

Self control

Inleiding

Doel van deze ID: Leren over het onderwerp zelfbeheersing en dat dat meer is dan alleen dingen niet doen.

Zelfbeheersing. Dat is je grenzen kennen, niet te ver gaan, niet boos worden... Maar het is ook daardoor ruimte geven aan een ander en jezelf beschermen voor een stap te ver. Té is vaak niet goed. Als je je grenzen kent, ben je veilig. In plaats van zonder remmen leven mogen we heilig leven. Deze ID gaat over zelfbeheersing als vrucht van de Geest. De ID is goed apart te houden, maar ook als onderdeel van een serie van tien. In de ID *Groeien in geloof – De Vrucht van de Geest* lees je welke ID's in die serie thuishoren.

Misschien ben je weleens in een situatie geweest waarin je flink hebt moeten inhouden. Bijvoorbeeld: je werd niet boos, terwijl dat gemakkelijk had gekund. Vrienden wilden je over de streep trekken om mee te doen met... (misbruik van alcohol, pesten, vandalisme) maar je zei nee. Of ben je misschien ooit in je leven gestopt met roken?

Die keuzes hebben gevolgen gehad, goede gevolgen voor jezelf en voor anderen. Vandaag gaat het over zelfbeheersing, self control. Niet als iets beperkends, maar juist als een beschermende factor in je leven.



Teaser

Stuur de link naar de volgende test op en deel de uitkomsten met elkaar.

<https://tests.quest.nl/psychologie/hoe-gedisciplineerd-ben-jij/info>

(Je moet wel je e-mail invullen, maar er worden geen gegevens bewaard)



Start

Starter 1 – Verleidingen weerstaan

Doel: nadenken over hoe je verleidingen kunt weerstaan

Tijd: 10-15 minuten

Wat was de uitkomst van de test uit de teaser?

Denk nu eens na over dingen die je kunnen helpen je te beheersen. Geef iedereen een of meerdere beurten om iets te bedenken. Voorbeelden zijn:

- Bedenk dat morgen die chocolade ook nog lekker is.
- Bid God om hulp.
- Tel tot tien als je boos wordt.
- Denk aan iets anders.
- Ga iets leuks doen.
- Vraag je af hoe je zelf behandeld zou willen worden.
- Bedenk waar het verlangen vandaan komt.
- Vraag hulp.
-
-

Starter 2 – Virusvrij

Doel: Nadenken over het thema.

Tijd: 5-10 minuten



8 mei 2020

Basisregels voor iedereen

Alleen wanneer iedereen zich aan de maatregelen houdt,
zetten we samen een stap vooruit.

 <p>Heb je klachten? Blijf dan thuis.</p>	 <p>Werk zoveel mogelijk thuis.</p>	 <p>Houd 1,5 meter afstand.</p>
<p>Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huis- genoten thuisblijven.</p>	 <p>Vermijd drukte.</p>	 <p>Was vaak je handen.</p>
 <p>Schud geen handen.</p>	 <p>Hoest en nies in je elleboog.</p>	 <p>Gebruik papieren zakdoekjes.</p>

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Voor meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

Versoepelen van maatregelen kan alleen als het coronavirus onder controle blijft.

Deze poster of flyer van de rijksoverheid ken je vast wel. Om een virus te stoppen of af te remmen moeten we ons aan een aantal regels houden om niet besmet te worden. 'Blijf



virusvrij, blijf schoon!’ is de boodschap. Zo wil de overheid het land weer virusvrij krijgen en houden.

Vergelijk dit eens met [1 Petrus 1 : 15 en 16](#): ‘... maar leid een leven dat in alle opzichten heilig is, zoals hij die u geroepen heeft heilig is. Er staat immers geschreven: “Wees heilig, want ik ben heilig”.’

Waarom zou je je niet met verkeerde, niet heilige dingen in moeten laten?



Bijbel

Een muur om je heen

[Spreuken 25: 26 - 28](#)

Deel

In de tekst gaat het over een troebele bron en een vergiftigde put. Is zo iets schoon te krijgen?

En waarom is overmaat niet goed?

Lees

- Lees de tekst samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
 - Wat valt je op?
 - Wat raakt je?
 - Wat snap je niet?

Leer

Hier, in Spreuken, wordt heel mooi over zelfbeheersing geschreven. Zelfbeheersing is als een muur om je heen die je kan beschermen voor aanvallen van buitenaf. Heel simpel gesteld: Als je als kind al leert dat je niet mag afpakken dan leer je jezelf daar in beheersen. Dat kan erg van pas komen als je als volwassene iets ziet van een ander dat je heel graag wilt hebben. Je snapt dat dat niet zomaar te pakken is. Zo zijn er natuurlijk veel meer dingen waarin je jezelf beheersen kunt. Bij het ouder worden verandert dat. Vroeger vond je het speelgoed van een ander kind misschien wel interessant, nu zijn er andere dingen die je afleiden en je begeerte wekken. Denk aan dingen als drankgebruik, porno of je verliezen in je boosheid. Als je aan die dingen toegeeft kun je in de problemen raken. Als je niet continue je grenzen opzoekt of ze steeds een beetje verder overschrijdt blijft er een muur van zelfbeheersing om je heen staan. Als je dan in de verleiding komt, ben je daar beter tegen bestand. Zo zijn regels er niet om je te beperken, maar zijn ze er als een muur om je heen die je beschermt tegen aanvallen van buitenaf, van de duivel.



In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel ‘lees’ en bespreek ze kort.
- Beheers jezelf, of, ‘geniet met mate’ dat is een goed advies, vind je dat ook haalbaar?
- Wat kan je helpen om de goede keuzes te maken?



- Alles waar te voor staat is slecht. Is dat zo?
- Wat heeft zelfbeheersing met volhouden te maken?
- Wat is 'heilig' eigenlijk?
- Hoe kun je heilig leven?
- Is dat een grote verandering voor jou als je dat gaat doen?



Verwerking

Heilig leven

Doel: De positieve kant van zelfbeheersing benadrukken

Tijd: 15 minuten

Heilig leven kan een positief doel in je leven zijn. Het woord zelfbeheersing kan erg begrenzend klinken als je denkt aan wat je dan allemaal niet zou kunnen doen. Als je je alleen richt op de beperkingen die zelfbeheersing op zou leggen dan is dat ook zo. Als je je niet laat leiden door verleidingen, maar door de Geest dan gaan er veel wegen voor je open.

Hoe kun je heilig leven en wat zijn de verleidingen

- Op school/werk
- In de kerk
- Bij het uitgaan/feestjes
- Als je boodschappen doet of winkelt
- Als je alleen bent

Vul de bijlage 'Be Holy' in en deel je uitkomsten met elkaar. De Geest wil je leiden, maar je mag ook altijd om die leiding vragen. Onthoud gebedspunten die in dit onderdeel naar voren komen voor het onderdeel 'Gebed'.



Bidden

Vader in de hemel, u bent alles wat wij nodig hebben. Door het werk van Jezus hebben wij genoeg en hoeven we nergens meer van te hebben dan we nodig hebben. Daar zijn we dankbaar voor. We willen ook dankbaar leven en niet gierig of inhalig zijn. Wij willen heilig leven zoals u dat wilt en oog hebben voor de ander, zoals u ons ook gezien hebt.
(ruimte voor gebed(spunten) in de groep)
We bidden in Jezus naam, amen.



Liedsuggesties

- Rend collective, Every giant will fall
<https://www.youtube.com/watch?v=5kE8UQcl8OY>
- Jesus Culture, Miracles
<https://www.youtube.com/watch?v=5vUvi-A75BU>
- Lauren Daigle, Turn your eyes

<https://www.youtube.com/watch?v=L57ox0iQU7A>

- Casting Crowns, Here is my heart, Lord
<https://www.youtube.com/watch?v=qkSBmRAVXNc>
- Eclipse 6, Abide with me
https://www.youtube.com/watch?v=IB-q8dO_svw
- BYU Vocal Point, It is well with my soul
<https://www.youtube.com/watch?v=FexGqNDBK3g>



On the road

‘Wanneer de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst.’

Galaten 5:25