

Volgen is...

Gids voor de gidsen 4

VOLGEN IS...

GIDS VOOR DE GIDSEN 4



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

In deze reeks zijn reeds verschenen:

Deel 1 – geschikt voor jongeren van 12 tot 13 jaar
Geloven is... Gids voor de gidsen
Geloven is... Journal

Deel 2 – geschikt voor jongeren van 12 tot 13 jaar
Jezus is... Gids voor de gidsen
Jezus is... Journal

Deel 3 – geschikt voor jongeren van 14 tot 15 jaar
Leven is... Gids voor de gidsen
Leven is... Journal

Deel 4 – geschikt voor jongeren van 14 tot 15 jaar
Volgen is... Gids voor de gidsen
Volgen is... Journal

Colofon

Follow Up! biedt een complete leeromgeving.
Naast dit boek is er voor de catecheten een Gids en een Toolbox.
Follow Up! wordt gerealiseerd door Kerkpunt en Buijten & Schipperheijn
Motief.

ISBN 978-94-6369-238-0 (Journal)

ISBN 978-94-6369-237-3 (Gids voor de gidsen)

ISBN 978-94-6369-155-0 (Toolbox)

Auteurs: José Korsaan en Corjan Matsinger

Vormgeving: Theresia Koelewijn

© 2023 Buijten & Schipperheijn Motief, Amsterdam. Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers. Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Inhoud

Inleiding Follow Up!	7
Meeting 1	PRAY TO CONNECT 13
Meeting 2	PRAY WINDFUL 18
Meeting 3	PRAY OFFLINE 24
Meeting 4	PRAY PARADE 31
Meeting 5	DE ROEPING VAN DE DISCIPELEN 35
Meeting 6	ANDREAS, DE NUNNER 1 42
Meeting 7	PETRUS, WERK IN UITVOERING 48
Meeting 8	JAKOBUS EN JOHANNES, ZONEN VAN DE DONDER 54
Meeting 9	MARTA, MARIA EN LAZARUS, WELKOM JEZUS! 60
Meeting 10	MARIA UIT MAGDALA, DE APOSTEL DER APOSTELEN 68
Meeting 11	JUDAS, DE VERRADER 75
Meeting 12	LEVI DE TOLLENAAR EN SIMON DE ZELDOT 83
Meeting 13	VRIENDEN 90
Meeting 14	LIEFDE EN SEKS 96
Meeting 15	LASTIG, DE BIJBEL IS NIET ZO DUIDELIJK 104
Meeting 16	LADIES NIGHT & MANGAVE 112
Meeting 17	DIEREN 120
Meeting 18	SLAVENWERK 126
Meeting 19	RONNIE 132
Meeting 20	INZOOMEN 137
Lijst Heidelbergse Catechismus	141

Inleiding

FOLLOW UP!

In gesprek met jongeren

Follow Up! is een methode die jongeren aan het denken zet over hun leven, wie God is en wat ze geloven. Dat de methode jongeren aanspreekt, komt door de werkvormen en onderwerpen, die aansluiten bij waar jongeren op dat moment mee bezig zijn in hun leven. De opdrachten zijn gevarieerd en leuk én ze bieden diepgang. *Follow Up!* kan gebruikt worden in de breedte van de protestantse kerken en wordt al gebruikt in PKN-gemeenten, gereformeerde kerken en evangelische kerken.

Contact, diepgang en lekker gek!

- *Ontwikkeling* – Jongens en meiden van veertien en vijftien jaar zitten over het algemeen in een enorme emotionele groeispurt. Hun lichamelijke ontwikkeling is grotendeels achter de rug en tegelijk blijft het wennen aan het volwassen lichaam. Jongeren in deze leeftijd kennen het leven op de middelbare school al goed en moeten over het algemeen nog een aantal jaren door op dezelfde school. Dat kan een stuk ongemotiveerdheid met zich meebrengen. Het loskomen van ouders, eigen verantwoordelijkheid pakken, het ontdekken van hun identiteit gaat met horten en stoten. Ze krijgen steeds meer hun eigen mening en tijdens de jeugdavonden kunnen mooie en intensieve discussies ontstaan.
- Als leider is het goed om te begrijpen dat de meningsvorming ook een onderdeel is van de geloofsontwikkeling.
- *Niveau* – Kenmerkend voor een tienergroep in een kerk is dat alle niveaus bij elkaar komen. Van een vwo-leerling tot een tiener in het praktijkonderwijs. Ja, dat kan soms lastig zijn! Want krijgt elke tiener wel de aandacht die hij of zij nodig heeft? Tegelijk kan het prachtig zijn om elkaar aan te vullen: de een is superdruk én behulpzaam, terwijl een ander zachtjes een antwoord in het oor

van iemand anders fluistert. Een derde leeft pas op bij stevige discussies.

- *Leuk én leren* – Tieners zijn gemotiveerd om te komen als het én gezellig én leerzaam is. De inhoud van de programma's van *Follow Up!* is gericht op deze beide pijlers. De opdrachten zijn soms ongelooflijk humoristisch en vrolijk. Op andere momenten staat de tedere aandacht voor elkaar centraal, met daarbij altijd een duidelijke link naar de Bijbel. Dát is de kracht van *Follow Up!*

Je bent een gids

We spreken jou, als leider/predikant/mentor van de jeugdgroep, aan als *gids*. Een gids kan niet zonder een groep mensen. Je hebt de jongeren nodig in de reis die je met hen maakt.

Als gids heb je ervaring in het geloof. Je kent de ups en downs vanuit je eigen leven. Maar ook als volwassene weet je niet altijd alles. Het is prima als je zelf nog op zoek bent in je (geloofs)leven, deel dat vooral met de jongeren. Dat is iets waar ze enorm veel aan kunnen hebben. Het maakt dat je geloofwaardig en betrouwbaar bent. Een jongere heeft het nodig om te leren van iemand die levensechte verhalen vertelt.

Zorg ervoor dat je de tieners echt leert kennen. Relatie gaat in veel gevallen voor prestatie. Wees oprecht geïnteresseerd in de dingen die de tieners meemaken op school, via social media, thuis of tijdens het sporten.

Het mooie is dat jij, net als Mozes, slechts de weg hoeft te volgen die God jou wijst! Dat betekent in de praktijk: laat je verrassen door de dingen die je (opnieuw) gaat ontdekken. Luister zonder oordeel naar de woorden die God in de Bijbel zegt. Bid voor de jongeren in je groep. Wees jezelf! Gods Geest is aanwezig in het proces waar je met de jongeren in bent gestapt. Hij zal je werk zegenen!

Diepgang in de gespreksgroepjes

- Denk goed na over wie je als eerste een vraag stelt. Wie opent met zijn reactie de weg zodat ook anderen iets durven te delen?
- Zorg ervoor dat jij als leider als laatste je mening geeft in de groep. Dit zorgt voor openheid bij anderen om hun antwoord, gedachte of mening te delen.
- Als er 2 leiders zijn bij een gespreksgroepje, durf dan ietwat verschillende rollen te pakken. Laat de ene leider wat genuanceerder antwoorden, terwijl de ander de dingen meer zwart-wit durft te poneren. Welke dynamiek brengt dit spel in de groep?
- Durf door te vragen en betrek anderen bij het gesprek: 'Misschien weet jij ook een voorbeeld?'
- *Follow Up!* maakt bewust gebruik van diverse werkvormen in de gespreksgroepjes. We sluiten op deze manier aan bij de verschillende leerstijlen die de tieners hebben.

Gebruik van de Gids voor de gids

De handleiding, de Gids, die je nu in handen hebt, is de routekaart voor ongeveer een jaar. In de Gids vind je twintig programma's die zijn opgebouwd uit 5 blokken (Geloven – Bijbel – God – Bidden – Kerk). Elke vierde meeting, de afsluiting van een thema, gaat in op een actueel onderwerp.

Een bijeenkomst met de tieners noemen we een meeting.

Journal voor de tieners

Elke tiener krijgt een mooi vormgegeven Journal. Hierin kunnen ze sommige opdrachten en spellen vinden. Ook staan in het Journal de Bijbelteksten die van belang zijn voor de bespreking. En natuurlijk kunnen ze hun (creatieve) uitspattingen in hun Journal kwijt.

Toolbox

Bij *Follow Up!* hoort een Toolbox. Een doos met allerlei werkvormen die je kunt gebruiken bij besprekingen. In de doos zitten duurzame materialen. Ook vind je er een lijst met huis-tuin-en-keukenvoorwerpen die je zélf in de doos kunt stoppen. Superleuk! Superhandig!

Opbouw van een meeting

Algemene tips voor een meeting

- *Locatie* – Bepaal van tevoren de locatie. Het voordeel van een huiskamer is de gezelligheid en de persoonlijke omgeving. Een soos in de kerk geeft meer ruimte om ook actief met elkaar aan de slag te gaan. Mocht je in een zaal van de kerk zitten, maak de ruimte dan gezellig. De inrichting bepaalt voor een deel de veiligheid en sfeer.
- *Gebed* – Maak een keus op welk moment je wilt bidden met de tieners. Doe je dit aan het begin van de bijeenkomst, aan het eind of op beide momenten? Wie bidt er? Maak je een rooster?
- *Consumpties* – Regel je zelf het drinken en koekjes of doen de tieners dit per toerbeurt?
- *Eigen materiaal* – Nemen jongeren zelf de bijbel en hun Journal mee of bewaar je deze in een kast?
- *Duur van een meeting* – Een programma voor een meeting gaat uit van ongeveer een uur.
- *Ken je groep* – Je leert de tieners van de groep steeds beter kennen. Wie is snel en wil steeds meer weten? Wie houdt zich stil? Wie heeft extra uitleg nodig? Wie zit vaak alleen? Sluit aan op de (on)mogelijkheden van jouw groep. Een gouden tip vanaf de eerste ontmoeting: hou van jouw tieners!

Korte voorbereiding vooraf

- *Maak vooraf keuzes* – Lees het programma van de meeting goed door en kies welke opties je wel en niet gaat uitvoeren met de tieners. Wat past bij (het temperament van) je groep en bij jouzelf?
- *Benodigdheden* – Let op de benodigdheden en zorg ervoor dat je die op de dag van de bijeenkomst paraat hebt.
- *Eenvoudig en overzichtelijk* – De opbouw van een meeting is overzichtelijk en je vindt in de Gids alle tips voor werkvormen, filmpjes en achtergrondinformatie. Zo is de voorbereiding eenvoudig en kost die niet veel tijd.

De meeting

Kern van de meeting

In 2 of 3 zinnen lees je wat het doel van de meeting is. Daarop kun je de focus leggen tijdens de meeting.

Bijbelteksten

- De Bijbelteksten die tijdens de meeting worden gebruikt, staan uitgeschreven in de Gids.
- We maken gebruik van de Bijbel in Gewone Taal, uitzonderingen in de NBV21 worden genoemd. Soms kiezen we daarvoor als de NBV21 meer recht doet aan de Bijbelse inhoud van een programma.
- Achter in de Gids vind je een lijst met bruikbare zondagen uit de catechismus of artikelen uit belijdenissen die aansluiten bij het thema van een meeting.



Connect

Een tip voor een ontspannen start van de meeting.



Flashback

Een tip voor een korte terugkoppeling van het thema van de vorige meeting.



Countdown

2 opties om op een leuke manier te starten met het thema in de leefwereld van de tieners.



Follow

Het thema krijgt inhoud en diepte door Bijbelteksten te bespreken. Ook hier staan diverse werkvormen bij, zodat de jongeren de Bijbel beter leren kennen en ontdekken wie God is.

Bij dit onderdeel vind je ook achtergrondinformatie over het thema en de Bijbelteksten.



Level up

Hier vind je 2 opties om de kern van de meeting te herhalen, te verdiepen en de link naar de praktijk te maken.



Challenge

De tieners krijgen een opdracht mee die ze in de loop van de week (meestal) in de groepsapp kunnen zetten.



Plug & Play

Een gezellige afsluiting, een spel, een filmpje om de energie na een meeting weer in balans te krijgen en de onderlinge band te versterken. Je kunt ook hier kiezen uit 2 opties.

In de tussentijd

In de week na een meeting is het goed om contact met de groep te houden in de groepsapp. De meeste opdrachten van de challenge worden in de groepsapp geplaatst. Dit versterkt het groepsgevoel en je blijft betrokken bij je tieners.

Onderdeel van de serie - Leerplan

Dit is het vierde deel van de herziening van *Follow Up!* Het maakt deel uit van een serie van 6 delen. In de leeftijdscategorie twaalf tot dertien jaar zijn er 2 delen. Voor veertien- en vijftienjarigen zijn er ook 2 delen, net als voor de zestien- en zeventienjarigen.

Visie achter Follow Up!

- *Geloofsleren is een levenslang proces.* Je hebt je hele leven de tijd om te groeien in kennis, liefde en geloof. Belijdenis doen of je laten dopen is geen examen, geen moment waarop je alles moet weten wat je voor de rest van je christelijke leven nodig hebt. Daarom hoeven we in de tienertijd niet per se alle kennis erin te stampen die nodig is. Niet alles hoeft aan bod te komen. Het is vooral belangrijk dat het geloof van de tiener zich ontwikkelt, en niet op welk 'niveau' dit zit.
- *Geloofsleren staat nooit los van het leven.* God is de IK BEN, die aanwezig wil zijn in ons leven. Juist voor tieners is de verbinding met het eigen leven belangrijk. Zij zitten in een ontwikkelingsfase waarin ze veel met zichzelf bezig zijn. Daarom zoeken we nog nadrukkelijker de aansluiting bij hun leven. Waar we bij de oude boeken van *Follow Up!* de beweging maakten van de geloofsleer naar het leven, maken we nu de beweging van hun leven naar de geloofsleer.
- *Geloofsleren past niet in een hokje.* Jezus stelt het geloof van een kind als voorbeeld. Het gaat dus niet van een klein geloof als je jong bent naar een groot geloof als je volwassen bent. Wij hoeven

de tieners het geloof niet te geven, dat kunnen we niet eens. We mogen hun geloof serieus nemen, op welke manier het zich ook manifesteert. We moeten ook hun twijfel serieus nemen als een gezonde ontwikkeling in hun geloofsleven die hen uiteindelijk helpt om zich het geloof eigen te maken.

- *Geloofsleren doe je samen.* Uit onderzoek blijkt dat tieners vooral veel leren van elkaar en dat het de band met de groep is die hen bij de kerk betrokken houdt. We willen daarom niet alleen aandacht hebben voor wat er van de leider naar de tiener gaat, maar juist ook voor de interactie tussen de tieners onderling.
- *Cyclische opbouw.* De methode heeft een cyclische structuur. Dat betekent dat onderwerpen meerdere malen aan bod komen (door de jaren heen), maar dan op een andere manier of vanuit een andere invalshoek. Een thema als bidden komt dus niet eens in de 6 jaar ter sprake, maar meerdere keren. En steeds op een manier die op dat moment past bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van de tieners. Zodat het geen saaie herhaling is, maar nieuwe inkijken biedt.



Meeting 1

PRAY TO CONNECT

Kern van de meeting

We starten een nieuw seizoen met 4 meetings over bidden.

In deze eerste meeting gaat het over de meest voor de hand liggende vraag: Waarom zou ik bidden? Wat maakt mijn leven voor verschil als ik naar klasgenoten kijk die nooit bidden?

Bidden gaat niet om 'vragen en krijgen'. Bidden is geen middelje om een beter leven te hebben. Bij bidden gaat het erom dat je connect met God.

Jongeren beseffen dat God 24/7 beschikbaar is. Als je God in je leven betreft, sta je sterk!

Bijbelteksten

Filippenzen 4:6-7

Maak je geen zorgen, maar vraag God alles wat je nodig hebt. Bid tot God, wat er ook gebeurt. En dank hem altijd.

Dan zal God zijn vrede aan jullie geven. Dat is een vrede die geen mens ooit gekend heeft. Die vrede zal jullie gevoel en jullie gedachten beschermen tegen al het kwaad. Want jullie horen bij Jezus Christus.

Romeinen 8:26

De heilige Geest steunt ons als we het moeilijk hebben. Wij weten niet welke bedoeling God heeft met ons lijden. En we weten daarom niet wat we moeten bidden. Maar de heilige Geest zelf bidt voor ons, beter dan een mens het ooit zou kunnen. Zo smeekt hij God om ons te helpen.



Connect

TIJD: 5-10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: MOBIEL

Laat iedereen op zijn of haar mobiel checken met wie je de meeste chats hebt.

Met andere woorden: met wie sta jij vaak in contact?

Vertel aan de groep dat de komende meetings over ‘contact met God’ gaan.

Maak een rondje en vraag aan de jongeren: hoe vaak per dag zoek je (kort) contact met God?

Iedereen vertelt hoe het er in de praktijk aan toegaat: bid je weleens zelf, waarover en waarom doe je het wel of niet?

Leg uit dat bidden geen middeltje is om een beter leven te hebben. Bidden is verbinding met God maken. Door te bidden krijg je een persoonlijke relatie met God. Je weet dat er altijd iemand is die met jou meekijkt en jou support. Je ziet het misschien niet zo snel en merkt het niet altijd, maar het lijntje met God kun je versterken door geregeld bij God in te checken.



Countdown

Optie 1 - Afkijken

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL

Vraag aan de jongeren:

- Wie zie jij weleens bidden?
- Wanneer heb jij meegemaakt dat iemand heel mooi, intens bad? Zodat je merkte: dit meent hij of zij écht!
- Wanneer maak jij mee dat iemand ‘gewoon bidt omdat het nou eenmaal de gewoonte is’?
- Wie is voor jou een voorbeeld-bidder? Wat leer je van hem of haar?

De jongeren nemen even de tijd om over deze vragen na te denken. Ze kunnen namen in het Journal opschrijven.

Het gaat vooral om het gesprek dat daarna volgt: wat maakt een gebed écht?

Optie 2 - Denkstof

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM HET FILMPJE TE BEKIJKEN, JOURNAL

Bekijk met elkaar het Denkstoffilmpje *Werkt bidden wel?*

Jongeren schrijven ondertussen in het Journal opvallende uitspraken of vragen.

Bespreek deze aantekeningen na het bekijken van het filmpje.



Follow

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL

Vertel: Waarom zou je bidden? Maakt het echt verschil in je leven? Zo op het oog lijkt er geen enkel verschil te zijn met klasgenoten of familieleden die niet geloven. Het leven gaat voor iedereen door. Iedereen wordt weleens ziek, iedereen maakt mooie dingen mee. En of je vergeving van God krijgt door te bidden, dat merk je toch niet? Problemen thuis of op school zijn er, of je nu bidt of niet. Maakt bidden verschil?

Lees met elkaar Filippenzen 4:6-7 in het Journal.

Verbind (delen van) zinnen met het icoontje dat je gevoel weergeeft. Deel in drietallen wat de reacties zijn.

Sluit dit deel af met de tekst uit Romeinen 8:26. God laat je niet aan je lot over als je problemen hebt of als je niet lekker in je vel zit. Ook als je zelf geen woorden hebt, bidt de heilige Geest voor jou.



Level Up

Optie 1 – Bijbelse bidder, Daniël: Pray to connect

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: BIJBEL, JOURNAL

Zou er een richtlijn zijn hoe vaak je moet bidden?

Vertel dat koning Darius een wet had gemaakt waarin alle mensen een maand lang alleen hem iets mogen vragen. Daniël negeert de wet, en blijft 3 keer per dag contact met God zoeken.

Lees dan Daniël 6:11-14.

Vertel: Daniël bidt 3 keer per dag. Het zou een richtlijn kunnen zijn, maar het is zeker geen gebod. Het gaat erom dat je tijd neemt in je dagelijkse leven om contact met God te zoeken.

Het is een goede gewoonte, waardoor je God niet uit het oog verliest. Dat vraagt soms ook doorzetten en training. Een dagelijks gebed betekent niet automatisch een zorgeloos leven. Dat kun je ook van Daniël leren. Het gaat erom dat je beseft dat je verbonden bent met God en dat Hij voor je zorgt. Vergelijk het met een vriend: je zoekt regelmatig contact om te vertellen wat je bezighoudt.

Optie 2 – Stellingen

TIJD: 15 MINUTEN

- Verdeel de ruimte in 3 vakken.
- Ga in het vak staan waarin jij jezelf het meest herkent of wat je het belangrijkste vindt.

- Vertel erbij dat er geen ‘goed’ of ‘fout’ is. Er kan kort worden gepraat over elke stelling.

Vak 1: Bidden helpt mij

Vak 2: Ik vergeet vaak om te bidden

Vak 3: Bidden heb ik niet nodig

Vak 1: Als ik bid, dank ik God vooral

Vak 2: Als ik bid, vraag ik vooral dingen voor mezelf

Vak 3: Als ik bid, bid ik meestal voor anderen

Vak 1: Bidden is belangrijk omdat God het wil

Vak 2: Bidden is belangrijk omdat ik weet dat ik Gods hulp nodig heb

Vak 3: Bidden is belangrijk omdat het fijn is om contact met God te hebben

Achtergrondinformatie

Wist je dat ...

Meer dan de helft van de Nederlanders regelmatig bidt?

Verde van God (toelichting bij Filippenzen 4:6-7)

In deze tekst gaat het over een rust die het verstand te boven gaat. Dat kan best irritant zijn om te horen, vooral als je daar niks van merkt. Je kunt je afvragen of je dan wel goed genoeg gelooft. En toch ... Ook als je die onrust voelt, zit er een laag onder, omdat je wél met God bezig bent. Je merkt dat God bij je is, wát er ook gebeurt.

Pray to connect (toelichting bij Romeinen 8:26)

Bidden is een manier om met God te communiceren. Dat kan hardop, maar ook in gedachten, in stilte. Je hoeft geen speciale skills te hebben om te bidden. Je mag gewoon met God praten zoals je bent. Stuntelig, huilend, met prachtige volzinnen, juichend of vol met vragen. Of gewoon afwachtend. De heilige Geest weet wat je bedoelt en Hij bidt met jou mee (Romeinen 8:26).

Het gaat er vooral om dat je weet dat er Iemand is die je volledig begrijpt en, soms op wonderlijke manieren, jou steunt en helpt.



Challenge

TIJD: 5 MINUTEN

Voer in je mobiel 3 reminders per dag in om éven aan God te denken. Typ bijvoorbeeld: ‘Hallo God’.



Plug & Play

Optie 1 – Pray

TIJD: 5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM HET NUMMER TE BELUISTEREN

Luister naar het nummer 'Pray' van MC Hammer.
Het is een oproep om elke dag te blijven bidden.

Optie 2 – Popcorgebed

TIJD: 5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: POPCORN EN FRISDRANK

Het popcorngebed is een gebed waarin iedereen hardop met het gebed meedoet. Niet precies om de beurt, maar net zoals popcorn in een pan random oppopt als het verhit is.

Dit popcorngebed mag ook uit 'losse woorden' bestaan.

Ga met elkaar in een kring staan. Neem even rust en tijd om je te richten op God.

Als er een woord of korte zin in je opkomt, spreek je dit uit. Blijf dit doen totdat er geen woorden meer komen.

Woorden die bijvoorbeeld kunnen komen, zijn: kracht – liefde – hongersnood – mijn ouders – Jezus...

Sluit als leider het gebed af met het woord amen.

Neem daarna de tijd om lekker popcorn te eten.

Meeting 2

PRAY MINDFUL.



Kern van de meeting

Bidden is zoveel meer dan je handen vouwen, je ogen sluiten en woorden uitspreken.

Bidden kan met al je zintuigen, in diverse houdingen, in stilte of met harde muziek.

De vraag is vaak wel: Hoe houd je je gedachten erbij? Hoe neem je rust in je chaotische leven en hoe kun je tijd nemen om met God contact te zoeken? In de Bijbel vind je een aantal mindful principes die Jezus ook toepast in zijn leven. Met de jongeren ga je op zoek naar deze rust, om contact met God te zoeken.

Bijbelteksten

Matteüs 14:13

[Johannes is kortgeleden vermoord door Herodes.]

Toen Jezus hoorde wat er gebeurd was, vertrok hij. Hij ging met de boot naar een stille plek om alleen te zijn. Maar de mensen hoorden waar hij heen ging. Ze kwamen uit hun steden en liepen over het land mee met de boot.

Matteüs 11:28 (NBV21)

Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven.

Matteüs 6:33-34 (NBV21)

Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden. Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.

1 Koningen 19:11-13

De Heer zei tegen Elia: 'Kom naar buiten, ga op de berg staan om mij te ontmoeten.'

Toen kwam de Heer voorbij.

Het begon met een zware storm. Het waaide zo hard dat de berg begon te schudden en de rotsen openscheurden. Maar de Heer was niet in de storm.

Na de storm kwam er een aardbeving. Maar daarin was de Heer ook niet. Na de aardbeving kwam er een vuur, maar de Heer was ook niet in het vuur.

Na het vuur klonk er alleen het zachte suizen van de stilte. Toen Elia dat hoorde, deed hij zijn mantel voor zijn gezicht. Hij liep naar buiten en ging voor de opening van de grot staan. Daar hoorde hij een stem die zei: 'Waarom ben je hier, Elia?'

Psalm 131:1-2

Een lied van David. Voor de reis naar Jeruzalem.

Heer, ik voel me niet beter dan anderen,
ik denk niet dat ik belangrijk ben
of dat ik alles kan.

Nee, ik ben rustig en stil,
ik voel me veilig bij u,
zoals een kind in de armen van zijn moeder.



Connect

TIJD: 5-10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: KAARSEN, RUSTGEVENDE MUZIEK

Zorg voor een rustgevende sfeer bij binnenkomst. Steek kaarsjes aan, maak de ruimte schemerig en doe rustige muziek aan, bijvoorbeeld Taizé-liederen of het nummer 'Catch & Release' van Matt Simons. De jongeren kunnen rustig gaan zitten, vraag of ze op hun ademhaling willen letten.

Vraag wanneer het de laatste keer was dat ze even helemaal niks hoefden.

Houd je van rust en stilte? Maak je tijd om tot rust te komen?

Vertel dat deze meeting een oefening is om op een andere manier, mindful, contact met God te zoeken.

Zeg tegen de jongeren dat er niet veel gepraat wordt. Ga als leider relaxed zitten en praat op een rustige toon.



Flashback

TIJD: 5 MINUTEN

Hoe is het gegaan met de oefening om 3x per dag aan God te denken?



Countdown

Optie 1 – Spirituele talen

TIJD: 5-10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: INTERNET, JOURNAL

Vertel: Iedereen is verschillend, iedereen heeft een andere leerstijl en vindt andere manieren om contact met God te zoeken. Het één is niet beter dan het ander.

Tip: Kijk op www.mijnkerk.nl. Klik op 'Geloof en spiritualiteit' en daarna op 'Ontdek jouw spirituele taal'.

In het Journal staan deze 9 talen opgenomen. De jongeren maken een top 3 van hun spirituele taal. Bespreek de uitkomst als groep of in drietallen.

Optie 2 – Kom tot rust

TIJD: 5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM NAAR MUZIEK TE LUISTEREN, JOURNAL

Luister met de jongeren naar 'In Your presence' van Jason Upton (in het Journal staat de tekst in het Nederlands).

Of luister naar een Nederlandstalig lied: 'In deze stilte' van Sela.



Follow

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL

Stilte en gestoord worden

Vertel dat het soms heerlijk is om stil te zijn.

In de Bijbel wordt op meerdere plaatsen duidelijk dat je God kunt vinden als het stil is.

Toch word je ook vaak afgeleid.

Dat overkwam Jezus ook. Lees Matteüs 14:13.

Vraag: Op welke manier word jij soms gestoord? (Bekijk suggesties in het Journal.)

Vertel: Ook al word je vaak gestoord, blij oefenen om rust te zoeken bij God.

Lees Matteüs 11:28.

Vraag: Wanneer vond jij rust (bij God)?

Je leven kan soms zo chaotisch zijn. Je maakt je zorgen over van alles en nog wat.

Opdracht: Schrijf voor jezelf in het Journal op waarover jij je druk maakt, of waar je zorgen over hebt.

Lees Matteüs 6:33-34.

Kort gesprek: Hoe zorg jij ervoor dat je leeft vanuit het principe dat elke dag genoeg aan zichzelf heeft?



Level Up

Optie 1 – Bijbelse bidder, Elia: Pray mindful

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL

Bidden is praten met God. Toch krijg je meestal niet direct antwoord. Het vraagt rust en stilte om iets van God te ‘horen’, dat kan soms even duren.

Elia maakt ook mee dat hij moet wachten op Gods antwoord. Hij is op de vlucht en totaal uitgeput.

Lees 1 Koningen 19:11-13.

Vraag: Welke ervaring heb jij met ‘luisteren naar Gods stem’?

Vaak hoor je niks of raak je afgeleid. Je kunt je afvragen of God zo zacht fluistert of dat je zelf te veel lawaai in je leven hebt. Heb jij weleens doorgezet om tóch iets van God te horen?

Lees de tekst in het Journal over ‘God ontmoeten in de stilte’.

Optie 2 – In stilte lezen

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL

Iedereen leest in stilte Psalm 131:1-2 uit het Journal.

Gebruik de vereenvoudigde vorm van Lectio Divina (mediterend Bijbellezen) om de woorden te overdenken.

Dit staat in het Journal beschreven.

Achtergrondinformatie

Mindful leven

Mindful leven is een levenshouding die al vanuit de Bijbel wordt aangeleerd. In de Bijbel staan aanwijzingen en principes om vanuit je hart en ervaring te leven. Je wordt je bewust van je lichamelijke en geestelijke gevoelens in het moment. Het doel is om te leven in het ‘nu’. Het is een levenshouding van rust, ontspanning, verwondering en aandacht, die veel mensen zijn verleerd in deze snelle maatschappij.

Dat begint al met de schepping, waar God aan het einde van de dag zegt dat het goed is.

God staat stil, kijkt en ervaart wat Hij geschapen heeft.

Ook Jezus zelf zoekt geregeld rust midden in de drukte.

God ontmoeten in de stilte

Je kunt God op verschillende manieren 'ontmoeten'. Dat kan in kerkdiensten, via Bijbellezen of tijdens gesprekken die je hebt. God laat zich (soms) ook vinden in de stilte. Elia ontmoette God pas ná een storm, aardbeving en vuur. Na veel lawaai en onrust. Pas in het zachte suizen van de wind kon Elia horen wat God zei.

Stil worden, stil zijn, gaat niet vanzelf. Het vraagt oefenen. Heel veel oefenen. In het begin zullen veel gedachten je afleiden, dat is heel normaal. Toch kan iedereen oefenen in stil worden. Gedachten, woorden die dan komen, kunnen fluisteringen van God zijn, die jou richting kunnen geven.



Challenge

Neem deze week elke dag een moment de tijd om stil te zijn, alleen maar stil zijn.

Ga op een rustige plek zitten. Op de grond, buiten of op je bed.



Plug & Play

Optie 1 - Work-out

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: RITMISCHE MUZIEK, TIMER

Om je lichaam te leren voelen, is het ook goed om lekker actief je spieren te trainen. Daarom als afsluiter een pittige work-out! Doe de oefeningen 1 minuut en neem na elke minuut 30 seconden rust:

- tik de grond aan en strek je uit omhoog
- touwtjespringen met een onzichtbaar touw
- crunches
- planken (links, rechts en op 2 armen)

Of kijk op YouTube voor een work-out.

Optie 2 - Stiltewandeling

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: ROUTE VAN ONGEVEER 10 MINUTEN, GOED WEER, DEKENS

Bedenk vooraf een route van ongeveer 10 minuten in de omgeving.

Laat de route aan de groep zien en leg uit wat de bedoeling is:

- Maak je hoofd leeg. Dat kan door je te richten op: wat hoor je, wat zie je, wat proef je, wat ruik je, voel je de wind?

- Bedenk dat God de Schepper is van alles wat je ziet. Hij is eeuwig aanwezig.
- Bedenk waar je God voor wilt bedanken.
- Maak een foto, of neem iets mee wat je onderweg vindt, iets wat je aan deze wandeling herinnert.

Om de minuut vertrekt een jongere om de stiltewandeling te lopen.

Als iedereen terug is, deel je met elkaar wat je hebt gedacht of hebt ervaren.

Alternatief:

Ga met elkaar naar buiten. Neem als het koud is een paar dekens mee. Ga op een plein of speelveldje in een kring zitten en geef een korte instructie.

Iedereen gaat 5 minuten stil op de grond liggen.

Ervaar in je lijf – oren, ogen, neus – wat er allemaal gebeurt.

Ga na 5 minuten rechtop zitten en vertel wat je allemaal gevoeld hebt.