Gesprekssuggesties bij Open Deur november 2026
In gesprek over 'Verhaal van je leven'

Om te beginnen
Vertellen schept ruimte. Heeft u uw levensverhaal weleens verteld? Aan wie?

Leestekst
Lees Psalm 139. Kies eventueel een andere vertaling dan u gewoon bent. Het klinkt dan toch weer anders. Denk bijvoorbeeld aan de Naardense Bijbel (de hele vertaling is online te vinden op naardensebijbel.nl).

Jouw en mijn verhaal (pag. 2-3)
1. Tanja Viveen schrijft: 'Hoe ouder we worden, hoe meer ons levensverhaal zich vormt. Soms ontstaat er een rode draad.'
   Ziet u een verband, een terugkerende lijn, in uw levensverhaal?
2. Als u denkt aan het verhaal van uw leven, welk beeld of welk woord komt er dan in uw gedachten? Of is er wellicht een lied of tekst?
   Deel dit met elkaar.

Twee stappen vooruit, één achteruit (pag. 4-5)
1. Bij dit thema kan het helpend zijn om levensverhalen van anderen te lezen. We kunnen ons herkennen in bijvoorbeeld bijbelse personages. In veel verhalen, zoals dat van Jozef, speelt familie een belangrijke rol.
   Zijn er aspecten in het verhaal van Jozef die u herkent in uw eigen leven?
   Denk aan jaloezie, een ouder die het ene kind meer aandacht geeft dan het andere, verraad, vergeving, recht doen.
2. Zijn er (stukjes van) verhalen van andere bijbelse personages waarin u zich herkent?

Houvast (pag. 6)
1. 'Wat wij zijn, is het verhaal dat we over onszelf vertellen,' schrijft Willem van Reijendam. Dit wordt ook wel 'narratief' genoemd. Het gaat niet alleen om wat er gebeurt, maar ook om hoe je het gebeurde uitlegt.
   Stel: iemand is in korte tijd drie keer van baan veranderd. Daar kun je verschillende verhalen over vertellen: 'Die persoon weet niet wat hij wil.' Of juist: 'Die persoon durft nieuwe wegen in te slaan.' De gebeurtenis is hetzelfde, maar het verhaal eromheen verschilt. Dat verhaal is het narratief.
   Bedenk of er een gebeurtenis is in uw leven of in dat van een ander waar u op een andere manier naar zou kunnen kijken. Leg de gebeurtenis aan elkaar voor.
2. In welke zin biedt het verhaal van uw leven u houvast, richting, betekenis?

Uit de diepte (pag. 7)
Ieders leven kent hoogte- en dieptepunten. Wat of wie heeft u geholpen in moeilijke tijden?

Bekijk de afbeeldingen en teksten op pagina 8-9.
1. Welke afbeelding of tekst spreekt u het meeste aan, en waarom?

2. Lees hardop de tekst van Hans Bouma, ‘Een verhaal’. Een verhaal om veilig in te wonen. Heeft u zo’n verhaal, of hoe kunt u werken aan dit verhaal?

Plaats aan de tafel (pag. 10)
‘Een mens gaat meer praten als er een omgeving is die luistert,’ schrijft Hanneke Allewijn.
Welke mensen hebben geluisterd naar uw verhaal?
En naar wiens verhaal luisterde, of luistert, u?

Hoe levensverhalen zorgen voor een waardig afscheid (pag. 11)
Bij deze gesprekssuggestie hoort ‘huiswerk’. Bezoek, voorafgaand aan de gesprekskring, de website walkoflife.nu. Lees één van de levensverhalen.
Bij de kring: bespreek met elkaar de verhalen de gelezen verhalen, en wat u hierin raakte. Eventueel kunt u (persoonlijk of als kring) een reactie plaatsen onder de betreffende verhalen. Dit als hart onder de riem voor de geïnterviewde: het verhaal is gehoord, het mag er zijn.

Genoegen nemen met genoeg (pag. 12-13)
1. Wat spreekt u aan in het levensverhaal van Franciscus?
2. Kent u levensverhalen van andere heiligen of gelovigen die u graag wilt delen? (Mail ook gerust naar redactieopendeur@kokboekencentrum.nl, we zijn benieuwd naar uw ideeën!)

Momenten om in te wonen (pag. 14)
‘Ook in broze brokjes levensverhaal kunnen zij schuilen,’ schrijft Paula Irik over bewoners met dementie in het verpleeghuis waar zij vrijwilligerswerk doet. Soms kloppen de feiten niet. Maar dat is niet belangrijk: ‘waar het geheugen hapert, biedt de verbeelding geborgenheid’.
Helpt deze gedachte u, ook richting naasten met dementie?

Om mee af te sluiten
Lees psalm 71 of de tekst van Hans Bouma op pagina 15.

Namens de redactie van Open Deur: een mooie gesprekskring toegewenst!

Francisca Folkertsma, theoloog en eindredacteur van Open Deur
redactieopendeur@kokboekencentrum.nl
Op theologie.nl/gesprekssuggesties vindt u alle gesprekshandreikingen bij de nummers van *Open Deur* vanaf januari 2007.