

Altijd blij?

Voor de jeugdleider

Doel van deze ID: Ontdekken wat blijdschap met je kan doen en iets 'proeven' van gewone blijdschap en blijdschap in Christus

Deze ID gaat over blijdschap als vrucht van de Geest, blijdschap waar je in kunt groeien. De ID is goed apart te houden, maar ook als onderdeel van een serie van tien. In de ID 'De vrucht van de Geest, kun je die eten?' lees je welke ID's in die serie thuishoren.

Christen zijn wordt niet altijd met blij zijn geassocieerd. Toch wordt er in de bijbel van ons gevraagd om blij te zijn. We gaan in deze ID op zoek naar die blijdschap, de blijdschap in Christus.



Teaser

Laat iedereen een week van tevoren bewust bijhouden welke dingen hem of haar blij maken. Dit kunnen de tieners opschrijven of met foto's bewaren. Deze items kunnen bij de verwerking of opdracht weer gebruikt worden.



Start

Starter 1 – Blijdschap-challenge

Doel: introductie van het thema en ervan bewust worden dat blijde dingen impact kunnen hebben.

Tijd: +/- 5 minuten (de uitleg)

Doe tijdens deze bijeenkomst een blijdschap-challenge. Iedereen krijgt een briefje met een opdracht die hij of zij voor het einde van het programma gedaan moet hebben. De opdracht moet positief zijn. Bijvoorbeeld:

- Geef vijfcomplimentjes
- Lach zoveel mogelijk
- Moedig drie mensen aan in wat ze doen
- Help waar je kunt
- Zeg alleen positieve dingen over jezelf
- Zeg alleen positieve dingen over een ander
-

Het geeft niet als meerdere personen dezelfde opdracht hebben.

Starter 2 - Chocolate

Doel: Duidelijk maken dat dingen je geluk kunnen beïnvloeden, maar dat je er niet 100% grip op hebt.

Tijd: +/- 5 minuten

Geef iedereen een stukje chocolade of iets anders waar chocola in zit (houd rekening met allergieën, houd iets anders achter de hand). Vertel onder het opeten dat er in chocola stoffen zitten die mensen blij en gelukkig maken. Voor de liefhebbers: de stoffen heten fenylethylamine en tryptofaan.

Wie vindt het herkenbaar dat je van chocola blij wordt?
Wie niet? (bijvoorbeeld diegene met de allergie)
Het is wetenschappelijk bewezen, chocolade maakt blij: helpt het altijd?
Wanneer absoluut niet?



Bijbeltekst

Lees met elkaar Filippenzen 4 : 4 – 7

Wees altijd verheugd, wees altijd blij, staat in vers 4. Is dat niet een onmogelijke opdracht?



Video

Doel: Merken dat blij zijn aanstekelijk kan werken.

Tijd: 5-10 minuten

Kijk naar (een stukje uit) het filmpje van het lied 'Happy' van Pharrell Williams.

<https://www.youtube.com/watch?v=JRMOMjCoR58>

Veel mensen zeggen blij te worden van deze muziek en krijgen zin om te dansen. Hoe kan dat eigenlijk dat dit nummer zo aanstekelijk is?



Persoonlijk

Tijd: +/- 5 minuten

Je bent vast weleens heel blij geweest. Deel de situatie met je tieners (de dag dat je je diploma/rijbewijs haalde, of iets dat je terugvond dat je lang kwijt was, vul maar in). Er zijn ook dagen geweest dat je niet zo blij was. Deel deze gebeurtenissen ook. Kun je vertellen waar God toen was in je beleving en wat dat voor je betekende?



Verwerking

Waar word jij blij van?

Doel: Thema's waar je blij van wordt delen en ontdekken waar een ander blijdschap uit put.

Tijd: +/- 10 minuten

Vul allemaal een top drie in op het werkblad. Je mag van alles invullen: mensen dieren, dingen, gebeurtenissen... misschien helpen de verzamelde geluksmomenten van de afgelopen week (zie 'teaser').

Deel met elkaar je top 3.

Waar worden de meeste mensen blij van?

Vertel: Er is onderzocht dat omstandigheden van mensen maar voor 10% bijdragen aan hun geluksgevoel. Dingen als geld, een baan en het hebben van een huis zijn dus maar een heel klein onderdeel van hoe gelukkig we zijn. Het meest van invloed zijn je genen. Geluk zit voor 50% in je DNA. Ook daar heb je niet zoveel invloed op. De overige 40% wordt bepaald door de dingen die je doet, je hobby's, je vrienden, je geloof.

In welke categorieën vallen de punten uit de geluks-top 3's? Omstandigheden, wat je doet of misschien wel DNA?



Opdracht

Counting your blessings

Doel: Oog hebben voor dingen waar je met je hele hart blij om kunt zijn.

Tijd: 10 – 15 minuten

Wees altijd verheugd, dat is de opdracht. Voor die opdracht staat een tip in Filippenzen: Laat de Heer uw vreugde blijven. Daar gaan we mee aan de slag.

Nog een feitje over geluk: mensen die hun zegeningen tellen (counting your blessings) zijn gelukkiger dan mensen die daar geen oog voor hebben. We gaan weer een lijstje invullen, maar dan met dingen waar je God dankbaar voor bent. De lijstjes staan op het verwerkingsblad. Dat kunnen dezelfde dingen zijn als in de top 3 staan, maar dat kunnen ook heel anderen dingen zijn. De dingen die naar voren kwamen bij de teaser kunnen ook bruikbaar zijn. Waar ben je dankbaar voor?

Je kunt een beetje helpen door te zeggen waar je als leider dankbaar voor bent: Je familie, dat je kind van God bent, het offer van Jezus, deze club....

Om te vertellen:

Het mooie van God is: Hij is er altijd. Sommige dingen in het leven geven je geluk, maar die kunnen ook zo weer weg zijn. Dat is dan best random-geluk. God wil altijd je vader zijn en hij houdt van zijn kinderen. Dat verandert nooit. Als je dat weet en ook beleeft ben je gelukkig in de Heer, al gebeuren er dingen om je heen waar je ook verdrietig om kunt zijn.

Je mag er om bidden dat je dat geluk (nog meer) vindt.



Bidden

Voorbeeldgebed 1

In dit gebed is er gelegenheid tot een persoonlijk gebed. Vertel dat iedereen dan zelf kan danken voor de zegeningen die in de opdracht naar voren zijn gekomen.

Vader in de hemel. We hebben veel dingen aan elkaar genoemd waar we dankbaar voor zijn. We willen deze dingen ook aan u noemen en u bedanken voor wat u aan ons geeft. (moment stilte zodat iedereen privé zijn of haar 'blessings' in gebed kan brengen).

Heer, we zijn allemaal verschillend en op een verschillend punt in ons leven. U weet of wij diep vanbinnen blij of verdrietig zijn. Wilt u ons altijd blij maken. Niet door alles te geven wat we wensen of wat we denken nodig te hebben, maar door heel dicht bij ons te zijn. We bidden dit in Jezus naam, amen

Voorbeeldgebed 2

Heer in de Hemel, wij mensen zijn altijd op zoek naar geluk. We willen graag blij zijn. We weten dat er in de wereld veel dingen zijn die ons blij kunnen maken. Daar zijn we dankbaar voor. We weten ook dat echte blijdschap alleen van u komt. Wilt u ons vullen met blijheid? Met de blijdschap die we mogen kennen omdat Jezus verdriet had toen hij moest lijden. Amen



Liedsuggesties

- Kinga Bán en Elbert Smelt – Leef met volle teugen
<https://www.youtube.com/watch?v=y0PJE2k9MvI>
- Rend Collective – Joy of the Lord
<https://www.youtube.com/watch?v=x3gLeCiMJqI>
- Opwekking 820 – Feest van genade
<https://www.youtube.com/watch?v=R3GSqXmvYhs>
- Paul Baloche – Shout for joy
<https://www.youtube.com/watch?v=zR2ukx6to7I>
- Planetshakers – Joy
<https://www.youtube.com/watch?v=MoyHjHjHTO14>
- LEV –Morgen dans je weer (opwekking 824)
<https://www.youtube.com/watch?v=e-BczAe8UR4>
- Sons of Korah – Garments of joy
<https://www.youtube.com/watch?v=6wnKAtOfiOU>



In gesprek

- Van chocolade kun je een geluksgevoel krijgen. Kan dat ook met geloven?
- Wat als het geluk gewoon niet in je genen zit?
- Of wat als het geluk bij een ander niet in zijn of haar genen zit, hoe ga je daar mee om? (bijvoorbeeld met depressie)
- Kinga Bán zong met Elbert Smelt een vrolijk lied, terwijl ze wist dat ze ging sterven (Leef met volle teugen). Hoe vind je dat?
- Luister je naar dat advies?
- Kun je gelukkig zijn en verdrietig tegelijk?
- Heb je daar een voorbeeld van uit je leven?



On the road

Deel met elkaar wat je moest doen in de challenge en vertel of het gelukt is of niet. Stuur de jongeren naar huis met een nieuwe uitdaging: Laat de heer je vreugde blijven, wees altijd verheugd!