**40 Dagen hier en nu – Jeugdwerk**

**Omkeren & Rusten**

## Keuzeonderdelen voor jeugdwerk

**1. Chillen**

Inloop, kletsen, bijpraten. Begin de bijeenkomst gezellig. Ook als het online is, neem even de tijd voor een ontmoeting.

**2. Introductie op het thema**

Jezus belooft ons rust als we vermoeid zijn. Maar rust is zomaar ver te zoeken. Nu we middenin de coronacrisis zitten voelen velen van ons zich onrustig. We zijn druk en bezig. Is het niet letterlijk, dan zijn we wel druk in ons hoofd. Een bekende theoloog en filosoof zei eens: ‘onrustig blijft ons hart totdat het rust vindt in God.’ Rust is het gevolg van jouw positie bij God. Rust heeft te maken met het dagelijks volgen van Jezus.

## **Persoonlijk rondje**

Maar voordat we hier met elkaar over doorspreken. Eerst even met elkaar delen hoe we hier momenteel zitten (iedereen bij langs gaan).

* Hoe is het met je?
* Wat is op dit moment jouw batterijlevel?



Kies een van de vijf mogelijkheden. Laat iedereen daarbij antwoord geven op de volgende vragen:

* Wat kost jou momenteel heel veel energie?
* Waar laad jij je momenteel op?

**3. Lancering**

Jezus belooft ons rust en een plek waar we onze batterij kunnen opladen. Maar ik denk dat wij vaak niet de tijd nemen om contact met hem te hebben. We zoeken onze rust niet bij Jezus. Zomaar lopen we juist de andere kant op. Het leven kan aanvoelen als een ratrace waarin van alles moet.

* Herken je er iets van dat het leven een ratrace is?

**4. Het Woord**

Als het gaat om rust kunnen we veel leren van Jezus. We lezen een kort stukje uit Marcus 1 (32-38). Goed om te weten is dat Jezus net zijn leerlingen heeft uitgekozen en veel mensen nog niet weten wie Hij is.

*‘’s Avonds laat, toen de zon al was ondergegaan, brachten de mensen alle zieken en bezetenen naar hem toe; alle inwoners van de stad hadden zich bij de deur van het huis verzameld. Hij genas vele zieken van allerlei kwalen en hij dreef veel demonen uit, maar stond ze niet toe om iets te zeggen, want ze wisten wie hij was.*

*Vroeg in de ochtend, toen het nog helemaal donker was, stond hij op, ging naar buiten en liep naar een eenzame plek om daar te bidden. Maar Simon en de anderen die bij hem waren, gingen hem vlug achterna, en toen ze hem gevonden hadden zeiden ze tegen hem: ‘Iedereen is naar u op zoek!’ Toen zei hij: ‘Laten we ergens anders heen gaan, naar de dorpen hier in de omtrek, zodat ik ook daar het goede nieuws kan brengen. Daarvoor ben ik immers op weg gegaan.’*

* Wat valt je op als je op in dit Bijbelgedeelte?
* Wat spreekt je aan?
* Wat kunnen wij leren van hoe Jezus?

## **Info bij dit tekstgedeelte**

Jezus heeft het ontzettend druk. Hij is bezig tot ’s avonds laat. Maar in plaats van uit te slapen gaat hij vroeg zijn bed uit om een rustige plek te zoeken waar hij kan bidden. Hij neemt tijd om bij God te zijn. Boeiend is dat dit voor onrust zorgt bij zijn leerlingen. Als de leerlingen Jezus hebben gevonden zijn ze geïrriteerd en ik ben heel benieuwd hoe ze reageerden op het antwoord van Jezus. Misschien waren ze wel stomverbaasd?

Ik denk dat we hier veel van Jezus kunnen leren over wat echte rust betekent:

1. Ondanks weinig slaap heeft Jezus energie
2. Jezus keert zich om en zoekt een rustige plek op om te bidden tot God
3. Hij doet niet wat andere mensen vinden dat hij moet doen
4. Jezus weet wat hij moet doen en is doelgericht
* Neem jij tijd om te bidden?
* Weet jij wat jij moet doen of ‘ren’ je maar wat rond?
* Waarvan kun jij iets leren?

## **Aanmoediging**

Welke bijbeltekst of welk lied is voor jou een aanmoediging om terug te lopen naar Jezus en bij Hem je rust te vinden? Deel dit met elkaar en luister/kijk ernaar.

**5. Naar de praktijk**

## **Rustplek**

Als je je omkeert vind je rust bij God. Maar het kan ook andersom werken: als je tijd neemt voor rust, vind je de moed om terug te lopen naar God, bij de dingen vandaan die jou in teveel in beslag nemen.

Om rusten een vast onderdeel van je leven te maken kan het helpen om een rustplek in huis te creëren. Een plek waar je niet gestoord wordt, waar geen schermpjes zijn maar bijvoorbeeld wel een kaars en een Bijbel. Bespreek met elkaar hoe je dit vorm zou willen geven in jouw huis en leven.

## **Ommetje**

Een andere manier om weg te blijven van verkeerde paden en rust in je hart te vinden is wandelen. Als je een ommetje maakt komen je hersenen tot rust, is er geen afleiding en kun je nadenken over dingen die je echt belangrijk vindt.

Bespreek hoe jij een ommetje kan invoegen in jouw leefpatroon. Denk ook aan apps die daarbij kunnen helpen zoals ‘Ommetje’ van de hersenstichting (<https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>) of de podcast ‘Ommetje met Jezus’ (<https://www.levenindekerk.nl/ommetje/>)

## **Slow reading (als je deze vorm de vorige bijeenkomst niet gebruikt hebt kun je dit nu nog doen)**

Slow reading (gebaseerd op Lectio Divina uit de kloostertraditie) is het langzaam, luisterend en liefdevol lezen van een korte bijbeltekst. Je leest in stilte, met aandacht en met de verwachting dat de heilige Geest je iets te zeggen heeft!

Kies willekeurig een van de onderstaande bijbelteksten en zoek een rustige plek in huis op. Na 15 minuten kom je weer terug in de online ontmoeting en deel je met elkaar hoe dit was.

*Bijbelteksten:* Psalm 4:7-8 | Psalm 16:5-6 | Psalm 18:29-30 | Psalm 25:4-5 | Psalm 33:20-21 | Psalm 67:1-2 | Psalm 84:12-13 | Matteüs 11:28-30 | Johannes 15:11-12 | Johannes 15:16

Stappen\*:

* **Word stil (Silentio)**

Zoek in je eigen huis een plek zonder afleiding. Steek een kaars aan en neem de tijd om je hoofd tot rust te brengen.

* **Lees de bijbeltekst (Lectio)**

Lees de tekst meerdere keren, eventueel hardop. Schrijf de tekst op en laat het woord voor woord tot je doordringen.

* **Betrek het op jezelf (Meditatio)**

Met welke mindset zit je hier? Wat speelt er in je leven? Wat heeft deze tekst met jouw situatie te maken?

* **Bespreek het met God (Oratio)**

Bid en bespreek je gedachten over de tekst met God. Bevraag Hem, dank Hem, huil uit bij Hem, prijs Hem…

* **Laat je verrassen (Contemplatio)**

Wacht af of God je een boodschap geeft, een beeld of het besef van zijn liefde voor jou. Ontdek dat Hij je aankijkt en kom tot rust in zijn aanwezigheid.

\*Deel deze stappen op het scherm, zet ze in de groepsapp of zorg dat deelnemers dit van te voren al op papier hebben. Je kunt deze stappen ook als bladwijzer downloaden: <https://lerenindekerk.nl/wp-content/uploads/2018/10/Bladwijzer-Slow-reading.pdf>

**6. Afsluiting**

Sluit jullie ontmoeting af door met/voor de jongeren te bidden.

**7. Connect**

Activiteit gericht op relatie

## **Challenge**

Om even voor wat onrust te zorgen 😊 zet je in de groepsapp 6 opdrachten. Van elke opdracht moet de jongeren een foto maken. Wie als eerste alle opdrachten heeft gedaan krijgt ook een beloning (De winnaar krijgt deze week weer een prijs thuisbezorgd).

1. Maak een foto van jezelf met een doos tissues of een rol wc-papier balancerend op je hoofd (zonder handen dus!).
2. Maak een selfie van jezelf met het meest dramatische gezicht dat je trekken kan.
3. Ga op zoek naar het ultieme 'comfort-food' (iets dat je eet als je in een dip zit...).
4. Zoek een boek of film over verdriet.
5. Geef een huisgenoot een knuffel.
6. Fotografeer een bemoedigende bijbeltekst uit de Psalmen.

Klets nog even na en biedt een luisterend oor aan wie dat wil.