UZ LEUVEN

2026

Bronboekje

JE GELOOFT NIET WAT EEN GENSTERTJE KAN DOEN

Dragers van licht en hoop

In UZ Leuven zien we elke dag hoe kleine gensters of vonkjes het verschil maken. Een vriendelijk woord aan een bed, een zorgzame handeling, een glimlach die iemand doet openbloeien — het zijn geen grote gebaren, maar ze brengen licht waar kwetsbaarheid en onzekerheid wegen. In de verhalen, gedichten en gebeden die je in dit bronboekje terugvindt, klinkt dezelfde overtuiging: dat menselijkheid begint in het kleine, en dat hoop vaak ontstaat uit een vonkje dat bijna onzichtbaar is.

Ook in ons ziekenhuis, waar ziekte, herstel en zoeken naar houvast samenkomen, worden zulke gensters voortdurend doorgegeven. Door patiënten, door families, door medewerkers die met aandacht en vakmanschap nabij zijn. Ze herinneren ons eraan dat vuur altijd opnieuw kan oplaaien, zelfs in donkere momenten.

Dit bronboekje wordt u aangeboden ter gelegenheid van de 'Dag van de Spirituele Zorg'. Het wil inspireren tot verbinding. Samen met de werkgroep 'spirituele dimensie in de zorg' promoot de pastorale dienst 'spirituele zorgverlening' als onderdeel van integrale zorgverlening in UZ Leuven.



prof. dr. Martijn Steegen
hoofdpastor UZ Leuven



Liedtekst: Genstertje

De mama van Napoleon zei zoon ik ben zo trots.
Je bent een kleine kiezelsteen,
maar ooit wordt je een rots.
Ze gaf haar zoon z'n brooddoos
en een dikke zoen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.

Christiano Ronaldo zat in de kleuterklas.
Een medekleuter zei 'm
dat hij maar een mietje was.
Hij stampvoette een keer of drie
met z'n rechterschoen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.

Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Soms is het een rotschop, soms is het een zoen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.

Het jeugdlief van Beyoncé zei 'Honey weet je wat?
Je zingt echt niet onaardig,
maar je hebt wel een dik gat.'
Beyoncé zei gast schijt omhoog
van hier tot op de moon.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Soms is het een rotschop, soms is het een zoen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.

Onze dochter zei je moet niet meer
gaan joggen paps met mij.
Je kan er niet aan doen, maar
je houdt me niet meer bij.
Da's logisch da's je leeftijd.
Wanneer ga je met pensioen?
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.

Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Soms is het een rotschop, soms is het een zoen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.
Soms is het een rotschop, soms is het een zoen.
Je gelooft niet wat een genstertje kan doen.

Bart Peeters

Wacht niet op wat er komt.
Maak zelf een vuur aan
dat de kilte van de tijd verdringt.
Breng mensen samen en vertel elkaar
een klein verhaal van hoop.
Lach, zing, wees mens.
Wek samen nieuwe geestdrift.
En geef het door:
Het licht van het vertrouwen.

Kris Gelaude



Geef mij licht in mijn handen
om uit te delen.
Licht in mijn ogen
om een lach te ontlokken.
Licht in mijn oren
om Uw stem te vernemen.
Licht op mijn tong
om een vuur te ontsteken.
Licht in mijn hartstocht
om liefde te zijn.
Licht in mijn denken
om Uw dag te zien dagen.
Licht op mijn schouders
om vrede te dragen.
Licht op mijn hoofd
om een teken te zijn.
Licht in mijn lied
om Uw goedheid te eren.
Licht in mijn tranen
om mensen te troosten.
Licht in mijn hart
om een licht te zijn.

Jaap Zijlstra

Gedicht

Ik kan vriendelijk zijn.
Super vriendelijk.
Ik kan ze doen glimlachen,
doorheen hun sombere bui
of geharde gezicht.
(Ik weet dat de meesten dat
hier niet hebben maar het zijn
de uitzonderingen waar het nu
om gaat: de gereserveerden,
afgeslotenen, de vraagtekens…)
Ik kan ze doen glimlachen,
zodat ze
de volgende keer
niet binnenstampen
maar dwarrelen
met engelenvleugeltjes,
en niet afdreunen
wat ze willen zeggen,
maar met zoetgevooisde stem
laten horen
wat ze zich
specifiek over mij
memoriseren…
Wat ik dan weer
met een innemende glimlach
in ontvangst neem…
Zo is de cirkel rond
Glad
Gepolijst
Zo zijn alle scherpe kantjes weg

Dat kan ik doen!
Dat is geven en krijgen!

Marina Dubois, patiënt op palliatieve zorgen, over hoe zij 'een genstertje' kan zijn

"For there is always
light, if only we're brave
enough to see it.
If only we're brave
enough to be it."

Amanda Gorman





Jezus zei tegen zijn leerlingen: ‘Jullie zijn het zout in deze wereld. Zout heeft een sterke smaak. Maar als het zijn smaak verliest, kun je het niet opnieuw zout maken. Dan is het waardeloos en wordt het weggegooid. Jullie zijn het licht in deze wereld. Een stad op een berg is voor iedereen zichtbaar. Niemand zet een brandende lamp onder een emmer. Je zet een lamp juist hoog. Dan schijnt het licht voor alle mensen in huis. Zo moeten ook jullie een licht zijn en schijnen voor alle mensen. Dan zien ze de goede dingen die jullie doen. En dan zullen ze jullie hemelse Vader eren.’

Mattheüs 5, 13-16, Bijbel in gewone taal

Quand on a vu une seule fois la splendeur du bonheur illumine le visage d’un être aimé, on comprend que pour l’homme, il ne peut y avoir d’autre vocation que de suciter cette lumière sur les visages qui l’entourent.

Albert Camus

Wanneer er niets meer lijkt te zijn

Wanneer er niets meer lijkt te zijn
dat oog en hand houvast kan geven.
We tasten in een leegte zonder licht,
dan worden we gered door hen die in
ons wonen, wakker worden, spreken gaan.

Het meest zijn we gehecht aan het gezicht,
dat uit het harde duister aan komt zweven
en ons weer adem geeft, een stem, bestaan
en lippen om te kussen, een gedicht –
dat ons optilt, terugbrengt naar het leven.

Jasper Mikkers



Onze diepste angst is niet
dat we ontoereikend zijn.
Onze diepste angst is
dat we een onmetelijke kracht bezitten.
Het is ons licht,
niet onze duisternis
die ons angst aanjaagt.
We vragen ons af:
wie ben ik om briljant, fantastisch,
talentvol of geweldig te zijn?
Maar wie ben je om het niet te zijn?
Met je kleiner voor te doen dan je bent,
bewijs je de wereld geen dienst.
En als we ons licht laten schijnen,
geven we
onbewust
anderen de toestemming hetzelfde te doen.
Als we bevrijd zijn van onze angst,
dan bevrijdt onze aanwezigheid
automatisch ook anderen.

Marianne Williamson

Licht en donker

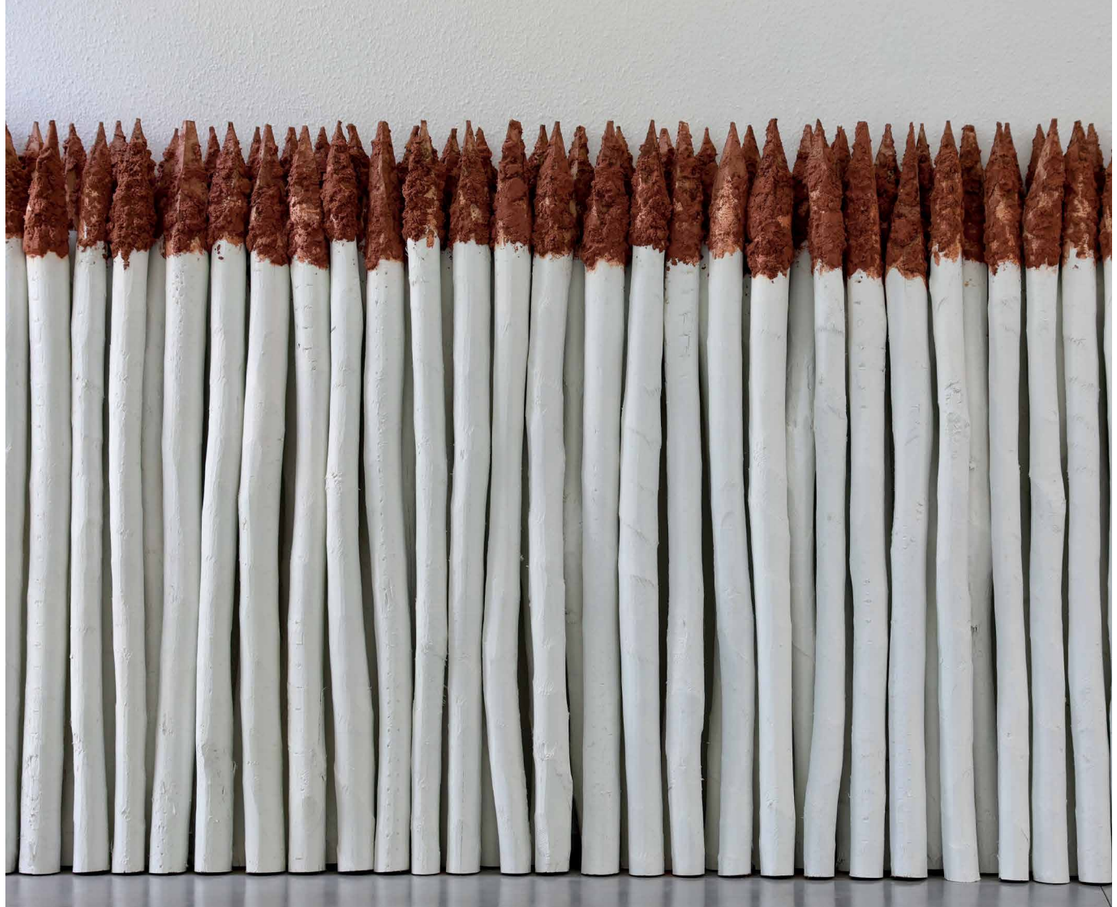
Licht weegt in wat het zichtbaar maakt, streept
uit het donker woorden door en breekt
soms halverwege

wil van het gewicht alleen iets blijven dat
op donker lijkt, waarin je blik verdwijnt
als in de ruimte op een plein

wacht maar tot het zicht er is
steek ergens tegen af

licht op, neem toe
val je een gat
in de dag.

Ester Naomi Perquin



A sliver of light,
just a little spark.
A bit of hope in the night,
when you are lost in the dark.
A breath of air,
when your lungs cry,
out of despair.
Let tears run dry.
You still have time,
to find that hand,
that helps you climb,
when you are ready to stand.

Michelle Nadasi

En misschien was het niet
haar uiterlijk of wat ze
presteerde dat haar mooi
maakte, maar haar liefde
en haar moed, en haar durf
om te geloven: ongeacht
de duisternis om haar heen,
stroomde het Licht wild in
haar, en zo kwam ze tot
leven, en dat was in alles
zichtbaar.

Morgan Harper Nichols

Verzet begint niet met grote woorden

Verzet begint niet met grote woorden
maar met kleine daden,

zoals storm met zacht geritsel in de tuin
of de kat die de kolder in zijn kop krijgt,

zoals brede rivieren
met een kleine bron
verscholen in het woud,

zoals een vuurzee
met dezelfde lucifer
die een sigaret aansteekt,

zoals liefde met een blik
een aanraking iets wat je opvalt
in een stem,

jezelf een vraag stellen
daarmee begint verzet

en dan die vraag aan een ander stellen.

uit het werk van Remco Campert

Geluk

Je kunt geluk, lief meisje,
niet grijpen met je hand.
Niet zetten in een lijstje,
niet binden in een band.

(...)

Het zit in duizend dingen,
verstopt in een klein gebaar.
Het zijn de kleine gensters,
die schitteren door het jaar.

Toon Hermans

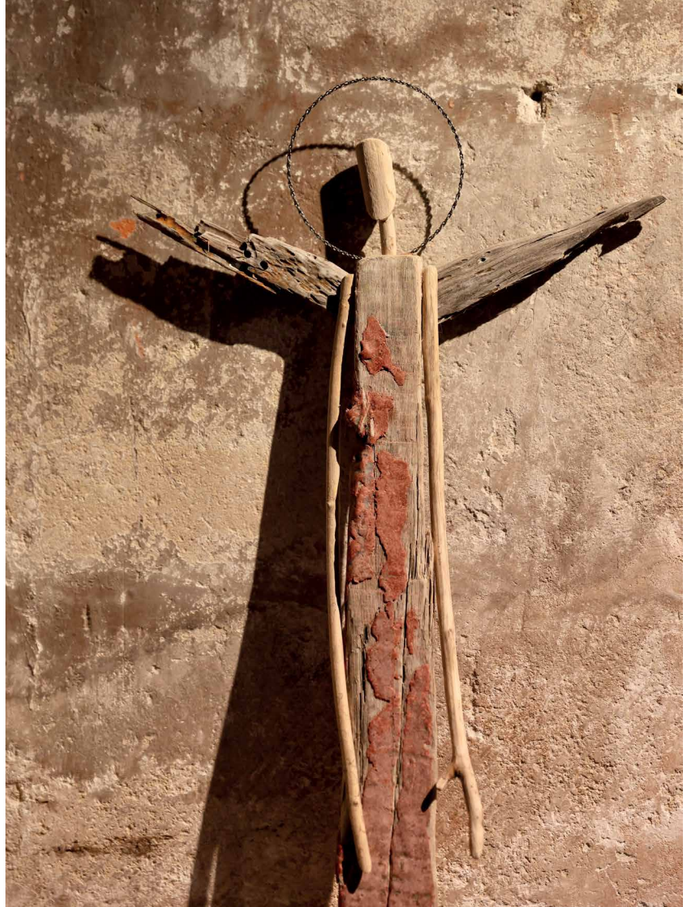


Les murs ne sont pas toujours au-dehors. Dans tous les murs, il y a une lézarde, dans toute lézarde, très vite, il y a un peu de terre, dans cette terre la promesse d'un germe. Dans ce germe fragile, il y a l'espoir d'une fleur et dans cette fleur, la certitude ensoleillée d'un pétale de liberté. [...] Les murs les plus cachés sont souvent au- dedans et dans ces murs aussi, il y a des lézardes... laisse pousser les fleurs, elles sont les germes de la vie à venir.

Jacques Salomé

Het loopt als een rode draad
doorheen de oude verhalen
die in de bijbel opgetekend staan:
dat dood en duister nooit
het laatste woord hebben.
Angst en onmacht evenmin.
Dat leven goed kan worden
en vrede bereikbaar is.
Dat ieder mens rechtop kan komen
om beeld van Liefde te zijn.
Een droom van ieder mens
die in de loop der eeuwen
een belofte werd
waar God zelf borg voor staat.
Tot op vandaag zet die belofte mensen in beweging.
Geen duister, of zij zien een lichtpunt.
Geen vastgeroeste situatie, of zij vinden een uitweg.
Klaar en helder zien zij de werkelijkheid onder ogen,
maar leggen zich niet neer bij de feiten.
Ze blijven hopen, gaandeweg.
Zij weten van beter.

Carlos Desoete



Tussen alle ellende en verwording van menselijke verhoudingen houdt de goedheid stand.
Ze blijft mogelijk, ook al kan ze nooit een regime, georganiseerd systeem of sociale institutie worden.
Elke poging om het menselijke helemaal te organiseren is tot mislukken gedoemd. Het enige wat levendig overeind blijft is de goedheid van het dagelijks leven: de kleine goedheid. Ze is fragiel en voorlopig. Ze is een goedheid zonder getuigen, in stilte voltrokken, bescheiden, zonder triomf.
Het zijn de gewone mensen, 'kwetsbare zielen', die voor haar opkomen en haar telkens weer voltrekken. Ondanks alle verschrikkingen die de mens veroorzaakt in naam van het 'grote goede' blijft de kleine goedheid overeind, zoals een platgetrapt grassprietje dat zich weer opricht.
Ze is misschien wel 'gek' – een 'dwaze goedheid' -, maar ze is tegelijk het meest menselijke in de mens. Ze wint nooit, maar wordt ook nooit overwonnen. Ze is de vonk van de Oneindige in het eindige!

Emmanuel Levinas

"In elke persoon, ook de meest kwetsbare, liggen vuurgensters verborgen. Het vergt kennis, kunde én kunst om deze aan te blazen."

Katrien Cornette

Dit bronboekje wordt u aangeboden door de pastorale dienst van UZ Leuven ter gelegenheid van de **'Dag van de Spirituele Zorg'**

Foto's: **GOEDELE MISEUR**

Meer weten?

Pastorale dienst UZ Leuven - www.uzleuven.be/pastorale-dienst
tel. 016 34 86 20 of pastorale_dienst@uzleuven.be

Nieuwsgierig naar hoe rituelen ook genstertjes zouden kunnen zijn? Kijk hier naar enkele getuigenissen.

Nood aan zin-spiratie?

De PASTORALE DIENST

UZ LEUVEN

ontwerp & realisatie: dienst communicatie UZ Leuven | 26EV061