

**CONTACTBLAD VAN DE GRAALBEWEGING
NEDERLAND**

verschijnt 4 x per jaar

38e jaargang - nr. 3

December 2022



Redactie

AnnA Alberts - Margreet van Leeuwen
 Elly van Leeuwen-Aarsman - Marthe Link

Vormgeving

Catharien Kosian

Vaste medewerkster rubriek Graalkorrels

Didine Petit

Secretariaat & Redactie & Kopij

Elly van Leeuwen - Aarsman
 Bernard Zweersstraat 148
 1443 TJ Purmerend
 Tel. 0299-43.84.73
 E-mail ellyvanleeuwen@hetnet.nl

Administratie (adreswijzigingen & abonnementen)

Secretariaat Graalbeweging
 Nieuwegracht 51 3512 LE Utrecht
 Tel. 030-233.36.40
 E-mail secretariaat@degraalbeweging.nl

Abonnement

€ 15,- (meer mag ook) per jaar. Bedrag overmaken op IBAN rekening
 NL93 INGB 0000 65 62 97 t.n.v. Stichting De Graal, Utrecht.

ISSN 1878 - 1616 (Intergraal is per 28 mei 2008 geregistreerd als een
 periodieke publicatie en voorzien van genoemd ISSN nummer).

INHOUDSOPGAVE

INSPIRATIE	
Kerstmis (Lucas 2: 4-7)	4
Nobody is perfect	5
Licht in het duister	5
Woorden op de drempel	5
ACTUEEL	
Weemoed	6
Lichtfeesten	9
AANGELEVERD	
Doe het maar gewoon	10
VerduurSamen met Franciscus	11
Woordelijk	12
Dankwoord van 2bfree	13
RUBRIEKEN	
Graalkorrels	14
BOEKENHOEKJE	
Vrij	16
VOEDSELHOEKJE	
Zoete troost voor wat bitter is	17
Redactionele Richtlijnen	19

*De redactie van Intergraal wenst u mooie en inspirerende kerstdagen,
een fijne jaarwisseling en alle goeds voor het nieuwe jaar.*

Hartelijke groet Anna, Elly, Margreet en Marthe

INSPIRATIE

Kerstmis (Lucas 2: 4-7)

Vrij vertaald naar Marjo Dohmen

Kom, zei hij, het is tijd
we moeten gaan –
en hij nam haar hand
en zij legde haar ogen in de zijne
en samen gingen ze op weg
hij torste de verwondering
zij droeg een wereld in haar buik.
De tocht was lang en zwaar
en toen de tijd gekomen was
dat zij prijs moest geven
wat haar van elders was toevertrouwd
vonden ze nergens plaats
en zij werd bang
vouwde haar handen om haar buik
en keek naar hem
en woordeloos zei hij:
het zal wel goed worden –
ik zal voor Je zorgen.
En zo vonden zij een stal.
Zij brachten een zoon ter wereld
en de man keek naar de vrouw
de vrouw keek naar de man
en samen keken ze naar het kind
en wiegden het in hun liefde
en in haar pijn.

In liefde ontvangen
met liefde gedragen
uit liefde geboord.
Jezus Messias, de Verlosser.

Nobody is perfect

Nobody is perfect. Een ontnuchterende ontdekking die je met beide benen op de grond zet. Maar ook wel heilzaam. Een mens wordt er aardiger door. Geef mij maar mensen die om hun eigen tekort kunnen lachen. Een verademing.

Beste God
Tot nu toe heb ik het vandaag best goed gedaan.
Ik heb niet geroddeld.
Ik ben niet kwaad geworden.
Ik ben niet inhalig, chagrijnig, gemeen, egoïstisch
of al te toegeeflijk geweest.
Daar ben ik erg dankbaar voor.
Maar over een paar minuten, God,
Stap ik uit bed en vanaf dat moment
zal ik waarschijnlijk heel wat meer hulp nodig hebben.

Stephan de Jong in: U doet niets, want u bent God

Licht in het duister

Mattheus 2 vers 1-12

Wij hebben zijn ster zien opgaan en zijn gekomen om hem te aanbidden.

God, U laat uw ster in ons leven schijnen.
Help ons om zelf een licht van hoop te zijn.
Zet ons hart in vuur en vlam
Zodat uw liefde ons en anderen met warmte omringt.

Van de Missie Nederland

Woorden op de drempel

Ik geloof dat er in christelijk perspectief geen onvoltooid leven bestaat. Het zou mij een bizarre gedachte zijn dat mijn vroegtijdige dood op twaalfjarige leeftijd betekend zou hebben dat mijn leven in de ogen van God onvoltooid was, dat Hij mijn leven dan in Zijn licht zou hebben opgenomen als een onaf leven, een leven waaraan nog het nodige zou ontbreken. Het is in zekere zin een bevrijdende gedachte dat het niet uitmaakt of ik op mijn twaalfde was

gestorven of nu op mijn zeventigste
of dat ik nog een flink aantal jaren
mee mag blijven doen. In God,
zo schreef ik ooit, is geen kwantiteit,
alleen maar kwaliteit.

**René Grotenhuis,
Woorden op de drempel. Overdenkingen over sterfelijkheid.**

*Friends are angels
Who lift us to our feet
When our wings have trouble
Remembering how to fly.*

ACTUEEL

Weemoed

Ine van Emmerik

Geen Intergraal dit najaar, een breuk met de traditie. Hoe lang heb ik al niet voor Intergraal geschreven, vraag ik mij af. Jarenlang weer ieder kwartaal met een clubje Graalvrouwen een blad maken. Verzamelen van stemmen uit de beweging, nationaal en internationaal, met inspirerende verhalen en teksten. Zelf stukken schrijven.

Toen An van Tol afscheid nam van Intergraal verzamelde ze voor de andere leden van de redactie passende citaten en verdeelde die willekeurig. Mij viel er een toe, van Eli Wiesel, die mij paste als een handschoen.

*Huilen is zaaien,
Lachen is oogsten
Schrijven is zaaien
En oogsten tegelijk*

Ik herkende die woorden als de beschrijving van een levenslange praktijk van lezen en schrijven. Het leven lezen. Woorden zoeken voor wat je ziet en schrijvend helderheid scheppen. Dat deed ik ook in Intergraal.

Alweer zo'n zes jaar geleden stopte ik nogal abrupt om een actief Graallid te zijn. Ik was moe, heel moe, en teleurgesteld. Er was een diepgaand verschil van inzicht, ik nam afstand en het werd stil om mij heen. Ik vond dat een ontluisterende ervaring. Ik was geen lid meer van de Intergraalredactie maar

ik bleef schrijven. Gaandeweg hielp het schrijven mij ook hier. Ik las, dacht en schreef over de vragen van het leven, over hoop, over met de moed der hoop. Ik kreeg zo tijd om te helen en nieuwe inspiratie te vinden. Maar het schrijven gaf mij ook een bredere blik, met meer afstand.

De Graalbeweging is een bijzondere beweging, maar zo bijzonder is zij ook weer niet. Ook zij is een spiegel van de tijdsgeest. Al had ik nooit voor mogelijk gehouden wat er nu binnen de Graalbeweging gebeurde. Ik bleek te goed van vertrouwen zijn geweest. Het financiële kapitaal dat in al die jaren was opgebouwd door al die vrouwen die ons voorgingen bleek een vloek. Over de toekomst was geen gesprek meer mogelijk, enkel het dwingend opleggen van inzichten door een stichtingsbestuur dat zich steeds verder loszong van de rest van de beweging. Steeds vaker las ik dichtgemetselde taal van consultants en juristen. Werden de merendeels oudere leden op een respectloze manier gedwongen om maar te tekenen bij het kruisje en af te zien van wat hun levenswerk is.

Dat is Hellen, Mineke en Christa, de drie vrouwen van het stichtingsbestuur te verwijten en dat doe ik ook. Maar het zou te simpel zijn om alleen naar hen te wijzen. We spelen allemaal een rol in dit verhaal. Iedereen kijkt weg, zwijgt en wantrouwt elkaar. De geest van de tijd waait in de hele Graalbeweging. Ook internationaal. Ook daar wordt weggekeken bij de conflicten in Nederland, onder het uitspreken van vrome woorden: praat met elkaar. De hele wereld, ook de Graalbeweging, heeft de mond vol van inclusiviteit. Om inclusief te zijn heb je moed nodig, wil je moeite doen om een ander die anders is in de ogen te zien en het gesprek aan te gaan. Dat kan pijn doen, daar word je het niet altijd eens met elkaar. Maar je neemt ook die onbegrijpelijke ander serieus en zoekt naar vormen waarbij je elkaar in je waarde kunt laten.

Door de jaren heen heb ik zoveel geleerd over de geschiedenis van de beweging om te weten dat dit altijd een probleem was. Conflicten werden vermeden en met de mantel der liefde bedekt. Onder die mantel kunnen ze dan verder rotten. Maar ik had nooit gedacht mee te maken wat er nu gebeurt. Ik had de afgelopen jaren het gevoel dat ik gaandeweg afscheid nam, maar er is eigenlijk niets meer om afscheid van te nemen. De beweging waaraan ik mij ooit committeerde is er niet meer. Er is een organisatie, een juridische constructie, er is geld op de bank, en last but not least zijn er de vrouwen. Sommigen daarvan blijven dierbare vriendinnen. Maar de geest is eruit.

Het afgelopen jaar las ik in een leesgroep Troost van Michael Ignatieff. Hij zocht naar een antwoord op de vraag: waar vind ik troost? Die vraag rees bij hem toen hij jaren geleden een lezing voorbereidde voor een project van het Nederlands Kamerkoor. Zij zongen De Psalmen integraal, door de eeuwen

heen door verschillende componisten op muziek gezet. Hij vroeg zich af: wat is dat toch, de troost die van de psalmen uitgaat, voor gelovigen en niet gelovigen? Hij las filosofen, schrijvers en dichters, teksten van Job en Paulus. Zij worstelden allen met de vraag hoe om te gaan met onrechtvaardigheid, met troosteloze ervaringen. Ignatieff toont aan dat je niet alleen bent als je zoekt naar troost. Een recept valt niet te geven, maar je kunt troost ontleen aan het geloof dat de wereld genoeg betekenis heeft om gerechtigheid mogelijk te maken. Het deed me denken aan het verlangen naar verandering waar ik eerder over schreef, een verlangen dat hoop biedt. Het troostte mij dat ik niet de enige ben die gelooft in de kracht van het woord. Het bemoedigde mij dat velen tegen alles in probeerden woorden te vinden voor wat zij ondergingen in troosteloze situaties. De Russische dichteres Achmatova in tijden van dictatuur. De Hongaarse dichter Miklós Radnóti die opgejaagd en uitgeput door de nazi's gedichten bleef schrijven. Aan het slot van het boek haalt Ignatieff een gedicht van Milosz aan.

Een geschenk

Zo'n gelukkige dag.

De mist was vroeg gezakt, ik werkte in de tuin.

De kolibries stonden stil boven de bloeiende kamperfoelie

Er was geen ding op aarde dat ik zou willen hebben.

Ik kende niemand die het benijden waard was

Wat aan kwaad was geschied, had ik vergeten

Ik schaamde me niet bij de gedachte dat ik was wie ik ben.

Ik voelde nergens in mijn lichaam pijn.

Toen ik mij oprichtte, zag ik de blauwe zee en zeilen

Czeslaw Milosz

Uit: Gedichten, 2003; vertaling Gerard Rasch

Dit gedicht getuigt van de volheid van het leven. De hoop die je iedere dag weer opnieuw kan laten beginnen. "Vertroosting is altijd een geschenk, een vorm van genade die we niet altijd verdienen". Ik kan ernaar blijven zoeken, als een vrouw die betrokken is op de wereld, die open staat om zich te laten inspireren door geestverwanten en daarmee samen te werken. Op van allerlei manieren en plekken.

Het najaar is een tijd van weemoed. Je kijkt terug op een mooie zomer en bent een beetje verdrietig om wat voorbij is. Het najaar spiegelt mijn verdriet om wat er voorbij is, om wat er onrechtvaardig is. Maar voor mij als schrijver zijn woorden ook bronnen. Ik bedacht me: in weemoed zit moed. Ik weet dat die 'moed' eigenlijk gemoed betekent. Maar ik kan er ook gewoon moed in lezen.

Moed om door te gaan, om hoop te hebben. Moed om dankbaar de rijkdom te oogsten van wat er is en is geweest en blij zijn met de vriendschap die mijn leven verrijkt. In het geloof dat de wereld genoeg betekenis heeft om gerechtigheid mogelijk te maken.

Lichtfeesten

Het feest van Sint-Maarten kadert in een reeks van Lichtfeesten die zich uitstrekt van Halloween (eind oktober) tot Maria Lichtmis (begin februari). We lichten dit kort toe.

Wanneer mensen in hun leven bedreig worden, wanneer hen onrecht wordt aangedaan, wanneer dodende machten om zich heen grijpen en hun licht dreigt uit te gaan, dan reageren mensen vaak door samen te komen met allereerste lichten als teken van protest.

Bij werkverlies, een gewelddadig overlijden, een natuurramp, een onderdrukking worden er ten teken van protest vuren afgestoken, kaarsen neergezet en fakkels gebrand, vuurwerk afgestoken. Denk aan de vuren bij stakersposten, het verbranden van poppen bij betogingen, het gooien van voetzoekers, fakkeloptochten, massaal branden van kaarsen bij de moord op jonge mensen, bij natuurrampen of bij een aanslag zoals die op elf september in New York.

De bestaande lichtfeesten in de vele culturen zijn feesten die mensen blijvend willen waarschuwen voor het levensbedreigende en herinneren aan de vele houdingen die het leven kunnen veiligstellen en in ere houden. Feesten ook waarin de verhalen van de bevrijders worden herinnerd en doorverteld. St-Maarten die protesteert tegen de Romeinse verdrukking en kiest voor de armen. Nicolaas wiens naam letterlijk 'bevrijder van, voor het volk', betekent. Jezus van Nazareth 'wiens Hebreeuwse naam Jehosua 'God bevrijdt' betekent. Jezus' volgelingen kiezen voor de minsten, de zwaksten, voor diegenen wiens leven het meest bedreigd is.

In onze streken is het feest van Sint-Maarten gebaseerd op de herdenking van de christelijke heilige Martinus van Tours. Zijn feest is verbonden met de Keltische en Germaanse gebruiken van onze voorouders. Het staat mede daardoor in een reeks van lichtfeesten waar ook Halloween, Allerheiligen en Sinterklaas een plaats heeft.

Uit: <https://www.kuleuven.be>

AANGELEVERD

Doe het maar gewoon

Joke Egtberts

Begrijp me niet verkeerd. Ik wil niet zeggen: "doe maar gewoon"....

Dat hebben we allen al te vaak gehoord lijkt me. En nóg helaas. Nee, juist niet. Niet gewóón doen. Maar juist: gewoon doén. Als je het gevoel hebt dat je iets helemaal niet kunt, leerde ik dat het helpt als je het dan gewoon gaat doen. Zo is het ook met zingen. En zingen helpt dan weer om dat ook in het gewone leven uit te proberen.

Dat uitproberen gun ik de vrouw die vroeger als turnster vernederd werd door haar 'leraar', en die nu daarover zegt (Volkskrant 03.08.21): "Ik kan nog steeds minder goed tegen kritiek, zeker in situaties waarin een hiërarchie heerst die ik vanuit de turnzaal ken." (Overigens wil het 'toeval' dat ze nota bene heden ten dage als arts in het ziekenhuis werkt; nauwelijks een plek te bedenken waar minder hiërarchie is lijkt me...).

"Als ik me ondergeschikt voel", vertelt ze verder, "dan kan ik niet goed reageren op situaties. Ik blokkeer dan volledig. Ik kan me dan op geen enkele manier uiten".

Wat ultiem zonde, dacht ik meteen, dat een deel van haar zo niet tot leven komt. Heel graag, zou ik haar uitnodigen precies dat te komen uitproberen in mijn praktijk.

Vaak begint leren met iets gewoon uit te proberen. Ook waar het gaat om jezelf te uiten als dat ongemakkelijk voelt. Wat doet het met ons als we ons zelf horen klinken, als het niet mooi of goed hoeft te zijn, maar gewoon zoals het



is. Misschien klinkt er rauwheid, of droefenis, of frustratie door in het lied wat vanzelf ontstaat. Mijn hand durf ik er voor in het vuur te steken dat het zeker beweging brengt precies daar waar de stagnatie wordt gevoeld.

Die vermaledijde turnleeraar hoeft wat mij betreft

niet ook nog eens het 'krediet' te krijgen veroorzaker te zijn van levenslange blokkade. Er zijn andere wegen om de eigen vrijheid terug te winnen.

Hoe zou haar lied klinken als ze er aan terug denkt? Ik denk: veel en veel krachtiger dan ze nu zelf kan vermoeden. Ben reuze benieuwd ook....

Joke Egtberts begeleidt mensen met stemwerk. Haar website is: www.je-stem.nl

VerduurSamen met Franciscus Naar een groene en geïnspireerde leefstijl

Corinne Groenendijk

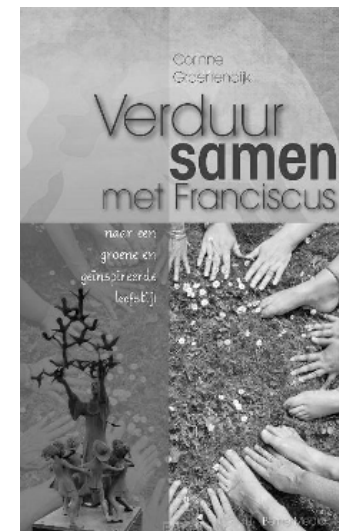
Hoe kunnen jij en ik groen en geïnspireerd leven?

Verduurzamen is nodig, maar hoe doe je dat? Bij Franciscus van Assisi ontmoette ik een inspirerende leefstijl die bestaat uit kwetsbaar, betrokken, vreedevol en eenvoudig leven. Wandelend met zijn broeders verwonderde Franciscus zich elke dag over het leven op deze mooie aarde, dat je zomaar toevalt. In dit boek leer je zijn leefstijl kennen, die ik heb uitgewerkt tot een groene leefstijl voor nu.

De thema's van Franciscus zijn aanstekelijk. Je leert ze kennen door de vragen en afwisselende meditatieve oefeningen bij enkele van zijn teksten. De duurzame oefeningen helpen je om de thema's door te vertalen naar je eigen leven. Je kunt ontdekken wat je motivatie is om te verduurzamen, welke keuzen meer en minder verschil maken en hoe je verduurzamen en een eerlijke verdeling kunt verbinden met elkaar.

Verder maak je kennis met de Duurzame Ontwikkelingsdoelen en je krijgt vuistregels om je energiegebruik, eten, wonen, kleding en spullen te verduurzamen. Ten slotte vind je bij de thema's mooie teksten, impressies uit Assisi, ervaringen uit het project Zin-in-Groen, mijn eigen ups en downs met verduurzamen en leuke tips en ideeën.

Ik hoop dat het boek je inspireert om je eigen groene en geïnspireerde leefstijl (verder) te vinden. Je zult merken wat een plezier het geeft om duurzaam te



leven, verbonden met allen die werken aan een duurzame planeet. Het is erg leuk om in een groep met het boek aan het werk te gaan. Het boek is ook inspirerend om voor jezelf te lezen. Veel succes!

Uitgave: Berne Media (€ 15,00)

Corinne Groenendijk (1964) is predikant en geestelijk begeleider. Zij geeft cursussen op het gebied van spiritualiteit en meditatie. Ze begeleidt reizen naar Assisi, Iona en Taizé en verzorgt een online retraiteprogramma voor Kloosterin-decloud. Ze schreef de cursus Afstemmen op de Eeuwige. Meditatie en bezinning op je geestelijke weg (Narratio, 2017). Ze initieerde het project Zin-in-Groen rondom een gemeenschapstuin.



Woordelijk

januari-licht
januari-lucht
kale takken tegen de grijze hemel
misschien komt er sneeuw
januari-licht
nog-winter-licht

januari-licht
januari-lucht
silhouetten van vogels
tegen een strakblauwe hemel
de zon is al warm
januari-licht
nog geen-lente-licht

januari
licht en donker
tegelijk

van welke kant bekijk
jij het leven...?

Media pastoraar RKK/KRO

*Koning Winter
koning winter waar ben je gebleven
ik zag u even
vuil en vaalgrijs
ik vraag u niet langer uw taak
te negeren
ik bid u
kom met koude, laat de vorst regeren
ik smeek u
zodat ik 't schaatsen niet zal verleren
koning winter
toe kom met ijs
Joke Sijs (daklozen krant)*

Dankwoord van 2bfree

Lieve dames,

Wat bijzonder dat jullie ons ook dit jaar zo'n royale gift hebben gegeven. Wij zijn daar enorm dankbaar voor!

Mede dankzij de bijdragen van de Graal zijn wij in staat om passende hulp te bieden en aan de vrouwen te laten merken dat ze waardevol zijn.

Dit doen we door persoonlijk contact, een veilige opvang en activiteiten die gericht zijn op ontspanning, herstel en ontmoeting. Daarnaast bieden we trainingen en activiteiten die gericht zijn op persoonlijke ontwikkeling en het versterken van zelfredzaamheid, zodat de vrouwen zichzelf (opnieuw) ontdekken en worden wie ze zijn.

U bent van harte welkom om een kijkje te nemen bij onze maandelijkse high tea & more, die we organiseren voor vrouwen binnen en buiten onze opvang. Naast ontspanning bieden we tijdens de high tea een gratis kledingmarkt, een kort Bijbelverhaal, pastorale en maatschappelijke hulp, en diverse workshops.

Gisteren vertelde een vrouw tijdens een bijeenkomst dat ze dacht dat er niemand om haar gaf en dat ze zelfmoord wilde plegen (nadat een advocaat haar uitlachte toen ze vertelde over wat ze had meegemaakt, omdat hij het niet kon geloven).

Zij vertelde dat zij zo blij was voor de hulp en het respect en de verbondenheid van/met 2bfree, en dat zij nu het leven weer ziet zitten. Ze vroeg of zij nog

meer mensen mee mocht nemen.

Vanzelfsprekend mocht zij dat doen, want wij delen graag uit van Gods overvloed en Liefde! Inmiddels worden we zelfs bezocht door vrouwen die uit AZC's uit heel Nederland komen. Sommigen reizen drie uur heen en drie uur terug. Mede dankzij de Graal kunnen we onze activiteiten voortzetten en een bijdrage geven in de reiskosten.

Meer informatie is te vinden op onze website www.2bfree.org.

*Duurzame vrede laat zich niet afdwingen
Ze kent geen winnaars en verliezers.
Hoe spreken we op een manier die verbindt,
in plaats van uit elkaar drijft.*
Saskia Leene

RUBRIEKEN

Graalkorrels

Bewerkt door Didine Petit

Internationale Graal en Tanzania

Het internationaal Grail Earth Network hield op 14 mei een Zoommeeting. Deze vloeide voort uit de Internationale Algemene Ledenvergadering van december 2021, waarin de vraag werd gesteld: hoe kan de Graalbeweging bijdragen om onze prachtige aarde te beschermen tegen klimaatverandering? Elk land presenteerde zijn specifieke klimaatproblemen en acties, met de hoop elkaar te inspireren. Hierbij bleek dat veel Graalgroepen de problemen goed kennen, maar dat gepaste acties gecompliceerder kunnen zijn. (S.N. Meeting of the International Grail Earth Network. 14 mei 2022)

Tanzania kwam aan bod met meerdere concrete acties:

Bewustmaking van alle groepen waarmee ze in verschillende delen van hun land werken, bv. wijzen op:

- het grote gevaar van CO₂ toename door ontbossing en houtskoolproductie;
- de voor velen onbetaalbare stijging van papierprijzen, boeken en schriften door schaarser wordend hout;
- overbegrazing door te veel vee;

- bodemvervuiling door ontbrekende recyclage van afval.

De Graal zelf produceert biogas en gebruikt zonnepanelen voor hun elektriciteit. Graalleden planten samen met de lokale bevolking, in het bijzonder met jongeren, zoveel mogelijk nieuwe bomen. In Kisekibaha en Mwanga hebben ze boomkwekerijen aangelegd. Elke teamwoning heeft zichtbare bakken voor afvalsortering en recyclage. Ze collecteren zoveel mogelijk regenwater en hebben ook samen met mensen uit hun omgeving geboord voor een waterbron, maar ze gebruiken deze enkel wanneer er tijdelijk een groot watertekort is voor de oogst. Mensen aan de basis maken ze mondiger om de overheid te overtuigen van haar verantwoordelijkheid om het milieu te beschermen. (Asteria Massawe. Meeting of the International Grail Earth Network. 14 mei 2022)

Verenigde Staten van Amerika

Het jeugd-detentiecentrum van het district Warren vroeg Grailville om samen te werken voor een nieuw behandelprogramma. Na onderzoek was gebleken dat veel meisjes na vrijlating terecht kwamen in het drugsmilieu en de prostitutie door gebrek aan een constructief traject voor maatschappelijke re-integratie. De jeugdrechtbank bepaalde welke meisjes geschikt waren voor dit alternatief programma. Deze zomer waren ze zeven tot negen weken twee maal per week vijf uren in Grailville om in contact te komen met nieuwe ideeën en nieuwe mensen, vooral vrouwen met een brede waaier aan ervaringen. Hiervoor maakten ze zelf een keuzelijst. Ze hadden thematische sessies met enkele Graalleden. Ze maakten juwelen, leerden koken, werkten in de tuin, zelfs met zwaar elektrisch gereedschap, en fotografeerden de natuur. Wanneer ze hun certificaat voor dit behandelprogramma behaald hadden, waren ze ook welkom in het 'Summer Crew' programma van Grailville (zie: Graalkorrels van juli 2022).

Het Warrendistrict zorgde voor al hun verplaatsingen en een altijd aanwezige supervisor. De supervisors waren enthousiast over dit programma! Het jeugd-detentiecentrum en de Graal evalueerden overwegend positief. Het Graalteam had soms wel meer informatie gewenst om zich beter te kunnen voorbereiden op eventuele emotionele reacties en gedragstriggers van sommige meisjes. In de toekomst zal het detentiecentrum ook geen herkenbaar vervoersmiddelen meer gebruiken om stigmatisatie door enkele andere deelneemsters van de Summer Crew te voorkomen. Sommige meisjes ontwikkelden een sterke band met een Graalid of met een supervisor, die te belastend kon worden na het programma. Om dit te voorkomen is beslist om in de toekomst ook een aange-steld maatschappelijk werkster van de 'respons en stabilisatiedienst' te laten



deelnemen aan het programma in Grailville, om bijvoorbeeld een hiphop-dance training te geven. Zo zouden de meisjes al een goede band in een leuke en veilige omgeving met deze professionelen kunnen opbouwen om latere re-integratieproblemen aan te pakken.

De meisjes mochten tijdens hun detentietraject geen geld ontvangen voor hun werk, maar de Graal mocht wel \$15/werkuur overmaken aan de jeugdrecht-bank die dit dan uitkeerde als restitutiegeld voor slachtoffers.

Een intensieve voorbereiding van een reeks gelijkaardige programma's tijdens het schooljaar en ook voor jongens als doelgroep is nu bezig!

(Terrie Puckett. Gumbo. Oktober 2022)

*Als een ongeluk
in een klein hoekje zit,
dan zit geluk dus
overal.*

BOEKENHOEKJE

VRIJ

Opgroeien aan het einde van de geschiedenis, door Lea Ypi

Heleen-Soethoudt-Barends



Op de achterflap staat:

Lea Ypi, geboren 1979, groeit op in Albanië, één van de meest geïsoleerde landen ter wereld, waar communistische idealen de plaats van religie innemen. Deze laatste stalinistische uithoek van Europa wordt geteisterd door schaarste en politieke executies, maar voor Lea is het haar thuis.

Een jaar na de val van de Berlijnse muur, in 1990 komen er ook in Albanië grote politieke veranderingen.

Wat mijzelf opviel was de totale verwarring die Lea beleeft als de politieke omwenteling doorzet. Stalin is letterlijk van zijn voetstuk getrokken en Lea, dan 11 jaar oud, steunt bedroefd tegen zijn kolossale been. Zij is opgevoed/

geïndoctrineerd met communistische idealen door haar kleuterjuf en ander onderwijzend personeel. Haar ouders komen uit de bourgeoisie en hebben zwaar te lijden gehad onder het strenge regiem.

Lea is oprecht bedroefd als oom Enver overlijdt. Haar ouders en oma reageren koeltjes en willen niet naar zijn graf. Oom Enver is Hoxha, de politieke dictator.

Geheimtaal. In haar jonge jeugd hoort Lea haar ouders praten over de universiteit waar haar grootvader 15 jaar verblijft. Na de omwenteling onthullen haar ouders dat hij vanwege zijn politieke ideeën in de gevangenis verbleef! En niet op de universiteit. De ouders zwijgen over hun verleden omdat dat een groot risico vormt voor Lea.

Tijdens haar puberteit en dus na de omwenteling gaan haar ouders ieder een eigen weg. Moeder gaat de politiek in. Vader komt in een positie dat hij door het liberalisme veel Roma werklieden moet ontslaan, wat hij vreselijk vindt. Lea mist haar socialistische clubjes, zoals muziek, wiskunde, schaken. In haar puberteit vindt ze weinig aansluiting bij ander jongeren. In haar kinderjaren voelde ze zich bevoorrecht en vrij. Na de omwenteling mist zij de solidariteit. Op haar achttiende gaat Lea studeren in Rome. Nu is zij hoogleraar Politieke theorie in Londen.

Dit boek is een ontdekkingstocht wat vrijheid betekent voor haar, voor haar ouders en voor haar landgenoten.



VOEDSELHOEKJE

Zoete troost voor wat bitter is

Tini Brugge

In november gedenken we de heiligen en 'gewone' mensen uit onze geloofsgemeenschap, familieleden, vrienden en bekenden. Herinneringen aan verlies kunnen bitter zijn. Een bittere smaak laat zich niet zomaar wegnemen.

Troost vinden we vaak in zoetheid. Clara van Assisi schrijft rond 1240 voor haar zusters: 'Laat geen bitterheid en duisternis je insluiten (...) plaats je hart

in het beeld van Gods wezen en vorm jezelf door beschouwing geheel om in het evenbeeld van Zijn goedheid. Zo zul je ervaren wat Zijn vrienden ervaren, door die verborgen zoetheid te smaken die God vanaf het begin bewaard heeft voor wie Hem liefhebben'.

Honing wordt van oudsher gebruikt bij een begrafenismaal. Volgens sommige tradities bevatten godenspijzen honing. Witlof kan de herinnering oproepen aan de bitterheid in ons leven, omdat met name het kontje bitter smaakt. U kunt het uit de witlof snijden en er salade van maken met rozijnen en een dressing van mayonaise en bijvoorbeeld tijm en honing.

Witlof jam

Ingrediënten voor twee potten.

1 kg witlof, 500 gr (riet)suiker of bruine basterd, 100 gr. boter, rasp en het sap van 1 (biologische) citroen

Bereidingswijze

- Snijd de witlof in kleine stukjes. Meng de stukjes met de suiker en het citroensap.
- Breng op een zacht vuur het mengsel en de boter aan de kook in een pan met een dikke bodem tot er belletjes op komen. Blijf erbij en roer om aanbranden te voorkomen. Roer er de citroenrasp door als de witlof voldoende ingekookt is.

Let op: door het gebruik van boter zal het bij het afkoelen ook indikken. Lang doorkoken hoeft dus niet.

Vul brandschone potten en zet die met deksel 10 minuten op de kop.

Uit: Clara's bron. Recepten voor eenvoudig leven (h)eerlijk koken. Berne Media, 2017

Als het licht komt

*Advent is dromen dat Jezus zal komen.
Dromen van vrede voor mensen van heden.
Advent is dromen dat Jezus zal komen.*

Redactionele Richtlijnen

De redactie

Gewaardeerde schrijfters,

Doelen die ons hierbij voor ogen staan: een heldere en inspirerende onderlinge communicatie en leesplezier voor ons allemaal.

De richtlijnen voor teksten geven wij als volgt weer:

- * Uitgangspunten
- * Kenmerken
- * Schrijfstijl

Uitgangspunten

- * De redactie behoudt de eindverantwoordelijkheid voor de inhoud van geplaatste teksten.
- * Met respect voor auteur en tekst mag de redactie ingrijpen, maar altijd na overleg.

Kenmerken (inhoudelijk)

- * De teksten zijn actueel, maatschappelijk betrokken.
- * Ze vormen een bijdrage aan spiritualiteit.
- * Ze zijn prikkelend, uitdagend en roepen vragen op.

De schrijfstijl

Uitnodigend – inspirerend – informatief – gevarieerd – goed leesbaar – soepel – beknopt – geen opsommingen – weergave van impressies – verbindend.

Kenmerken (technisch)

- * Tekstlengte: max. 600-800 woorden, d.w.z. 1,5 pagina van dit blad.
- * Wijze van aanleveren van teksten: graag zonder opmaak.
- * Foto's worden aangeleverd als jpg-bestand, met een tekst als ondertekening.
- * Regels voor verwijzing:
Naar boek: titel van boek in italic (schuin), zonder aanhalingstekens.
Naar artikel: titel van artikel tussen enkele (') aanhalingstekens.
- * Regels voor gebruik van aanhalingstekens in tekst:
Woorden en uitdrukkingen tussen enkele aanhalingstekens plaatsen.
Zinnen, gebruikt als citaat, tussen dubbele aanhalingstekens plaatsen.

Dat de richtlijnen als geheel een bloeiende bijdrage mogen vormen aan de kwaliteit van onze Nieuwsbrief Intergraal. Vragen of reacties? Mail ons!

Afzender:
INTERGRAAL
Nieuwegracht 51
3512 LE Utrecht

