hem vergeten  
Komt laten wij hem vinden, komt laten wij hem vinden  
Komt laten wij hem vinden overal

Wij groeten de wijzen, naam en huis verloren  
Op reis om te horen, waar God zich meldt  
Al wat zij zagen was een kind vol vragen  
Komt laten wij hem volgen, komt laten wij hem volgen  
Komt laten wij hem volgen in geloof.

**Lichtritus**

We zijn in de donkerste tijd van het jaar.  
We houden niet van duisternis.  
Rondom ons zien we heel veel lichtjes verschijnen.  
Duisternis moet verdreven worden.

Maar...  
één lichtje, één kaars is genoeg  
om in het duister de weg te vinden.  
Eén kleine vlam is voldoende  
om een bos in lichterlaaie te zetten.

Week na week steken we in deze advent een kaars aan.  
Een kaars die vertelt over 'hoop'.  
Hoop op een kleine twijg die een nieuwe lente aankondigt.  
Hoop op een daad van solidariteit voor de mens in nood.  
Hoop op een medemens die blijft geloven in vrede.  
Hoop op een samenleving waar iedereen meetelt.

De derde kaars wil in ieder van ons de hoop aanwakkeren.  
Bidden wij bij dit gebaar:  
Mogen wij hoopvolle, aanstekelijke mensen zijn  
en het steeds meer worden.  
Mag het licht ons aansteken tot geloof in het goede,

tot daden van solidariteit voor wie het moeilijk heeft.

**Lied:** Als alles duister is, ontsteek dan een lichtend vuur  
dat nooit meer dooft, een vuur dat nooit meer dooft.  
Dans nos obscurités, allume le feu qui ne s'éteint jamais  
qui ne s'éteint jamais (2x)

**Eerste lezing: Jes. 35,1-6a.10**

De woestijn zal vrolijk zijn, juichen en bloeien. De woestijn zal bloeien als een lelie. Er zullen prachtige bomen groeien, die net zo mooi zijn als de bomen op de Libanon-bergen en op de berg Karmel. De woestijn zal zo schitterend zijn als de akkers van het Saron-dal. De bewoners van de woestijn zullen zien hoe machtig de Heer is. Ze zullen de machtige daden van onze God zien. Volk van Israël, houd moed, geef niet op! En zeg tegen de mensen die de moed verloren hebben: 'Jullie moeten sterk zijn. Jullie hoeven niet bang te zijn. Want God zal komen om jullie vijanden te straffen. 'Hij komt jullie bevrijden.' Als God jullie bevrijd heeft, zullen blinde mensen kunnen zien. En dove mensen kunnen dan horen. Mensen die niet konden lopen springen als herten. En mensen die niet konden spreken, roepen en zingen.

**Muziek:** Marc Antoine Charpentier In Nativitatem  
6. Ritournelle

**Evangelie: Mt. 11,2-11 Johannes de Doper over de Messias**

Johannes de Doper zat in de gevangenis. Hij hoorde over alle dingen die Jezus deed. Hij stuurde een paar van zijn leerlingen naar Jezus toe met een vraag. Ze vroegen: 'Bent u de Messias die zou komen? Of moeten we wachten op iemand anders?' Jezus zei tegen hen: 'Ga terug naar Johannes. En vertel hem alles wat je hier hoort en ziet: Blinde mensen kunnen zien. Mensen die niet konden lopen, lopen rond. Mensen met een huidziekte zijn weer beter. Dove mensen kunnen horen. Dode mensen leven weer. En arme mensen horen het goede nieuws. Het echte geluk is voor iedereen die vertrouwen in mij heeft.' De leerlingen van Johannes de Doper gingen weer weg. Toen begon Jezus de mensen te vertellen over Johannes. Hij zei: 'Een tijd geleden gingen jullie naar de woestijn. Waarom gingen jullie daarheen? Toch niet om het riet bij de rivier de Jordaan te bekijken, dat beweegt in de wind? En toch ook niet om iemand met prachtige kleren te zien? Nee, mensen met prachtige kleren vind je in een paleis, niet in de woestijn. Waarom gingen jullie dan wel naar de woestijn? Jullie gingen erheen om een profeet te zien. En luister goed: Johannes is geen gewone profeet. God zegt over hem in de heilige boeken: 'Ik stuur iemand vooruit. Hij moet de weg vrijmaken.' Luister goed naar mijn woorden: Er is geen mens op aarde zo belangrijk als Johannes de Doper. Maar in Gods nieuwe wereld zijn zelfs de gewoonste mensen nog belangrijker dan hij.'

**Woordje**

Jezus wijst Johannes in dit evangelie van Mt. op een aspect van de Messias dat ook reeds in de oude teksten vermeld stond nl. bij Jesaja: "Hij zal blinden laten zien, doven laten horen, armen de blijde boodschap brengen!" Hierover gaat het evangelie van vandaag dus: over het nieuwe godsbeeld, over het nieuwe inzicht aangaande de Messias, die niet op de eerste

plaats een machtige Heerser, een Rechter en een Veroordeler is, maar een Vader voor allen, dus vooral voor de armen en de zwakken.

En de twijfel van Johannes: 'Bent u degene die komen zou of moeten we een ander verwachten?', heeft een zekere grond. Om Jezus als Messias te erkennen is het nodig om over een schandaal heen te kunnen, het schandaal van een arme Messias, weerloos in deze wereld. En Johannes had geen weerloze figuur verwacht maar een machtige leider! Johannes de Doper wordt door Jezus aangeduid als een profeet en wegbereider. Jezus is de vervulling van de bijzonder hoopvolle aankondigingen door vroegere profeten dat blinden zullen zien en lammen lopen, zieken genezen, doven weer horen, doden tot leven komen, armen de blijde boodschap mogen vernemen.

Met de campagne 'Wie arm is moet keuzes maken' wil Welzijnszorg ons dit jaar wijzen op de vele problemen die ontstaan wanneer mensen ziek worden of door armoede niet gezond kunnen leven. Mensen met een lager inkomen, een lagere opleiding of een migratieachtergrond hebben bijvoorbeeld vaker een slechtere gezondheid dan mensen in gunstigere sociaaleconomische omstandigheden. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mensen niet ziek worden? Aan preventie wordt geen of minder geld verdiend. Op preventie wordt ook bespaard door onze minister van volksgezondheid. Hoe kunnen we dat rijmen? Hoe kunnen we mensen in armoede voorzien van betere begeleiding in de zorgsector en de mogelijke ondersteuning die er zijn, maar die niet voldoende gekend of te vinden zijn? Waar blijven de plaatsen in de geestelijke gezondheidszorg? Wij kunnen elkaar sterk maken, we zijn vindingrijk genoeg om oplossingen te vinden voor de gestelde problemen. Welzijnszorg maar ook andere organisaties bieden ons mogelijkheden aan. Ik denk aan "Hart boven hard"; zij hebben een sterke werking rond zorg; we hebben ook "Strong minds", een organisatie die ook werkt rond geestelijk gezondheidszorg, ook "de Warmste Week" houdt een oproep in voor ziekten die je niet ziet.

De actie van Soep op de Stoep is ten voordele van Welzijnszorg en haar strijd tegen armoede. Jouw vrijgevigheid kan echt het verschil maken en mensen een betere toekomst geven. Het is een kleine maar heel concrete daad van solidariteit.

Wij steunen met onze actie een project van 'Welzijnszorg' nl. de jongerenwerking vzw ERAT, te Kessel-lo. Erat richt zich tot kwetsbare jongeren tussen 18 en 28 jaar die hun leven weer in handen willen nemen. In 2024 hebben ze 102 jongeren begeleid. Als het lukt komt volgende zondag iemand van ERAT getuigen van hun werking.

### **Uit spoor 6 "armoedeloos" p. 16**

een hoogdringende vraag:

hou de drempel van de geestelijke gezondheidszorg menselijk en laag!

zit je thuis vast met een tiener die zijn weg niet vindt  
zoek je naar een oplossing voor dat vreemd gedrag  
kijk je eerst in eigen kring naar wat kan of mag

krijg je allerlei adviezen ongevraagd te horen  
dreig je de hoop te verliezen loop je zelf verloren

weet dan dat het labirint waarin je verdwaalt  
zwaar is voor een kind dat de norm niet haalt

we verliezen veel talent  
hebben plaats noch tijd  
we staan daardoor permanent  
bij jongeren in het krijt  
en zelfs met een stempel  
van de psycholoog  
blijkt de hulpverleningsdrempel  
nog onmenselijk hoog

geestelijke gezondheidszorg  
is een heet hangijzer  
niemand geeft je waarborg  
niemand maakt je wijzer  
geef die zorg dus aandacht  
middelen, prioriteit

wie te lang op hulp wacht  
raakt de toekomst kwijt!

### **Geloofsbelijdenis**

Ik geloof in een God  
die een kwetsbare ruimte schiep  
voor de mens  
waar wij in de kwetsbaarheid van de ander  
onze eigen kleinheid ontmoeten.  
In die ontmoeting ligt de kracht,  
om ten volle mens te worden  
naar Gods hart.  
Ik geloof in Jezus  
die geen Majesteit wil zijn,  
maar die kwetsbare "ruimte"  
tussen mensen is,  
ons geneest van gewonde waardigheid,  
eenzaamheid en zinloosheid

Ik geloof in de Geest,  
die ons met vuur motiveert,  
om aan Gods nieuwe ruimte te werken.  
Ik geloof in de mens,  
die gelooft in de kracht van

Kwetsbaarheid,  
en die doet schitteren,  
als een baken van licht  
zelfs in de diepste duisternis.

## **Voorbeden**

**Acclamatie: Wek mijn zachtheid weer. Geef mij terug de ogen van een kind.**

**Dat ik zie wat is, En mij toevertrouw, en het licht niet haat.**

Laten wij bidden voor samenwerking tussen alle mensen die oog en oor hebben voor alles wat mank loopt in onze samenleving en ervoor zorgen dat wie ziek is een waardig leven kan leiden.

Laten we bidden voor de jongeren die wachten op goede geestelijke gezondheidszorg. Dat zij de weg mogen vinden naar organisaties zoals ERAT.

Laten we bidden voor mensen met financiële moeilijkheden opdat ze de kracht vinden om die te overwinnen en hulp willen aanvaarden.

Laten we bidden voor de zorgverleners en voor onszelf dat wij mensen steeds in hun waardigheid kunnen tegemoetkomen.

## **Lied: Geproefd, geleefd, herkend K. Gelaude**

Geen ander brood dan wat door onze handen gaat  
geen ander woord dan wat aan mensen adem geeft.  
Uw liefde wil geproefd, geleefd, herkend worden.  
Zo'n God zijt Gij, onnoembare geliefde.

Geen ander licht dan dat in onze ziel gelegd  
Geen and're kracht dan zout van deze aarde zijn  
Uw liefde wil geproefd, geleefd, herkend worden.  
Zo'n God zijt Gij, een levende nabije.

Geen and're weg dan die door Jezus werd gegaan  
Geen ander vuur dan aangeblazen door zijn Geest.  
Uw liefde wil geproefd, geleefd, herkend worden.  
Zo'n God zijt Gij, Gij eeuwige getrouwe.

## **Tafelgebed**

### **Hij is liefde**

God heeft een oud gezicht  
en een onuitspreekbare naam  
hij komt uit een ver vreemd land  
hij is hier vreemdeling  
allang geen gezeten burger meer  
die alles het best weet  
maar iemand die soms verlegen  
zijn arm om je heen wil slaan

om je te omvatten in zijn liefde  
want zo is onze god  
hij is liefde  
hij heeft weet van lief en leed  
onze eenzaamheid is de zijne

zijn zoon is al net zo  
een mens die een eind met je oploopt  
een vriend op een eenzame weg  
die je uitnodigt aan tafel  
hij neemt het brood in zijn handen  
en reikt het je aan  
dit is mijn lichaam  
hij neemt de beker en zegt  
dit is mijn bloed

en in dit teken herkennen wij hem  
onze heer van wie wij dachten  
dat hij allang dood was en begraven  
hij laat ons niet alleen  
god niet op eenzame hoogte  
geen eenzaat maar zaad in de aarde  
gestorven en vruchtbaar geworden  
brood en wijn hier op tafel  
zo deelt hij zich aan ons uit  
en delen wij in zijn vrede.

Benedictusgroep Nijmegen

## **Onze Vader die in het diepst van uw mensen zijt**

**Communie:** laten wij het brood en de wijn delen met elkaar in de geest van Jezus Christus in onze  
samenkomst rond deze tafel.

## **Muziek M.A. Charpentier, In Nativitatem**

18. Air d'un berger et chœur: salve puerule (6')

## **meditatie spoor 6: p.41 hou mijn hand niet vast Ruth Anthuenis**

Hou mijn hand niet vast  
Als ik struikel.  
Laat mij vallen,  
maar blijf staan  
zodat ik weet  
waar ik naartoe kan reiken.

Plak geen pleister  
op een wonde dieper dan de huid.  
Ik ben geen project,  
geen breekbaar glas.

Jij noemt het zorg,  
ik noem het verstikking.

Ik heb geen zachte stem nodig  
die voor mij praat.  
Ik wil de mijne terug vinden.  
Ondersteun me  
onzichtbaar, krachtig, voedend  
maar nooit leidend.  
Ik wil geen redding.  
Ik wil ruimte.  
Ruimte om te groeien,  
te voelen, te falen  
en toch te staan.

## Mededelingen

- Strongminds is een wereldwijd project om geestelijke gezondheidszorg voor iedereen in Africa en Amerika toegankelijk te maken. Het is ontstaan in Oeganda <https://strongminds.org/>
- Prof Bram Vervliet hoofddocent psychologie KUL werkt in een interdisciplinair team rond alle aspecten van armoede en angst, depressie
- Hart boven hard; Brugge 13/12: Onze democratie staat onder druk, dat voelen we langs alle kanten. Maar wat wil dat eigenlijk zeggen? Wat staat er op het spel en wat willen we beschermen? Van mensenrechten in vraag stellen, tot internationale verplichtingen negeren, van de druk op het middenveld, tot de afbraak van recht op protest. We onderzoeken samen met jullie welke effecten dit zal hebben op onze samen. Dit was één van de workshops gisteren.
- Project WZZ ERAT vzw benedenplein te Kessel-Lo  
wij kunnen dit project financieel steunen op het rekeningnummer van  
WZZ, BE21 0000 0000 0303 (zie ook info op de tafel)
- Viering Kerstavond 24/12 om 20 uur**
- volgende viering in januari zijn op 11 en 25/1/26

### Zending:

Uitkijkend naar de volgende vieringen maar eerst een goede tas soep op de stoep.  
Moge de Heer, de Ene, ons gaande houden.  
Moge Hij ons zegenen en in ons laten groeien de toekomst die vandaag begint.  
In de naam van de Vader-Moeder, Zoon en Heilige Geest

### Slotlied: Canon

Laat ons samen de wereld beter maken  
Handen reikend van hart tot hart tot 't einde toe  
Dan zal de vreugde de hemel op de aarde zijn?