

TREFFER

1. Introductie

Een sporter heeft aanmoediging nodig. Meestal presteren sporters beter als er voor hen gejuicht wordt. In Hebrëen 11 worden er allerlei gelovigen genoemd, die anderen aanmoedigen om vol te houden. In nummer 2 ging het al over de Bijbelse aanmoedigingen. Maar naast de Bijbelse personen worden er ook anderen genoemd. In de kerkgeschiedenis zijn er veel gelovigen die om hun geloof gedood zijn. De verhalen daarover zijn bekend. Ze werden voor de leeuwen gegooid, met het zwaard gedood, verbrand op de brandstapel, moesten een hongerdood sterven of ze werden op een andere manier ter dood gebracht. Het zijn stuk voor stuk aangrijpende verhalen. Wat het vooral aangrijpend en tegelijkertijd ook beschamend maakt, is dat velen de mogelijkheid kregen om hun geloof af te zweren of te verloochenen. In ruil daarvoor kregen ze de vrijheid terug. De verhalen zijn bekend dat ze dit niet deden, maar soms juist zingend over hun Heere en Zaligmaker het schavot op gingen.

Ook deze mensen, deze gelovigen, moedigen de gelovigen van vandaag aan om vol te houden. Niet in eigen kracht, maar in de kracht van de Voleinder van het geloof: Jezus Christus.



1.1 - Jaartheme

Andere onderwerpen binnen het jaartheme:

- Finale - *Wat is het doel van je leven?*
- Aanmoediging (door personen uit de Bijbel)
- **Aanmoediging (door personen uit de Kerkgeschiedenis)**
- Ballast
- Oefenen



1.2 - Doelen:

1. Jongeren leren wat een martelaar is.
2. Jongeren leren dat een martelaar lijdt om het geloof in Christus, omdat Hij voor hen geleden heeft.
3. Jongeren leren hoe een martelaar gelovigen aanmoedigt om te blijven volharden.
4. Jongeren reflecteren op zichzelf of zij zouden kunnen en willen lijden voor Christus.



1.3 - Aansluiting op leefwereld:

Jongeren weten over het algemeen wel wat een martelaar is. Ze zullen dan al snel aankomen met de verhalen uit de kerkgeschiedenis. Vaak zijn dat verhalen, die voor de jongeren mooi en bijzonder zijn om te horen, maar wel ver bij hen vandaan blijven.

Het is voor jongeren vaak wel een vraag waarom de kinderen van de Heere moeten lijden. Een leven vol lijden en zorgen is voor veel jongeren niet aantrekkelijk. Bij de behandeling van deze *Treffer* is het belangrijk om hier ook aandacht aan te geven. Wees voorzichtig met een té romantisch beeld van het lijden om Christus wil. Een belangrijk element bij dergelijke vragen is vanuit welke kant wij het lijden bekijken. Wij, als mensen, willen vaak een zo comfortabel mogelijk leventje. Maar is dat ook wat de Heere van ons vraagt. Hij vraagt een leven waarin Hij volmaakt aan Zijn eer komt. Dat kan door een weg van voorspoed en geluk, maar dat kan ook door een weg van tegenspoed. Wat wij ergens van vinden is ten diepste niet zo belangrijk. De ‘gedachten’ van de Heere zijn compleet anders dan onze gedachten.

Tot slot zijn er ook jongeren die wel willen getuigen over de Heere Jezus en Wie Hij voor hen persoonlijk is, maar dit erg moeilijk vinden. Juist voor hen kan de behandeling van deze *Treffer* ook bemoedigend zijn.

2. Inhoud



Een avond kan je op veel verschillende manier indelen. Om een goede lijn in het programma te hebben, worden een aantal opties uitgewerkt. Ook wordt er nog achtergrondinformatie over het thema gegeven (rondom de leerdoelen), die gebruikt kan worden in de inleiding.

2.1 Uitwerking doelen

Introductie

Op oude begraafplaatsen in delen van het Romeinse Rijk staan grafzerken zonder namen. Vaak zijn er wel vier letters te lezen. Op de stenen staat QNDS gegraveerd. Niemand wist wat deze afkorting betekende. Een onderzoeker vond uiteindelijk een graf waarop vier woorden stonden: Quorum nomina Deus scit. De uitwerking van de afkorting QNDS. Deze Latijnse woorden betekenden: alleen God weet hun namen. Het was het laatste wat herinnerde aan hun leven als martelaar.

In deze *Treffer* staan we stil bij Hebreeën 11:36-40. In dit gedeelte worden geloofsgetuigen beschreven die gemarteld zijn. Ze wisten dat God voor hen wat beters had voorzien.

Leerdoel 1: Jongeren leren wat een martelaar is

Definitie

Het woord martelaar was al bekend in de Griekse wereld. Het komt van ‘martyr’, dit betekent: getuige. Hun lijden getuigt van geloof. Door alle eeuwen heen zijn er mensen die lijden om hun geloof. Wij noemen hen martelaren.

Tegenwoordig zijn er ook mensen die het begrip ‘martelaar’ geven aan mensen die sterven of ernstig lijden voor een andere goede zaak, zoals bijvoorbeeld vrijheid van meningsuiting of de vrijheid van onderwijs. Denk dan aan het Pakistaanse meisje Malala. Zij werd aangevallen door de Taliban, terwijl zij op weg was naar een meisjesschool. Zij kreeg later de Nobelprijs. Een ander voorbeeld is het leven van journalist Khashoggi. Hij was kritisch over het regime in Saoedi-Arabië en werd vermoord.

God kent hun namen

In de brief aan de Hebreeën schrijft Paulus¹ over ‘anderen hebben bespottingen en geselen beproefd’. Deze anderen worden niet bij naam genoemd. Ze zijn anoniem gebleven. Dat is opvallend. In de rooms-katholieke kerk wordt een martelaar vaak een heilige genoemd. In de Islam krijgen martelaren ook een bijzondere eer. In de protestantse traditie is dat anders.

¹ We gaan er even vanuit dat Paulus de Hebreeënbrief heeft geschreven. Hierover zijn verschillende theorieën.

Ze worden wel met ere genoemd, maar hebben geen heiligenstatus. Het zijn gelovigen die door het offer van de Heere Jezus konden volhouden. Ze bleven, ondanks de aanvallen op hen, staande in het geloof. Dat kon alleen omdat de Heere Jezus geleden en gestorven is, om de zonden en schuld weg te nemen. Daarmee werden het geen bijzondere mensen of heiligen, maar bleven ze mensen. Juist dat feit kan ons bemoedigen.

Paulus' beschrijving van de martelingen

Paulus heeft ook martelingen ondergaan. Je zou hem ook een martelaar kunnen noemen. Hij is immers ook gestenigd en voor dood achter gelaten buiten de stad (Handelingen 14). Daarnaast had hij contact met andere christenen. Hij wist van vrienden en gemeenteleden die zware beproevingen moesten ondergaan. Paulus beschrijft in Hebreeën 11 welke martelingen er bekend zijn in zijn tijd:

- Het ondergaan van bespottingen
- Geselingen
- Vastgebonden in de gevangenis
- Gestenigd
- In stukken gezaagd
- In verzoeking gebracht
- Door het zwaard gedood
- Verlaten
- Verdrukt
- Slecht en oneerlijk behandeld
- In de woestijn en in bergen en spelonken rondgezworven met schapenvellen en geitenvellen aan

Als je deze martelingen tot je door laat dringen, krijgen we misschien een naar gevoel van binnen. Angst verdriet en afschuw. Stel je voor dat jij op deze manier behandeld wordt.

Vrijheid van godsdienst

In Nederland kennen wij op dit moment geen vervolging vanwege het getuigen van geloof, zoals Paulus dat beschrijft in Hebreeën 11. Een paar eeuwen geleden waren er in Nederland ook veel mensen die niet openlijk hun geloof konden belijden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de Inquisitie tijdens de Middeleeuwen.

Dankzij veranderingen in de politiek is dit anders geworden. In onze grondwet, geschreven in 1848, staan de grondwettelijke rechten van de mens. Je kunt daarbij denken aan de vrijheid van onderwijs, vrijheid van geweten, vrijheid van meningsuiting en vrijheid van godsdienst. Doordat deze beschrijven zijn in de grondwet zijn dit rechten (overigens schept dat ook verplichtingen om daar zuinig mee om te gaan). Voor ons zijn dergelijke vrijheden heel gewoon, maar voor veel christenen op deze wereld is dat niet het geval.

Kerkgeschiedenis

Er zijn veel verhalen bewaard gebleven uit de tijd van de vervolging in Nederland. Sommige martelaren zijn heel bekend geworden, anderen zijn anoniem gestorven.

Jan de Bakker is een van de eerste mensen die veroordeeld wordt tot de brandstapel. Hij is zoon van de koster in Woerden. Hij krijgt les op een school waar hij onderwezen wordt in de Rooms-Katholieke leer. Hij wordt pastoor in Jacobswoude. Hij weigert de mis op te dragen en wil niet celibatair leven. Na zijn huwelijk wil men hem gevangen nemen. Hij vlucht naar het buitenland, naar Wittenberg. Inmiddels heeft hij zoveel bekendheid gekregen, dat Margaretha van Parma, de landvoogdes, bevel geeft om hem gevangen te nemen en te doden. Op 11 september 1525 sterft hij op de brandstapel.

Een van de eerste vrouwelijke martelaren is Wendelmoet Claesdochter. Zij komt via een marskramer in aanraking met de geschriften van Maarten Luther. Dit leidt tot haar bekering.

Er wordt veel werk gemaakt om haar over te halen haar nieuwe overtuiging te herroepen. Dit heeft geen nut. Daarom sluiten ze haar op in een vieze, afschuwelijke kerker in het Kasteel van Woerden. Omdat ze standvastig blijft in haar geloof wordt zij alsnog geexecuteert.

Leerdoel 2: Jongeren leren dat een martelaar lijdt om het geloof in Christus, omdat Hij voor hen geleden heeft.

Volg Mij

Paulus somt een aantal gruwelijke martelingen op in Hebreëën 11. Misschien denk je wel na die opsomming: als God alles kan, kan Hij Zijn volgelingen toch ook een goed leven op aarde geven? Dit maakt het volgen van Christus toch helemaal niet aantrekkelijk?

De vraag is of we dan niet te menselijk denken, te veel gericht op ons eigen plezier en comfort. Moet het volgen van de Heere Jezus aantrekkelijk zijn? Alles op deze wereld moet gericht zijn op de eer van de Heere. Jezus zegt: Volg Mij. Laat alles los wat je vasthoudt. Denk maar aan de geschiedenis van de rijke jongeling. Hij wilde Jezus volgen, maar wel met wat voorwaarden. Het ontbrak hem aan liefde tot God en zijn naasten.

Gered van de eeuwige dood

Jezus volgen is niet goedkoop! Maar, de weg die Jezus Christus zelf moest ondergaan voor de redding van de gelovigen heeft Hem veel meer gekost dan al het lijden van de gelovigen op aarde. Het offer van Christus heeft hen gered van de eeuwige dood. Gered van de plek waar ze anders voor altijd van God verlaten zouden zijn. Dat is hen alles waard! Elke dag van vervolging brengt hen weer dichterbij de hemel. Dichterbij het heerlijke leven bij God de Vader. Dat is iets waar ze naar uitzien. Door alle pijn heen! Verlang jij ook zo naar de hemel?

Jezus gaat de gelovigen voor

Jezus heeft Zelf een weg van zelfverloochening moeten doorstaan. Hij verliet de heerlijke hemel voor een aarde vol zonde en pijn. In alle vervolging mogen gelovigen weten dat de Heere weet wat ze voelen en meemaken. Petrus is zelfs verheugd dat de mensen hun geloof waard vonden om te lijden om Christus' wil. Paulus schrijft in Filippenzen 1:29 dat het ook genade is om voor Hem te lijden. Wat een getuigenis is dat voor ons! Door de vele beproevingen zullen Gods kinderen het Koninkrijk van God binnengaan.

Groei van Gods kerk

De vervolging van christenen leidt tot verspreiding van het Evangelie. Dit was al zo in de tijd van Paulus, maar is ook te zien vandaag de dag. Er zijn miljoenen christenen wereldwijd die niet in vrijheid hun geloof kunnen laten zien, maar wel tot Gods Koninkrijk behoren. Veelal is te zien dat de Kerk groeit op plekken waar de Kerk verdrukt wordt. Lijden om Jezus' naam kan ook voor de wereld om ons heen van betekenis zijn. Kerkvader Cyprianus heeft gezegd: het bloed van de martelaren, is het zaad van de kerk.

Leerdoel 3: Jongeren leren hoe een martelaar gelovigen aanmoedigt om te blijven volharden.

Verzoeken

In Hebreëën 11 vers 13 tot 16 wordt beschreven hoe de geloofshelden in het geloof gestorven zijn, omdat God hen een stad had bereid. Deze troostvolle wetenschap hielp hen door lijden en moeilijkheden heen. Ook martelaren blijven om die wetenschap staande in de hevigste vervolging en verzoeking, omdat hen een betere toekomst bereid is. Gelovigen wereldwijd hebben te maken verzoeken, zoals verwoord in de Heidelbergse Catechismus Zondag 52:

Vr. Welke is de zesde bede?

Antw. Leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van den boze .

Dat is: Dewijl (*omdat*) wij van onszelf zo zwak zijn,
dat wij niet een ogenblik zouden kunnen bestaan,

en daartoe onze doodsvijanden, de duivel, de wereld en ons eigen vlees, niet ophouden ons aan te vechten; zo wil ons toch behouden en sterken door de kracht Uws Heiligen Geestes, opdat wij in dezen geestelijken strijd niet onderliggen, maar altijd sterken wederstand doen, (*altijd sterke weerstand bieden*) totdat wij eindelijk ten enenmale de overhand behouden (*om uiteindelijk de overwinning te behalen*).

Aanmoediging

Petrus beschrijft in 1 Petrus 5 vers 9 dat christenen nooit alleen staan. De tegenpartij, de duivel gaat rond als een briesende leeuw. Hij zoekt mensen om hen te verslinden. Maar Petrus bemoedigt en moedigt aan om te beseffen dat deze verzoeken plaatsvinden bij alle gelovigen. Daarom zijn gelovigen niet allen in de weerstand en strijd tegen de vijandschap van duivel, wereld en eigen vlees. Als we weten dat broeders en zusters in vervolgingen en verzoeken staande bleven, worden alle gelovigen wereldwijd opgewekt om waakzaam te zijn. Door de kracht van de Heilige Geest kunnen gelovigen nu ten dele, nog zwak en eens in volheid, volmaakt de overhand, overwinning behalen.

Leerdoel 4: Jongeren reflecteren op zichzelf of zij zouden kunnen en willen lijden voor Christus.

Belijdend christen?

Martelaren kunnen lijden om Christus wil vanuit de kracht die ze vanuit het geloof door de Heilige Geest ontvangen. Een levend geloof is dus noodzakelijk. We worden christenen genoemd. De diepe betekenis daarvan is dat we van Christus zijn. De vraag is of we Zijn eigendom zijn.

De vrijheid in ons land kan ook een schaduwkant hebben. Als christen in het vrije westen lijken we niet zo snel een keuze te hoeven maken. We kunnen naar de kerk gaan, Bijbel lezen en bidden, ogenschijnlijk geloven, maar tegelijkertijd de wereld dienen. Geloven vraagt echter een radicale keuze. Zijn jongeren bereid om die keuze te maken? En durven ze daar openlijk voor uit te komen? Ook als dat vergaande consequenties heeft of zelf de dood ermee gemoeid is?

Tegenstand

Wie openlijk voor de naam van God uitkomt, kan op tegenstand rekenen. Soms subtiel, soms hevig. Vervolgde christenen ondervinden dat aan den lijve, christenen in het westen ervaren dat op een andere manier. Je kan niet in alles van de wereld meegaan. Waar leggen jongeren de grens? Zijn we bereid om ons makkelijke, comfortabele leventje op te geven? Als we dat doen mogen we ons ook vastgrijpen aan het woord van de Heere Jezus Zelf: In de wereld zul je verdrukking hebben, maar hebt goede moed. Ik heb de wereld overwonnen.

Wat is Gods naam ons waard?

Zijn er dingen in je leven die je zou moeten opgeven om de Heere oprecht te kunnen dienen? Wil je die dingen opgeven, of houdt iets je tegen? Als er vervolging of verdrukking zou komen, zou je dan nog een christen genoemd willen worden of blijf je dan liever onopvallend?

De martelaren waar Paulus over schrijft, zijn niet gericht op het hier en nu. Ze zijn op weg naar een beter vaderland, wat beloofd is door de Heere. Juist die verwachting gaf hen moed en onverschrokkenheid.

Pelgrims zijn geen zwervers die zonder doel in een kringetje rondraaien. Het zijn mensen op weg naar de stad van God. Een stad die beter, rijker, verrassender, groter en heerlijker is, dan wat ook op deze aarde. Is de verdrukking ons dat waard? Zouden we dan niet met de Kerk van alle tijden en plaatsen verwachtend moeten uitzien. De Bijbel spreekt over een verdrukking van slechts tien dagen en daarna eeuwige heerlijkheid voor hen die geloven in Jezus Christus.

3. Bijbelstudie



We bieden drie werkvormen aan om Bijbelstudie te doen, waarbij rekening wordt gehouden met de verschillende soorten jongeren.

3.1 Werkvorm 1 - Martelaren

Doel

De jongeren gaan met eigen woorden omschrijven wat een martelaar is, en waarom martelaren gelovigen aanmoedigen.

Benodigdheden

- Pen en papier
- Bijbel met uitleg of Bijbel met kanttekeningen (je kunt er ook voor kiezen om het Bijbelgedeelte op papier aan de jongeren te geven)

Uitleg opdracht

- *stap 1* - De jongeren lezen in groepjes met elkaar Hebreëën 11 vers 36 t/m 39.
- *stap 2* - Elk groepje schijft in eigen bewoording op wat een martelaar is en daarnaast schrijft elk groepje minimaal 2 martelaren uit de Bijbel op. Laat ook in eigen woorden terugkomen waarom martelaren ons aanmoedigen.
- *stap 3* - Laat de groepjes de uitkomsten uitwisselen, zodat ze dit kunnen vergelijken met hun eigen antwoorden.
- *stap 4* - Verzamel de uitkomsten. Je kunt de antwoorden op een creatieve manier verwerken door op een whiteboard een woordweb te maken (bijv. in de vorm van een grote druppel, als link naar het bloed van de martelaren is het zaad van de Kerk).
- *stap 5* - Laat de groepjes nadenken over de stelling:
Een leven met de Heere is niet aantrekkelijk.

3.2 Werkvorm 2 (denken) - Hebreëën 11

Doel

De jongeren gaan met de gehele groep omschrijven wat een martelaar is, en waarom martelaren de gelovigen aanmoedigen.

Benodigdheden

- Stift en flipover of groot whiteboard
- Bijbel met uitleg

Uitleg opdracht

- *stap 1* - Verdeel de groep in kleinere groepjes. Geef alle groepjes een groot vel papier. Laat de jongeren opschrijven wat bij hen als eerste op komt bij het woord martelaar. Probeer dit onder te verdelen in twee rijen. Rij 1: Wat is een martelaar? In rij 2: Op welke manier kun je gemarteld worden. (Let op: martelen op grond van geloof hoeft niet altijd tot de dood te leiden).

- *stap 2* - Geef de groepjes nu namen van martelaren uit de Bijbel. Laat hen in de Bijbel opzoeken waarom deze personen martelaren zijn (maar ook evt. waarom niet). Omschrijf ook waarom deze martelaren ons aanmoedigen.
- *stap 3* - Verzamel de uitkomsten. Laat hen de posters ophangen en bespreek evt. nog kort na.

4. Inleiding



Hoe zet je een goede inleiding op? Soms is het lastig om een goede lijn te vinden. Daarom wordt hier een opzet gegeven voor een inleiding. Uiteraard moet je deze zelf verder uitwerken.

Onderdeel	Duur
<u>Intro</u> Vertel een kort verhaal over een martelaar	00:05
<u>Kern</u> Leg uit wat een martelaar is en hoe martelaren gelovigen aanmoedigen om te blijven geloven.	00:10
<u>Afsluiting</u> De rij van getuigen loopt uit op een opsomming van martelaren. Getuigen zijn en martelaar loop in elkaar over. Maar met hun getuigenis verwezen zij naar het betere vaderland dat God beloofd heeft. Deze getuigen waren niet thuis op deze wereld, maar ze zetten hun hoop op de stad van God.	00:05

5. Verwerking



Naast de inleiding is het belangrijk om de inhoud ook te verwerken. Hieronder worden een aantal verwerkingsvormen aangeboden. Maak een keuze voor een of meerdere van deze werkvormen.

5.1 Opwarmers

Een opwarmer is een korte werkvorm om het thema vooraf in te leiden en de aandacht van de jongeren te trekken of om hen in de sfeer van het onderwerp te laten komen.

5.1.1 Vertel een verhaal

Er zijn diverse verhalenbundels te vinden waar verhalen in staan over martelaren. Vertel een van deze verhalen of lees deze voor.

Verhalenbundels:

- *Serie van mevr. Vogelaar- van Amersfoort*
- *Kergeschiedenis van Vreugdenhil*

5.2 Verwerkingsvormen

5.2.1 Douane-spel

Doel

Het douanespel is een spel van jacht en prooi. Voor de ene partij is er de zware verantwoordelijkheid om een waardevol voorwerp naar de plek van bestemming te brengen. Al je talenten van kruipen, sluipen en verstoppen moet je uitbuiten; en als je ontdekt bent,

redt je alleen nog een snelle sprint. Ben je toch gepakt, dan hoop je maar dat je de douane te slim af bent met een listig bedachte verstoppok. Voor de andere partij geldt het talent je tegenstander te verrassen, te vangen, en snel de buit te vinden.

Dit spel kan de jongeren aan het denken zetten over thema's waar de vervolgde kerk mee te maken heeft. Mensen die moeten onderduiken, naar een plek moeten worden gebracht in het geheim, de alertheid van tegenstanders in de buurt en dergelijke thema's.

Benodigheden

- Kaartjes met smokkelwaar

Te downloaden op:

<https://www.jbagg.nl/files/Werkvormen/bijlage-kaartjes-douanespel.pdf>

Kopieer ze op dikker papier en plastificeer ze. Ze blijven dan heel tijdens het spel én je hebt er een volgende keer weer wat aan!

Uitleg

Speel het douanespel met twee groepen. Het spelgebied is bij voorkeur een bosachtig terrein waar je je goed kan verstoppen, maar toch zo open dat je ook goed kan rennen. De grenzen van het terrein moeten goed af te bakenen zijn. Speel het spel bij avondschemer of in het donker.

Er zijn twee partijen, de smokkelaars en de douaniers. De smokkelaars hebben de taak om alle kaartjes bij het eindpunt te krijgen. De douane heeft tot taak om de smokkelaars te pakken (aan te tikken). De smokkelaars mogen zelf kiezen hoeveel kaartjes ze meenemen per keer, wijs erop dat wanneer ze veel kaartjes in één keer meenemen en ze gepakt worden door de douane de strop groot is.

Laat de douaniers over een zaklamp beschikken. Speel het spel een afgesproken aantal minuten, spreek een duidelijk eindsignaal af, wissel de partijen en speel het spel dan nog eens dezelfde tijd. Alleen de binnengebrachte buit door de smokkelaars telt. Begin- en eindpunt voor de smokkelaars moeten goed bekend zijn bij de spelers. Spreek af dat een smokkelaar die getikt door een douanier meteen het kaartje moet afgeven aan de douane. Wanneer je douaniers laat fouilleren, kun je vervelende situaties krijgen.

De kaartjes

De smokkelwaar is onderverdeeld in verschillende categorieën, van dure goederen tot heel goedkope. De goedkope kaartjes zijn niet minder interessant dan de dure. Want een complete categorie van kaartjes levert altijd 1000 euro op. Dat kunnen 2 kaartjes uit de hoogste categorie zijn, maar omdat die ieder al 500 euro opleveren is dat weinig interessant. Van de laagste categorie is dat wel interessant. Tien kaartjes van 10 euro levert ook 1000 euro op. Dat betekent dat het laatste kaartje van die categorie, dat wordt overgebracht wel 990 euro waard is! Wijs je spelers op die tactiek! Er zijn vier joker-kaartjes in de set. Je kunt die gebruiken om een serie waarvan er 1 ontbreekt compleet te maken.

Let op

Wanneer het spel gespeeld wordt in een bosrijke omgeving laat de jongeren dan hun lichaamsdelen goed bedekken. In de eerste plaats tegen schrammen en dergelijke, maar ook tegen tekenbeten. Het is sowieso goed om elkaar na het spel grondig te controleren op eventuele beten!

5.2.2 Kaartje sturen naar christenen in gevangnissen

Doel

De jongeren beseffen dat ze een christen in gevangenschap vanwege het geloof kunnen bemoedigen door het sturen van een kaart. Daarbij leven ze mee en kunnen ze iets betekenen voor een christen in benauwde omstandigheden.

Benodigdheden

- Een mobieltje per tweetal
- Een stapel kaarten, voor elk tweetal één of twee kaarten + enveloppen en postzegels
- Pennen en kladpapier

Uitleg

In tweetallen kijken de jongeren op de website <https://www.sdok.nl/wat-kan-ik-doen/bemoedig/stuur-een-kaart>. Ze lezen diverse verhalen van christenen in gevangenschap en bedenken samen één of twee personen waar ze een kaartje naar gaan schrijven. Samen denk je na hoe je een christen kunt bemoedigen. Op de webpagina staan schrijftips en instructies voor het schrijven en verzenden van de kaart. Neem deze tips en aanwijzingen serieus.

5.2.3 *Spanningscontrole*

Let op: Denk als leidinggevende goed na of deze opdracht geschikt is voor jullie JV-groep

Doel

De jongeren gaan aan de slag met spanning. Ze leren bij deze oefening spanning herkennen en reguleren.

Benodigdheden

- Een ruimte waar iedereen los van elkaar kan staan en waar een leidinggevende gemakkelijk rond kan lopen.

Uitleg

Voorbereiding

Leg uit dat ons lichaam op stress reageert met drie primaire reacties: Fight, Flight, Freeze (vechten, vluchten of bevriezen). Dat heeft te maken met overlevingsmechanismen en zit diep in de hersenen ingebakken. Op school zijn die primaire reacties meestal ongewenst: je kunt als scholier niet zomaar een docent neermoppen als hij jou straf geeft om welke reden dan ook. Daar heb je spanningscontrole voor nodig, die je bewaard voor dat soort reacties. Spanningscontrole doe je zowel fysiek (spierspanning, ademhaling) als mentaal (gedachten). De volgende oefeningen leren je spanning te herkennen en te beheersen.

Uitvoering (1)

Zet de jongeren in rijen naast elkaar, gezicht naar voren en genoeg ruimte tussen hen in voor de leidinggevende om tussendoor te bewegen. De leidinggevende staat achter de jongeren. Leg precies uit wat er gaat gebeuren en wat van hen verlangd wordt: “De leidinggevende zal dadelijk tussen jullie door lopen en in je persoonlijk ruimte komen: hij zal vlak voor of achter je gaan staan, je strak aankijken, etc. Jullie spreken niet tegen elkaar. Ik wil dat je alleen let op wat dit met je doet: voel je spierspanning, zo ja waar en wat gebeurt er met je adem? Als je spanning voelt; kijk je of die kunt afvoeren. Als je adem vast gaat zitten, kijk of je die weer kunt laten gaan”. Maak duidelijke veiligheidsafspraken: “Als de spanning te hoog oploopt, zeg je ‘time-out’ en laat de leidinggevende je verder met rust’; onder geen beding komen we aan elkaar”.

De leidinggevende loopt tussen de jongeren door en betreedt per jongere 15 à 30 seconden hun persoonlijke ruimte. Hij maakt bijvoorbeeld irritante geluidjes, zoekt nadrukkelijk oogcontact etc.

Op jouw teken stopt de oefening; de leidinggevende schudt iedere jongere de hand en herstelt het normale contact.

Neem ruim de tijd om na te bespreken; besef dat deze oefening de jongeren best veel kan doen.

Tussenevaluatie

- Waar voelde je spanning?
- Is het je gelukt om die af te voeren; zo ja, hoe: zo nee, wat weerhield je?
- Wat gebeurde er met je ademhaling; heb je die kunnen reguleren?
- Wat dacht je toen de leidinggevende bij jou en/of bij de anderen was?
- Welke gedachten hielpen je je spanning te verlagen, welke gedachten verhoogden je spanning juist?

Uitvoering (2)

Zet de jongeren weer in de rijen en leg precies uit wat er gaat gebeuren en wat van hen verlangd wordt: “We doen precies hetzelfde, alleen zal de leidinggevende iets langer bij je blijven en tegen je praten. Praat niet terug, maar doe wat de leidinggevende aan je vraagt. Probeer je spierspanning en ademhaling te reguleren en zie of je je gedachten kunt sturen”. Maak wederom duidelijke veiligheidsafspraken.

De leidinggevende neemt voor iedere jongere iets langer de tijd: hij betreedt hun persoonlijke ruimte, kijkt ze strak aan vraagt ze - op rustige toon en zonder te schreeuwen dingen als: “waarom kijk je me aan, kijk me eens aan, kijk eens voor je, doe eens een stap opzij, etcetera”. Bij jongeren die direct doen wat hij zegt, blijft hij kort, bij jongeren die vecht of vlucht gedrag vertonen, iets langer. Aan hen vraagt hij: “Waarom doe je niet wat ik zeg; jij kunt nu anders kiezen, wil je dat ik doorga?” Hij legt dus de keuze bij de jongere zelf. Als deze volhardt, gaat de leidinggevende weg: “Ik kies er nu voor weg te gaan”. Op jouw teken stopt de oefening; de leidinggevende schudt iedere jongere de hand en herstelt het normale contact.

Neem wederom ruim de tijd om na te bespreken.

Evaluatie

- Hoe ging het met de spanningsregulering?
- En met de ademhalingsregulering?
- Heb je je gedachten kunnen sturen?
- Welke bewuste keuzes heb je gemaakt?

Nabespreking

Als deze opdracht na de inleiding over martelaren wordt gehouden, kun je met elkaar nadenken hoe het moet zijn voor martelaren die niet alleen mentaal, maar ook lichamelijk worden gemarteld. Kun je je er iets bij voorstellen? Wat deed de spanning tijdens de oefening bij jou? Zijn er jongeren die ook aan Gods aanwezigheid hebben gedacht tijdens de oefening? Bid met elkaar ook om volharding van degenen die voortdurend onder spanning leven. Dat ze hun leven in Gods handen mogen leggen. Daar is rust.

5.2.4 *Martelaren en ik?!*

Doel

De avond staat in het teken van stilstaan bij de martelaren van de kerk. Dit kan voor sommige jongeren misschien aanvoelen als iets wat niet in hun wereld voorkomt. Maar dat er nog steeds martelaren zijn en christenen die worden vervolgd om hun geloof, is zeker ook vandaag aan de dag aan de orde. Om dit wat persoonlijker te maken, mogen de jongeren na het aanhoren van een verhaal of het zelf lezen van een verhaal over een vervolgte christen (zie de website van SDOK of Open Doers) met elkaar (of alleen) aan de slag.

Benodigdheden

- Een verhaal of het aanreiken van verschillende verhalen van christenen die vervolgt zijn (of worden) om hun geloof
- Papier en potlood/pen

- Evt. een mobieltje

Uitleg

Er zijn verschillende opties. De jongeren kunnen ervoor kiezen om:

- Na te denken welk lied er bij dit verhaal hoort óf welk lied je die christen zou willen laten horen ter aanmoediging. Schrijf dit lied op. Mooi zou zijn als een groepje jongeren dit lied ook kan zingen met elkaar, met begeleiding van een orgel of piano.
- Een gedicht te schrijven over degene waar je een verhaal over hebt gehoord. Vragen die je als leidinggevende hierbij kunt stellen: Hoe voelt die vervolgte christen zich? Wat biedt hem of haar hoop? Hoe staan wij als 'vrije christenen' tegenover de vervolgte kerk?
- Een woordweb te maken met wat er in de jongere opkomt als je (samen) nadenkt over martelaar-zijn.
- Teken een beeld wat in je opkomt als je denkt aan het martelaarschap.
- Maak een foto van een voorwerp of stilleven wat in je opkomt als je denkt aan het martelaarschap.
- Maak als leidinggevende een wandeling met een groep jongere en sta een aantal keer stil bij een verhaal van een vervolgte christen. Denk en praat tussendoor na over hetgeen je hebt gehoord.

Nabespreking

Aan het eind van de avond sta je met elkaar stil bij de diverse verwerkingen die uitgevoerd zijn op die avond. Vraag de jongeren ook te bidden voor de vervolgte kerk, ook als ze thuis zijn.

6. Bidden en danken



Elke verenigingsavond begin je met gebed. Het is goed om in het gebed naast de actuele en persoonlijke zaken ook te bidden voor onderwerpen die te maken hebben met het thema van de avond.

Bidden en danken

- Danken voor de vrijheid die wij in ons land mogen hebben om elke zondag naar de kerk te gaan en om een Bijbel in huis te hebben waar we dagelijks in kunnen lezen.
- Bidden voor de mensen die gemarteld en gepijnigd worden vanwege het geloof in de Heere Jezus.
- Bidden om vrijmoedigheid om te getuigen van de Heere Jezus wanneer dit van ons gevraagd wordt.
- Bidden om standvastigheid om staande te blijven wanneer de verzoeking ons deel is.
- Belijden dat wij zo snel van ons stuk zijn en wanneer er maar een klein beetje tegenstand komt we ons terug trekken.

7. Zingen



Welke psalmen en welke liederen passen goed bij het thema van de avond?

Psalmen

Psalm 3: 2,3 en 4

Psalm 31: 5

Psalm 35: 1

Psalm 37: 19

Psalm 42

Psalm 56: 3

Psalm 69: 4

Psalm 86: 7 en 9

Psalm 74: 20

Psalm 119: 79

Psalm 142

Psalm 143

Liederen uit 'Tot Zijn eer'

Lied 8 - Als g' in nood gezeten

Lied 12 - Beveel gerust uw wegen

Lied 13 - Blijf bij mij, Heer'

Lied 21 - De kerk van alle tijden

Lied 69 - Neem mijn leven, laat het Heer'

Lied 75 - O God, Die droeg ons voorgeslacht

8. Literatuurverwijzingen



Wil je meer lezen over dit onderwerp? Wil je informatie voor je inleiding? In de onderstaande boeken kan je er meer over lezen.

- www.danielonline.nu: serie bijbelstudievideo's *Een wolk van getuigen*
- www.abcvanhetgeloof.nl/lijden
- www.vroegekerk.nl/content.php?id=183
- Volhouden! Bijbelstudies over volharden in geloof. Uitgeverij Kokboekencentrum.nl door Ds. L.W. den Boer, ds. G.J. Mink, ds. J.W. Sparreboom en ds. H.J. van der Veen.
- M. Henry, verklaring van het oude en het nieuwe testament, deel 2
- Door het geloof, veertig dagen onderweg met getuigen en pelgrims door drs. Pieter L. de Jong