

TAAKMODULE GEBED



INTRODUCTIE

In deze taakmodule voor oudsten komen allerlei aspecten van gebed in de gemeente aan de orde. Van gemeentebidstond tot gebed in de dienst en van gebedsactie tot persoonlijke voorbede. We beginnen met denkkaders vanuit de bijbel.

Ons leerdoel is om met name oudsten die betrokken zijn bij het taakveld gebed te ondersteunen hoe gebed gemeente breed te stimuleren, en daarbij helder te hebben wat verwachtingen en mogelijkheden zijn. Iedereen wil wel dat de gemeente gekenmerkt wordt door gebed, maar wat zeggen we daarmee? En waarom hebben veel gemeenten gebed niet als taakveld, aandachtspunt voor een oudste? Fijn dat jij als oudste deze taakmodule doorneemt. We hopen dat het jou en de gemeente opbouwt.

Van de eerste gemeente, in Jeruzalem, kort na de 1e Pinksterdag, staat geschreven: '*En zij volhardden in de leer van de apostelen en in de gemeenschap, in het breken van het brood en in de gebeden*' (Hand. 2:42; HSV). Hoe zou dat er praktisch hebben uitgezien met 3000+ mensen; wat baden ze, en wat betekende volhardden voor hen?

Deze module bevat de volgende hoofdstukken:

1. Introductie
2. Gebed de stille motor - tussen verlangen en realiteit
3. Vormen van gebed - variatie en gewoonten
4. Inhoud van gebed – van danken tot luisteren
5. Bronnen



Gebed is kenmerkend en cruciaal in een christelijke gemeente; en er is veel over te leren, te denken en door te geven.

De inhoud en omvang van deze taakmodule groeit naarmate er door jullie opmerkingen en vragen ingestuurd worden en wij als regiocoördinatoren onderwerpen tegenkomen in de praktijk en literatuur die toerustende waarde hebben.

Leerdoelen:

- Helder formuleren wat een biddende gemeente voor jullie gemeenschap betekent
- Ruimte en richting geven aan gebed in de gemeente
- Hoe de raad verwachtingsvol gebed kan stimuleren
- Een variëteit aan gebedsvormen en gebedsmomenten
- Zelf een open voorbeeld zijn door gebed dat bij jou past
-



Inhoud

INTRODUCTIE.....	1
HOOFDSTUK 1: GEBED, DE STILLE MOTOR.....	3
HOOFDSTUK 2: GEBEDSVORMEN EN GEBEDSMOMENTEN	6
HOOFDSTUK 3: INHOUD VAN GEBED	10
HOOFDSTUK 4: BRONNEN	13

HOOFDSTUK 1: GEBED, DE STILLE MOTOR

Leerdoelen:

- Helder formuleren wat een biddende gemeente voor jullie gemeenschap betekent
- Ruimte en richting geven aan gebed in de gemeente
- Hoe de raad verwachtingsvol gebed kan stimuleren



Tussen verlangen en realiteit

Wat is je mooiste ervaring rond gebed in je/een gemeente? Probeer voor jezelf op te schrijven wat de ingrediënten waren die je raakten. Houd het vast, het kan je helpen als je aan de slag gaat met deze taakmodule.

Stap 1 – Ervaren

In veel gemeenten is de gemeentebidstond de graadmeter als erover gesproken wordt of de gemeente een biddende gemeente is. Daarom starten we daar, met een invulvraag, die past bij leercirkel stap 1 Ervaren, aan de hand van de volgende uitspraak: "*We vinden gebed belangrijk, maar de gemeentebidstond wordt slecht bezocht*".

1 Ervaren

open staan

Wat roept dit bij je op? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- we vinden het belangrijk maar bidden veel te weinig
- schaamte om hier open over te denken en te praten
- de bidstond is saai
- verlegenheid over hoe gebed in de gemeente te veranderen
- de bidstond is op een onhandige tijd
- het dagelijks leven is te druk voor een doordeweekse bidstond
- de gemeentebidstond is niet dé graadmeter voor een biddende gemeente
- veel gemeenteleden zijn geen groeps-bidders

Misschien heb je er nog andere gedachten bij en denk je ondertussen ook aan andere gebedsmomenten. In het volgende hoofdstuk bespreken we diverse vormen van gebed. We verdiepen ons eerst in gebed zelf, in het licht van gemeentezijn.

Stap 2 Onderzoeken - de Bijbel als bron

Wat lezen we in de Bijbel over gebed in de gemeente: hoe vond dat plaats en waar werd voor gebeden. In het introhoofdstuk is Handelingen 2:42 aan de orde geweest. Lees de volgende teksten en maak een eigen samenvatting. Vanzelfsprekend kun je daar – in de loop der tijd - ook andere Bijbelgedeelten aan

2 Onderzoeken

gezaghebbende stem
van buiten

toevoegen. Zo kan het een soort basaalinea worden van een gemeentedocument over "Gebed de stille motor"

- a. Mattheus 6: 5-15
- b. Mattheus 9:38
- c. Mattheus 26:36-42
- d. Handelingen 12:5
- e. Handelingen 13: 1-3
- f. Colossenzen 4:2-4
- g. 1 Tim. 2:1-4
- h. Jacobus 4:1-4
- i. Jac. 5:14-16

Heb je behoefte aan inspiratie rond gebed (in de gemeente)? Kijk dan bijvoorbeeld naar de (Engelstalige) aflevering van de Alpha- prayer-course van 19 minuten.



[Why Pray? The Prayer course - 24-7 prayer](#)

Stap 3 – Reflecteren

Je bent begonnen na te denken over gebed in de gemeente. Wat maakt het tot nu toe los bij je, waar verlang je naar, en wat zou een stap kunnen zijn vanuit de realiteit van waar de gemeente nu staat?

3 Reflecteren

stilstaan bij jezelf



Misschien aarzel je, vanuit de gedachte: "Wie ben ik om anderen te stimuleren in gebed; ik ben zelf geen echte bidder". In een discipelschapscursus vroeg ik de deelnemers wat ze zichzelf als cijfer gaven rond gebed. Velen gaven zichzelf een onvoldoende. Dat is dus vaak het startpunt. Veel gemeenteleden vinden het lastig om tijd te nemen om alleen te bidden, anderen juist om met een groep te bidden. De meesten hebben dus de mogelijkheid om een stap verder te komen rond gebed.

Bedenk eens wie je een echte bidder vindt in je gemeente. Wat is zijn/haar geheim? Wat kun je van hem/haar leren? Wat past bij die persoon en niet bij jou?

Stelling: "De legitimiteit om als oudste toe te zien op gebed in de gemeente, hangt minder af van mijn eigen gebedsleven dan van mijn verlangen om met elkaar een biddende gemeente te zijn die God zoekt en ziet optreden."

Stap 4 - Handelen - een eerste stap

4 Handelen

een stap zetten

Je kunt (met de raad) een mooi gebedsgroeiplan maken dat je vervolgens presenteert op een gemeenteavond, maar zo'n georganiseerde reis werkt veel minder dan een gezamenlijke trektocht¹, waarin je met een gemêleerde groep gemeenteleden nadenkt over verlangens, weerstanden, verwachtingen en accenten. De motivatie komt dan vanuit de gemeente. Bij een georganiseerde reis reageren meestal een paar mensen die leeuwen en beren zien en velen zwijgen want wie durft wat te zeggen over de inhoud van plan waar hard aan gewerkt is terwijl je zelf ook wel wat meer zou kunnen bidden?

Tip: Besluit als raad een groeitraject in te gaan; start met een preek over gebed; nodig gemeenteleden uit alle leeftijdsgroepen uit voor twee avonden om gebed in de gemeente te bespreken en met 3 stimulerende accenten te komen die in ieder geval voor de deelnemers zelf zouden werken. Presenteer het kort in een dienst, met napraatmogelijkheid daarna.

Mogelijk dat je na de eerste avond een gemeente brede inventarisatie wilt houden, die helpt om een goed beeld te hebben over gebed in/door de gemeente. De vraag over het cijfer voor je gebedsleven kan er onderdeel van zijn en ook

- Aan welke gebedsvorm in de gemeente doe je mee?
- Welke gebedsvorm in de gemeente vind je het meest en minst prettig?
- Welke gebedsvorm zou je graag zien opbloeien?
- Wat zou er denk je veranderen als de gemeente groeit in gebed?

In het volgende hoofdstuk gaan we kort een aantal gebedsvormen en – momenten langs.

¹ Termen die o.a. in het boek Samenspel – kansrijk veranderen in de kerk van Bert Bakker uitgelegd worden

HOOFDSTUK 2: GEBEDSVORMEN EN GEBEDSMOMENTEN

Leerdoel:

- Weten welke verschillende gebedsmomenten en gebedsvormen je in kunt zetten in de gemeente.



In dit hoofdstuk gaan we een aantal gebedsvormen en – momenten langs met de ogen van de oudste die gebed stimuleert, richtinggevende kaders meegeeft en gemeenteleden coacht die gebedsmomenten invullen, Met dat laatste beginnen we, daarna volgen allerlei vormen en momenten.

Als je een vorm of moment mist, meldt het je regio-coördinator. Als je een vorm of moment niet kent, maar meer zou willen weten, vraag eens na bij oudsten in je regio wie het toepast en maak het daar eens mee.

Coaching

Als oudste gebed houdt je zicht op alle gebedsmomenten en wil je de mensen die het invullen bemoedigen en stimuleren te groeien in hun taak. De discipelen vroegen Jezus: "Heer, leer ons bidden zoals ook Johannes het zijn leerlingen geleerd heeft" (Lucas 11:1). Waar gebed op de eerste plaats gewoon praten met en luisteren naar God is, is er ook veel over te leren en dat te meer waar het gaat om samen bidden in de gemeente.

Coaching start bij langszij komen en beluisteren wat iemand motiveert en hoopt bij het invullen van een gebedsmoment. Vandaaruit kijk je naar wat iemand lastig vindt of beter/anders zou willen leren doen. Zo kom je op een eenvoudig groeiplan (zie ook basismodule A hoofdstuk 1 over de Ladder) waaraan je coachend bijdraagt.

Soorten bidders

Ieder mens is anders, ook in zijn gebed. De een wil graag knielen en stilte om te luisteren, een ander wil afwisseling en samen hardop God loven en smeken. De een houdt van structuur: wat gaan we hoe doen; de ander houdt meer van avontuur: verrassende bidwerkvormen en hoe leidt God ons in het gebed.

Een variëteit aan gebedsmomenten en vormen helpt dus om samen een biddende gemeente te zijn.

Wat voor soort bidder ben jijzelf ? Vul in op een schaal van 1-10:

meer verstillig.....meer smeken
meer variatie in een gebedsuur.....meer concentratie op 1 onderwerp
meer kunnen lopen, staan, knielen.....meer ieder op zijn plek
meer ondersteunende liederen.....meer ondersteunende Bijbelgedeelten
meer met lijst personen en onderwerpen.....meer met werkvormen

Diverse Gebedsmomenten in de gemeente

1. Gemeentebidstonden

In het vorige hoofdstuk bespraken we al even de verlegenheid die er vaak is rond dé gemeentebidstond. Stimuleer dus meerdere soorten gemeentegebed, zoals gebedstrio's waar drie mensen samen bidden, s morgensvroeg, overdag of wanneer hen maar past qua tijd en frequentie. In het gemeentenieuws kunnen onderwerpen en namen voor voorbede aangedragen worden.

2. Voorbede in de samenkomst

Hier leren gemeenteleden (onbewust) hoe en waarvoor te bidden. Er liggen dus veel kansen.

In sommige gemeente kan men vooraf in de dienst een gebedspunt opschrijven en dat wordt meegenomen als de oudste/voorganger bidt. Als er een open gebedsmoment is, geeft dat ruimte aan allerlei soorten en lengten van gebeden. Daaraan leidinggeven vraagt wijsheid. Vaker wordt dat open moment beperkt in samen God danken en loven. Een mooie variatie is te bidden voor wie Jezus nog niet kennen, waarbij ieder uitgenodigd wordt een voornaam te noemen.

Denk ook eens na hoe we met de Heer spreken als we staan voor Zijn troon van genade (Hebr. 4:16). God weet alle info al, in voorbede delen we vooral ons verlangen, bewegotheid en gaan we in de bres staan (Ezech. 22:30). In het volgende hoofdstuk worden een aantal boeiende voorbeelden uit de Bijbel benoemd.

3. Gebed na de dienst - ministry

Op sommige landelijke samenkomsten en conferenties wordt na een bijeenkomst persoonlijke voorbede aangeboden. Daar wordt vaker gebruikt van gemaakt, dan als je het (ministry-gebed) na een dienst aanbiedt. Dat is te begrijpen: je gaat bewust naar het onderwerp van een conferentie en je bent daar even weg van het alledaagse, je kunt bij onbekende, getrainde voorbidders terecht en familie of vrienden staan niet op je te wachten wanneer je klaar bent om mee naar huis te gaan.



Help het gebedsteam in je gemeente hierin zodat ze blijmoedig beschikbaar blijven. En help hen hoe ze na voorbede iemand door kunnen verwijzen naar pastoraat als dat van toepassing is (soms valt het ministry-gebed daarom ook onder pastoraat).

4. Gebedsaccenten

Mooie samenbindende gebedsmomenten ontstaan als er een tijdelijk gebedsaccent is, bijvoorbeeld een week voor een zendeling in nood, een dag van vasten en gebed rond een

belangrijke beslissing in de gemeente, een weekend van gebed tijdens een kinderkamp of jeugdweekend of een week (interkerkelijk) bidden voor de woonplaats. Voor het laatste leent zich bijvoorbeeld de landelijke Week van Gebed (info bij Missie Nederland) of het Pinksternoveen (de tijd tussen Hemelvaart en Pinksteren). Ook de vastentijd of Stille Week passen bij een periode van meer samen God zoeken.



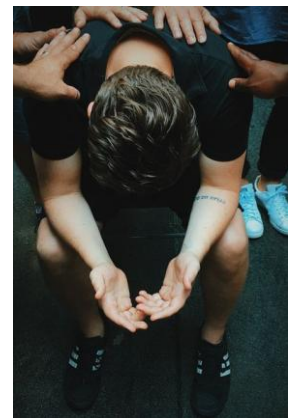
Een paar keer heb ik een dag van vasten en gebed op een zaterdag aan het begin van het nieuwe jaar georganiseerd in ons huis. Dat was voor velen een mooie ervaring. We hadden elk uur een ander accent waar je aan kon deelnemen – zingen/luisteren naar muziek; een uur voor jezelf; een gebedswandeling in duo's om te bidden voor elkaar en de gemeente, een uur bidden voor kinderen en jeugd; etc. Prachtig zo'n huis vol bidders!

Ook kun je een periode (maand/week) inzetten waarin de gemeente wil groeien in gebed en alle teams/groepen niet vergaderen maar vooral bidden. Daarin past ook het kennismaken met 24/7 gebed: <https://24-7prayer.nl/>

Een gebedsaccent vraagt goede voorbereiding en communicatie. En vergeet niet het af te ronden met een vorm van gemeente-brede uitwisseling van ervaringen, waarin ook indrukken gedeeld kunnen worden van wat God heeft laten zien.

5. Bidden en zalven bij lijden

Veel gemeenten passen Jacobus 5: 13- 17 toe om te bidden voor mensen die het moeilijk hebben, zwak of ziek zijn. Ziekte en zwakte zetten ons stil, we redden het niet met eigen kracht. Een goed moment om God te zoeken en met oudsten te spreken of er iets in de weg staat; dat geldt ook voor de oudsten zelf (Jes. 59:2). Het wordt dus een bijzonder gesprek en gebed. Met een moment van zalving met olie als teken van Gods aanwezigheid en werking van de heilige Geest in ziel, geest en lichaam (1 Thess. 5:23).



Wat doe je als er op dat moment of in de tijd er na geen genezing plaatsvindt? In ieder geval samen komen om de teleurstelling van ieder te bespreken, God te zoeken voor verandering, vrede, een antwoord. En om te bespreken hoe verder: opnieuw bidden of (nu) niet. En communiceren naar de gemeente, te meer als vooraf is gevraagd is mee te bidden.

Vragen om te doordenken

- Ga je slechts naar een zieke als die zelf er om vraagt?
- Gaan alleen oudsten er naar toe om bidden? Hoeveel/alle?
- Durf je te vragen naar mogelijke zonden als je met elkaar Jacobus 5 leest?
- Mogen kinderen of vrienden van de zieke erbij zijn?
- Hoe weten gemeenteleden dat ze om ziekenzalving kunnen vragen?
- Bid en zelf je ook als iemand nog geen christen is?

6. Gebedswandeling

Velen helpt het om bij gebed voor de eigen wijk of woonplaats een gebedswandeling te maken. Terwijl je bewust kijkt naar wat het leven kenmerkt, kun je bidden voor de mensen die er wonen of werken dat God zich aan hen openbaren zal en dat ze de vrede van Jezus mogen proeven en een verlangen naar wandelen in het Licht mogen krijgen.

Ook voor jongeren is dit een goede en uitdagende vorm.

7. Een gebedsruimte



Sommige gemeenten hebben de luxe van een eigen gebouw waar ze dan ook nog een ruimte kunnen inrichten voor gebed en stilte. Die kan dan zondags en op andere momenten in de week gebruikt worden. Het geeft weer dat gemeentezijn niet alleen om viering en vergadering draait, maar ook om verstillig.

In een klein dorp in Engeland had een kerk een dorp-tearoom die zou sluiten overgenomen om de laatste ontmoetingsplek voor het dorp te behouden. Een deel van het gebouw werd een kringloopwinkel en er was ook een stiltekamer. Wat een prachtige combinatie en variatie van aanbod voor wat een mens basaal nodig heeft.

8. Gebedsmoment als onderdeel van vergadering/bijeenkomst

Vergaderingen en teambijeenkomsten zullen vaak worden geopend en afgesloten met gebed. Door bewust na te denken over de rol van gebed tijdens een vergadering, kan het misschien meer impact krijgen. In plaats van dat één iemand opent met gebed, kun je afspreken tijd te nemen voor een rondje delen en daarna open gebed waarin elke aanwezige kan bidden voor zaken die benoemd zijn en andere dingen die spelen in de gemeente. Als variatie op open groepsgebed kun je kiezen voor het actievore twee aan twee; en gebedsgeroeroezemoes is inspirerend.

Ook kun je bij de bespreking van een complex vraagstuk in de raad een gebedspauze inlassen. Ieder van de aanwezigen mag zo'n gebeds-time-out aanvragen. Als onderbreking kun je tijd nemen voor stil gebed of gezamenlijk gebed. Het gebed geeft misschien niet gelijk duidelijkheid over het onderwerp, maar het geeft even tijd voor reflectie. Vervolgens kun je samen bepalen of je een volgende stap kunt zetten of dat het mogelijk beter is om de bespreking van het onderwerp uit te stellen naar een volgende keer en in de tussentijd thuis ook te bidden voor het onderwerp.

Tot slot: Geestelijke strijd – afhouden van gebed

Een apart aspect is wat ons verhindert te bidden. Naast de benodigde discipline en dus ook afspraken om samen te bidden, speelt de satan een rol. Als we bidden kan hij ons gebed zelf gelukkig niet beïnvloeden; er is een veilige, virusvrije lijn tussen God en de bidder. Hij kan ons wel afleiden en hinderen. Moedig gemeenteleden dus aan om gebedsvormen te kiezen die hen helpen om dat te doen wat ze te diepste ook willen: in gesprek met de hemelse Vader.

HOOFDSTUK 3: INHOUD VAN GEBED

Leerdoel:

- zelf een open voorbeeld zijn door gebed dat bij jou past



In dit hoofdstuk staan enkele korte toerustende kaders om gebed in de gemeente te versterken:

1. Bidden met open handen: loslaten en ontvangen
2. De gebedshand: van danken tot luisteren
3. De drie Jozua gebeden
4. De gebeden van Jezus onze Vader, Matt 6, Matt 26, Joh 17
5. Gebedscirkels met boven-binnen-buiten
6. Gebed door oudsten

Als opstart voor jezelf rond aspecten van gebed de vraag: wat vind jijzelf belangrijk bij bidden (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- momenten van stilte
- moment van verootmoediging en belijden
- God loven om wie Hij is in Zijn karakter
- strijden voor mensen
- moment van toewijding en heiliging
- bidden voor de voortgang van het evangelie

Bidden met open handen: loslaten en ontvangen

De Bijbel beschrijft strikt voorgeschreven manier van bidden. Gevouwen handen en dichte ogen staan als gebedshouding vermeld. Je kunt dus vormen kiezen die helpen als je met de levende Heer spreekt, individueel en als groep.

Zo is bidden met open handen een houding dat je je leven open voorlegt aan God en bereid bent dingen en denken los te laten. Bovendien druk je verwachting uit dat je van God antwoord zult krijgen en wilt ontvangen.



Interessant is om met elkaar te bespreken wat Paulus zou willen benadrukken in de opdracht dat mannen met opgeheven heilige handen moeten bidden - 1 Timotheüs 2:8.

Sowieso is een leuke vraag om met elkaar na te denken welke gebedshoudingen je in de bijbel en bij christenen tegenkomt; en welke je aanspreken of wilt oefenen.

De gebedshand: van danken tot prijzen

Er zijn diverse gebedsvormen aan de hand van je vingers. Die waarin de eerste letter van elke vinger helpt bij het onthouden van vijf aspecten van gebed is mooi uitgewerkt in de illustratie van Hervormde Gemeente Sommelsdijk:

- Duim: Danken
- Wijsvinger: Wereld
- Middelvinger: Mijzelf
- Ringvinger: Reinigen
- Pink: Prijzen



Drie gebeden van Jozua

Het is boeiend om te kijken hoe mensen in de Bijbel baden. Jozua maakte drie bijzondere gebeden mee

- I. Een gestopt gebed - God grijpt in tijdens het gebed, omdat eerst onheiligheid moet worden opgelost (Jozua 7:10); Jozua bidt liggend op de grond.
- II. Een vergeten gebed – bij een belangrijk besluit zoekt het team van Jozua geen raad bij de Heer (Jozua 9:12-15)
- III. Een uniek gebed (Jozua 10:12-14) - de zon staat stil

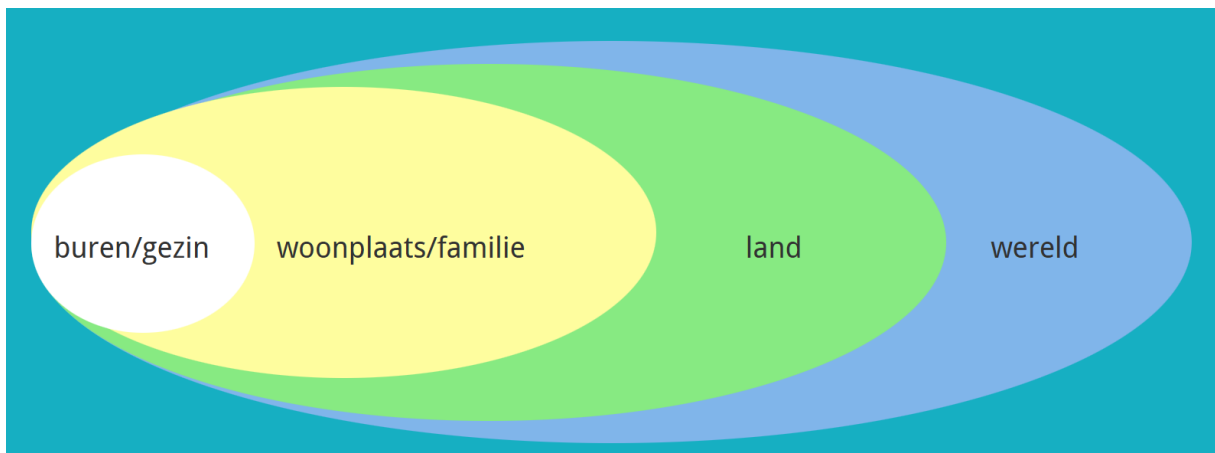
Je kunt ook kijken naar Mozes, Nehemia, Daniël, Hanna, Paulus, Esther etc.

De gebeden van Jezus onze Vader

Vanzelfsprekend zijn de gebeden van Jezus bronnen voor ons gebed. Sowieso het Onze Vader dat Hij leert aan zijn discipelen, maar ook Zijn eigen gebeden tot Zijn Vader zoals in Matt. 11:26,26, Matt. 14:19, Matt. 26:36-46, Lukas 24:34 en 46, Johannes 17

Gebedscirkels met boven-binnen-buiten

Onder andere als je in trio's bidt helpt deze drieslag om niet alleen te beginnen bij God (boven) en voor elkaar te bidden (binnen), maar ook te bidden in steeds grotere cirkels naar buiten: voor burens/gezin, woonplaats/familie, land en wereld.



Gebed door oudsten

Zeker voor oudsten die in de dienst voorbede doen voor meerdere zieken en anderen met noden in de gemeente is het een kunst om steeds andere woorden te gebruiken. Vaak vallen terug op 'wilt U hen zegenen'. Geen verkeerd gebed, maar het klinkt wat 'simpel' en soms wat krachteloos. Wat zou je anders of specifieker kunnen bidden? Als je je verplaatst in de situatie kun je die woorden eerder vinden, bijvoorbeeld bidden om geduld, hoop, geen verbittering, acceptatie, hulp van anderen; en bid voor de mensen om de persoon heen, artsen en hulpverleners, etc.

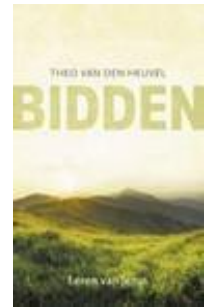
Als oudste ben je een voorbeeld/leermodel. Daarom moedig ik soms een raad of gemeente aan om een week het woord zegen te vermijden in voorbede. Die uitdaging wordt herkend, misschien ook door jou?

HOOFDSTUK 4: BRONNEN

Zoals gebruikelijk hier een aantal bronnen als je je verder wilt verdiepen in gebed. Weet je andere bronnen, geef het door; zo versterken we elkaar en elkaars gemeente!

Boeken

- Bidden, leren van Jezus - Theo van den Heuvel
- Bidden met open handen – Thea Westerbeek en Arie van der Veer
- Aanbidding – Michael W. Smith
- Antwoord aan God - leren bidden met de Psalmen – Eugene Peterson
- Leven uit de Bron – Marius Noorloos



Websites

<https://stichtingecho.nl/creatievegebedsvormen>

<https://www.biddeniseenweg.nl/doelgroep/kerkenraden>

<https://www.24-7prayer.nl/>

<https://visie.eo.nl/artikel/2017/05/leren-bidden-3-gebeden-om-de-dag-mee-te-beginnen/>

<https://17plus.tabernakelkerk.nl/wp-content/uploads/2010/08/Werkvormen-gebed.pdf>

<https://www.weekvangebed.nl/>

Cursussen

<https://alphanederland.org/prayercourse/>

<https://www.new-wine.nl/connect/gebed/ministry-cursus/>

Good-practices

Hier kan een interessante alinea komen over goede ervaringen rond gebed uit jouw gemeente – stuur een tekst van max. 250 woorden naar ingrid.devries@unie-abc.nl
