© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

NIJMEGEN STAD VAN COMPASSIE

Nijmegen Stad van Compassie

'Alleen als wij het samen doen'

Geen datum, compassie is tijdloos

Deze compassiekrant is een uitgave van Nijmegen stad van Compassie.
Nijmegen stad van Compassie is een onafhankelijke en veelkleurige netwerkbeweging in Nijmegen. Meer dan 100 (vrijwilligers-)organisaties, die heel verschillend werk doen, doen mee: door met elkaar kennis te maken, ideeën en ervaringen uit te wisselen en in eigen kring compassie te bevorderen. Door samen te werken aan Nijmegen stad van Compassie!

NIJMEGEN

Stad van Compassie

Thema's

- Wat is Compassie?
- Verklaring Nijmegen stad van compassie
- Leuke spreuken en inspirerende teksten
- Prikkelende vragen
- Een doe het zelf spel
- Interviews en mooie woorden
- Wat is en wat doet Nijmegen stad van Compassie?

In het kort

Wat is compassie wel?

- Warmhartigheid
- Zich om anderen bekommeren
- Niet oordelen
- Meeleven met iemands pijn, verdriet en vreugde
- Vanuit inleven meeleven en handelen

Wat is compassie niet?

- Medelijden
- Empathie
- Iets religieus
- Alleen voelen
- Aannemen dat de ander dezelfde behoeften en verlangens heeft

Hoe zou jij het vinden als de muis dat bij jou zou doen?

© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

WAT IS COMPASSIE?

Nijmegen Stad van Compassie | 'Alleen als wij het samen doen' | Geen datum, compassie is tijdloos

Wat is compassie? Toen we dat woord aan iemand hadden uitgelegd zei hij: "Je bedoelt gewoon warmhartigheid". En ja, we willen in Nijmegen ons warme hart laten spreken. En met dat "we" bedoelen we eigenlijk iedereen, zowel individuele personen als groepen als organisaties, ook bedrijven.

Mensen geven om elkaar, bekommeren zich om elkaar. Dat is niet nieuw voor Nijmegen, integendeel. 'Er zijn vele mensen in Nijmegen die zich binnen vele organisaties, burgerinitiatieven en ondernemingen in Nijmegen elke dag met compassie, met hart en ziel, inzetten voor het welzijn van mensen, natuur en milieu.' Velen van ons werken er aan dat er in onze samenleving meer vanuit compassie wordt gehandeld. Een samenleving waarin mensen, organisaties en bedrijven

- minder vanuit eigenbelang handelen
- meer zorg en aandacht hebben voor elkaar
- elkaar beter respecteren
- actiever betrokken zijn bij mensen die in moeilijkheden verkeren
- meer zorg en aandacht hebben voor natuur en milieu
- optreden tegen onrechtvaardigheid

'ER ZIJN VELE MENSEN IN NIJMEGEN DIE ZICH BINNEN VELE ORGANISATIES, BURGERINITIATIEVEN EN ONDERNEMINGEN IN NIJMEGEN ELKE DAG MET COMPASSIE, MET HART EN ZIEL, INZETTEN VOOR HET WELZIJN VAN MENSEN, NATUUR EN MILIEU.'

Maar wat is compassie nou echt precies?
Compassie verwijst naar moreel wenselijk gedrag of geboden betrokkenheid op de ander die gericht is op hulp, of althans verlichting van diens lijden. In die zin is compassie verwant aan ontferming, zoals die is geïmpliceerd in barmhartigheid, de onvoorwaardelijke zorg of hulp aan iemand in nood."
Compassie is ook verwant aan empathie: het vermogen zich in te leven in de emoties van de ander. Maar compassie leeft evenzeer mee met vreugde. Compassie is niet: hetzelfde voelen als de ander. Het is immers niet zijn verdriet maar is 'potentieel verdrietig 'hij beseft wat het betekent een dergelijk verlies te hebben: hij kan het zich voorstellen, zich in zo'n situatie inleven." (uit Lexicon van de Ethiek, van Marcel Becker e.a., van Gorcum 2007). Compassie is dus in eerste instantie een gevoel vanbewogenheid met een ander of anderen.

"HIJ BESEFT WAT HET BETEKENT EEN DERGELIJK VERLIES TE HEBBEN: HIJ KAN HET ZICH VOORSTELLEN, ZICH IN ZO'N SITUATIE INLEVEN." MARCEL BECKER

Vanuit dat gevoel is er een behoefte dat meeleven met de ander kenbaar te maken en zo mogelijk handelingen te verrichten die voor die ander heilzaam zijn. Het "Handvest voor Compassie (Charter for Compassion)" is een initiatief van de Britse godsdienstwetenschapper en schrijfster Karen Armstrong waarin de Gulden Regel "Behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden" centraal staat. Omgekeerd betekent dat dat je bij de toepassing van de Gulden Regel je niet alleen moet laten leiden door je eigen behoeften en verlangens maar die van de ander moet onderzoeken alvorens tot uiting van je gevoel van compassie te komen. Soms kan dat gewoon door de ander ernaar te vragen.

© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

VERKLARING

Nijmegen Stad van Compassie

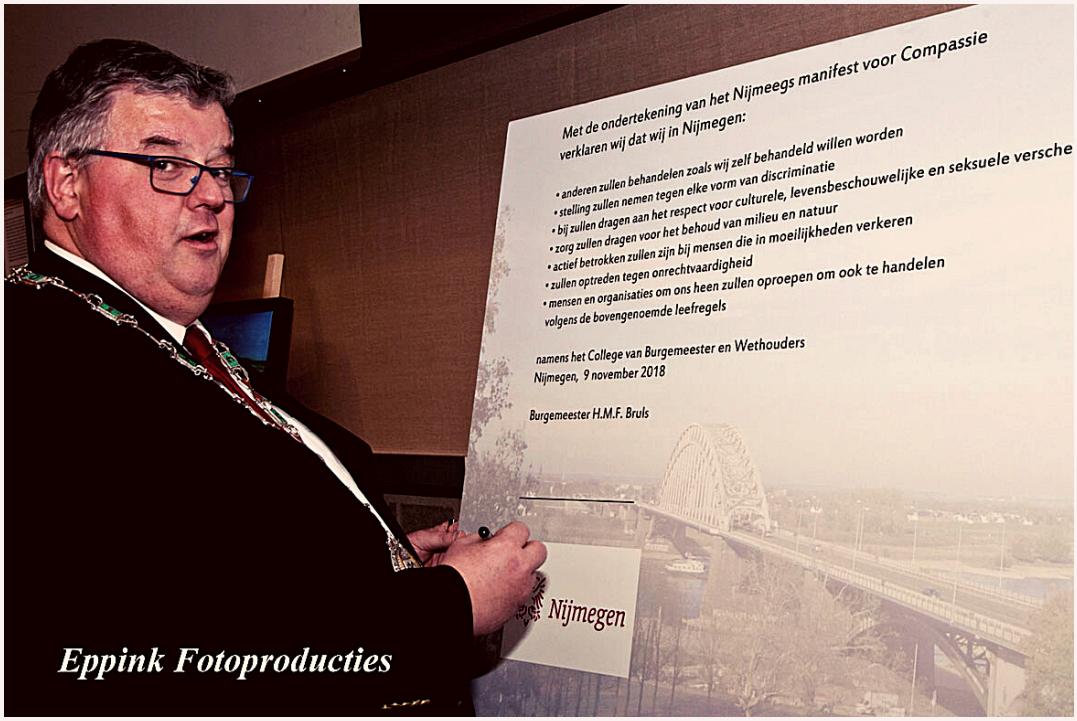
'Alleen als wij het samen doen'

Geen datum, compassie is tijdloos

Een verklaring?

Ja, een verklaring! Waarom? De verklaring van Nijmegen Stad van Compassie is gebaseerd op het internationale Handvest voor Compassie. De ondertekening van deze verklaring vormde het startsein voor een aantal nieuwe initiatieven in Nijmegen, om samen met gemeentepolitiek, lokale organisaties, vrijwilligers en betrokken burgers, bij te dragen aan een compassievolle stad.

Burgemeester Bruls ondertekent de verklaring. 9 november 2018



© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

SPREUKEN OVER COMPASSIE

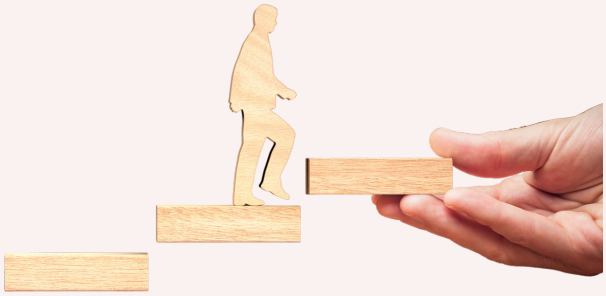
Nijmegen Stad van Compassie

'Alleen als wij het samen doen'

Geen datum, compassie is tijdloos

Op zoek naar een aantal compassie quotes? Mooie woorden voor meer compassie.....

ALS JE BLIJFT KIJKEN
ALS JE BLIJFT KIJKEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GEKEKEN
BLIJF JE DENKEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GEDACHT
ALS JE BLIJFT DENKEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GEDACHT
BLIJF JE GELOVEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GELOOFD
ALS JE BLIJFT GELOVEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GELOOFD
BLIJF JE DOEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GEDAAN
ALS JE BLIJFT DOEN
ZOALS JE ALTIJD HEBT GEDAAN
BLIJFT JE OVERKOMEN
WAT JE ALTIJD OVERKOMT
MAAR ALS JE DE OGEN SLUIT
EN JE VOELT JE WARE ZELF VAN BINNEN
DAN KOM JE DEZE CIRKEL UIT
EN KUN JE STEEDS WEER OPNIEUW BEGINNEN



MAAK
VAN EEN MUG
EEN VLINDER

Loesje

Zij zei: 'Soms he,

"moet je eens onthouden dat het dapper is om een zacht hart te hebben en dat je daarom speciaal bent."

Al het advies die ik de afgelopen tijd heb gegeven had ik beter zelf op kunnen volgen

IEDEREEN

JE INSPIREERT ANDEREN NIET DOOR TE LATEN ZIEN HOE GEWELDIG JIJ BENT, MAAR DOOR TE LATEN ZIEN HOE GEWELDIG ZIJ ZIJN

Een andere omdenker, 2020

GEEN DAAD VAN VRIENDELIJKHEID, HOE KLEIN OOK, IS OOIT VERSPILD.

Aesop

ZOEK
JE HET KIND IN
JEZELF, BLIJKT
HET BUITEN TE
SPELEN

Loesje

Om te kunnen zeggen dat je soms onzeker bent, heb je zelfvertrouwen nodig.

EEN OMDENKER, 2020

'Er gaat niets boven vriendelijkheid', zei het paard. 'Stilletjes overstijgt dat alles'. Charlie Mackesy

© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

PRIKKELENDE VRAGEN

Nijmegen Stad van Compassie

'Alleen als wij het samen doen'

Geen datum, compassie is tijdloos

WANNEER HEB JE VOOR HET LAATST IEMAND VERGEVEN?

SCHRIJF OP EN LEES HET LATER TERUG

WAAROM IS HET EEN CADEAU OM JOU ALS VRIEND(IN) TE HEBBEN?

SCHRIJF OP EN LEES HET LATER TERUG

OORDEEL JIJ OOK ZO SNEL? ZO JA, WAAROM GEBEURT DIT?

SCHRIJF OP EN LEES HET LATER TERUG

DENK AAN EEN VRIEND OF KENNIS WAAROVER JE ZORGEN MAAKT. WAT BAART JE ZORGEN? KAN JIJ IETS VOOR DEZE PERSOON BETEKENEN?

SCHRIJF OP EN LEES HET LATER TERUG

WAT BRENGT JOU HET BED UIT?

SCHRIJF OP EN LEES HET LATER TERUG

WELKE DINGEN VIND JIJ HET BELANGRIJKST IN HET LEVEN? HEEFT IEDEREEN DAT IN JOUW STAD? OF OP DE WERELD?

SCHRIJF OP EN LEES HET LATER TERUG

© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

DOE HET ZELF SPELLEN

Nijmegen Stad van Compassie | 'Alleen als wij het samen doen' | Geen datum, compassie is tijdloos

Compassiekwartet

Het Compassiekwartet is een spel dat we hebben ontwikkeld voor Nijmeegse vrijwilligersorganisaties en andere initiatieven. Met het compassiekwartet kun je je collega vrijwilligers beter leren kennen, door op een luchtige manier met elkaar in gesprek te gaan over onder andere compassie, het dagelijks werk of andere dilemma's.

Het spel is mooi vorm gegeven in een box, met een handleiding en spelkaartjes. Het is voor iedereen in Nijmegen bij ons kosteloos te leen. Ook komen we graag langs om het spel te introduceren. Bel ons of mail ons als je interesse hebt: post@nijmegenstadvancompassienijmegen.nl en 06-27274789.
Dit spel is ontwikkeld door Mariëlle Polman van Wie weet! www.wieweet.com
Zie ook www.mariellepolman.nl

Hoe werkt het?
Iedere deelnemer maakt een kwartet onder eigen naam met 4 items:
1.Een korte boodschap van compassie aan jezelf
2.Een persoonlijk voorbeeld van compassie
3.Naam van iemand met wie je moeite hebt
4.Een positieve boodschap aan de persoon van punt 3
De kaarten worden verzameld, geschud en rondgedeeld.
Vragen om toelichting mag.
Gesprek aanbevolen.

Een ander compassiespel

Het één minuut compassiespel

Zoek een partner en voer onafhankelijk van elkaar de volgende opdracht uit:
1. Neem een persoon in gedachten waar je moeite mee hebt, liefst in je familie-, vrienden- of kennissenkring.
2. Denk eens aan de goede eigenschappen die de door jou gekozen persoon ook heeft. Misschien heeft je gekozen persoon ook verdriet of pijn. Zo ja, sta daar eens bij stil.
3. Wens de door je gekozen persoon vreugde toe.
4. Erken dat iedereen, dus ook de door je gekozen persoon en jijzelf tekortkomingen heeft.
Beide klaar? Vraag hoe het voor de ander was Mee eens dat dit te maken heeft met compassie en dat dat waardevoller is naarmate het moeilijker is?
Probeer het ook eens op straat! Vraag aan iemand of hij of zij tijd heeft voor een aantal vragen, degene die aangesproken is voert de opdracht uit. Wat brengt het jou op?

© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

EEN GREEP UIT INTERVIEWS

Nijmegen Stad van Compassie | 'Alleen als wij het samen doen' | Geen datum, compassie is tijdloos

Joop Haverkort, bestuurslid van 'Stadsklooster Mariken' en 'Actief Democratisch Burgerschap'.
Compassie heeft voor mij alles van doen met hoop. Je raakt in verwarring van pijn, verlies en ziekte in je eigen leven. Maar dan is het toch de zorg en warmte van mensen om je heen.

'MAAR DAN IS HET TOCH DE ZORG EN WARMTE VAN MENSEN OM JE HEEN.'

Er groeit acceptatie en daarmee komt de hoop. Een verwoestende klap laat heel Beiroet en Libanon op z'n grondvesten trillen en toch doet een hartslag onder het puin de hoop opflakkeren. Corona heeft de hele wereld in de greep en alles wat gewoon leek gaat wankelen. En dan is er ineens toch waardering voor wat de echt cruciale beroepen zijn en klaart letterlijk de lucht.

"ALS ONDERNEMER WIL IK BIJDRAGEN AAN HET GROTERE GEHEEL. BIJVOORBEELD AAN MEER COMPASSIE IN MIJN BEDRIJF EN IN DE WERELD."
MARK MATHIJSSEN

"LUISTEREND NAAR DAT WAAR DE ANDER MEE ZIT, WAT DE ANDER BEZET HOUDT, KAN MIJN REACTIE NOOIT VANZELFSPREKEND ZIJN. AANDACHTIG LUISTEREN VRAAGT OM INNERLIJKE RUIMTE. EEN TUSSENRUIMTE WAARIN MIJN AANVANKELIJKE REACTIE OP HET VERTELDE ER MAG ZIJN, MAAR GEEN VOORRANG KRIJGT. IN DIE TUSSENRUIMTE HERNEEM IK DE VERHAALFRAGMENTEN,EN LEG ZE UITNODIGEND VOOR DE ANDER NEER.
VERTEL ....."

Nicolette Hijweege (rechts op de foto)
Coördinator 'Centrum Ontmoeting in Levensvragen'
www.ontmoetinginlevensvragen.nl

© Nijmegen stad van Compassie uitgave 2020

Voor en van Nijmegenaren

NIJMEGEN STAD VAN COMPASSIE

Nijmegen Stad van Compassie

'Alleen als wij het samen doen'

Geen datum, compassie is tijdloos

Wie zijn we en wat doen we?

Nijmegen is niet de eerste stad die zich zo wil noemen. Vele steden, wereldwijd, in 50 landen, verklaarden zich al compassionate city. In Nederland zijn bijvoorbeeld Amsterdam, Groningen, Leiden en Rotterdam en Amsterdam al jaren compassiestad. Het handvest is een initiatief van de Britse schrijfster Karen Amstrong. Vele leiders waaronder Desmond Tutu en de Dalai Lama ondertekenden het. Centraal in het Handvest staat de Gulden Regel “Behandel de ander zoals je zelf behandeld zou willen worden” .

"BEHANDEL DE ANDER ZOALS JE ZELF BEHANDELD ZOU WILLEN WORDEN" .

Nijmegen stad van Compassie is een initiatief waarin organisaties, burgerinitiatieven, ondernemers en individuen aan dat gezamenlijk doel trachten te werken door:

- met elkaar kennis te maken
- ideeën en ervaringen uit te wisselen
- in eigen kring compassie te bevorderen

Inmiddels zijn meer dan 100 organisaties, burgerinitiatieven, ondernemers en individuen aangesloten bij Nijmegen, stad van Compassie.

COMPASSIEVOL HANDELEN KUNNEN EN DOEN WE ALLEMAAL. MAAR EEN STAD VAN COMPASSIE VORM JE NIET ZO MAAR. DAAR WERKEN WE SAMEN AAN. ALS INDIVIDU, BINNEN EEN ORGANISATIE OF EEN ONDERNEMING, BINNEN DE NIJMEEGSE SAMENLEVING ALS GEHEEL. COMPASSIEVOL HANDELEN LEER JE IN EEN VOORTDUREND PROCES VAN BEWUSTWORDING, OEFENEN, TRAINEN EN HANDELEN.

Compassie kun je oefenen en leren

Compassievol handelen kunnen en doen we allemaal. Maar een stad van Compassie vorm je niet zo maar. Daar werken we samen aan. Als individu, binnen een organisatie of een onderneming, binnen de Nijmeegse samenleving als geheel. Compassievol handelen leer je in een voortdurend proces van bewustwording, oefenen, trainen en handelen.

Wat doen we concreet?

Jaarlijks wordt de Compassiepluim Nijmegen toegekend. Wij hebben de verklaring Nijmegen Stad van Compassie ondertekend samen met de burgemeester. Zo nu en dan worden er laagdrempelige en informele ontmoetingen georganiseerd door middel van de Compassiekaravaan. Én door Nijmegen Stad van Compassie worden verschillende trainingen opgezet. Van workshop tot cursus. Ook wordt er Sraatkoffie georganiseerd, een simpel concept: samen koffie drinken bij een plek waar men nauwelijks contact met elkaar heeft. Onderling gebeurt ook het een en ander, we komen samen bij het vrijwilligerscafé en organiseren ontmoetingsbijeenkomsten. Voor iedereen!

Wil je op de hoogte gehouden worden van alles? Kijk op de website of meld je aan voor de nieuwsbrief via onderstaande contactgegevens. Maandelijks verschijnt er namelijk een nieuwsbrief waarin aangesloten activiteiten aangeboden worden en wederzijds elkaar hulp kunnen vragen of aanbieden! We zijn ook te vinden via Facebook en Twitter.

+31(0)6 27 27 47 89

Post@nijmegenstadvancompassie.nl

www.nijmegenstadvancompassie.nl

Nijmegen Stad van Compassie

@Compassie024

Redacteur - Cees Verheul