

Relaties en vriendschap

Inleiding

Doel van deze ID: Nadenken en een mening vormen over de thema's relaties, verkering en huwelijk .

Liefde en seksualiteit is een teer onderwerp. Je kunt zelf het beste inschatten of en of je groep en groepssamenstelling geschikt is om dit onderwerp te bespreken. Spreek van tevoren met elkaar af dat er natuurlijk wel gelachen mag worden als het een beetje spannend wordt, maar dat een ander nooit uitgelachen mag worden. Spreek ook af om met respect over elkaar en over het onderwerp te praten zodat het niet plat of grof kan worden. Dit programma maakt deel uit van een serie van drie ID's rond relaties en seksualiteit. Het is goed om deze drie programma's na elkaar te houden zodat er een opbouw is in zwaarte van het onderwerp.

In deze ID gaat wie je bent in relatie tot de ander. Ieder mens is verschillend, en of het nu in liefdes- of vriendschapsrelaties is, je moet het samen doen. Iedereen als uniek mens, geschapen door God. Ook het onderwerp echtscheiding raakt aan deze ID. Voor sommige mensen ligt dit gevoelig omdat ze hiermee te maken hebben in hun directe omgeving. Geef elkaar de ruimte om het verhaal te delen. Veroordeel niet, maar luister en stel vragen als je iets niet begrijpt.



Start

Starter 1 – Kernkwaliteiten

Doel: Ontdekken wat jouw kwaliteiten zijn.

Tijd: 10 minuten

Iedereen is ergens goed in. In relaties met elkaar kun je daar in botsen of elkaar juist heel goed aanvullen. Om dat inzichtelijk te maken gaan we een kernkwadrant invullen. Als je niet goed weet hoe het werkt: op internet staan talloze voorbeelden. Het is niet moeilijk en leuk om te doen. Op het verwerkingsblad staat een leeg exemplaar om te printen.

Starter 2 – Waar of niet waar?

Doel: Durven vertellen waar je goed in bent, zodat je die kwaliteit ook in durft te zetten. Ontdekken dat iedereen unieke kwaliteiten heeft.

Tijd: +/- 10 minuten

Laat iedereen zijn of haar kernkwadrant presenteren en vertel er bij waar je jouw bijzondere kwaliteit voor in zou kunnen zetten.



Bijbel

Samen zijn

[Prediker 4: 7-12](#)

Deel

Maak samen een Mindmap van het begrip 'Samen leven'. Een voorbeeld van een Mindmap vind je op <https://www.gatochmindmappen.nl/product/mind-map-training/>. Zorg dat je een paar lijnen trekt met kenmerken van samen leven en brainstorm daar over. Schrijf alles wat in jullie opkomt bij één van de vertakkingen.

Lees

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

Leer

Prediker heeft niet altijd de meest zonnige kijk op het leven. In het boek zegt hij vaag dat alles 'leegte' is en 'lucht'. Alle dingen waar wij ons in het leven druk om maken gaan voorbij. Al heb je veel geld, werk je altijd hard, alles is voorbij als een mens sterft. Toch roept Prediker wel op om te genieten van het leven. Juist omdat alles voorbij gaat moet je er het beste van maken. Hier zegt hij bijvoorbeeld dat je samen veel meer bereikt en ook gelukkiger kunt zijn dan alleen. De beloning voor je harde werken kun je beter delen met anderen en samen slapen is warmer dan alleen. Samen zijn kleurt het leven, dat volgens hem maar leeg is, mooi in.

Prediker eindigt met de beste tip. Want als je iemand hebt gevonden om de dingen van het leven mee te delen moet je je iets bedenken. Stel je hebt een goede vriend of een partner voor het leven, dan moet je weten dat een drievoudig snoer niet snel verbroken wordt, zegt hij. Het is waar dat een touw dat met drie koorden gevlochten is niet snel stuk gaat. Het is steviger dan een touw dat uit twee delen bestaat. Dat derde koord waar Prediker het over heeft is God. Hij geeft zin aan het leven en wil betrokken zijn bij de relaties die je aangaat.



In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel 'lees' en bespreek ze kort.
- Wat vind je van de visie van Prediker zoals hij die opgeschreven heeft?
- Samen leven is niet altijd gemakkelijk. Kijk maar om je heen. Heb jij in je omgeving een goed voorbeeld van hoe het wel kan?
- Misschien ken je of ben je iemand van wie de ouders gescheiden zijn. Heb je er begrip voor dat het in relaties lastig kan zijn om samen te leven en te werken? Waarom wel of niet?
- Wat doet het met je als je mensen in je omgeving moeite hebben met samenleven?
- Hoe ziet een goede (liefdes-)relatie er volgens jou uit?
- Mensen die in jouw allergie (zie kernkwadranten) zitten, hoe ga je daar in Bijbels licht mee om: uit de weg gaan of juist mee om gaan? Hoe en waarom?
- Hoe ziet jouw ideale levenspartner er uit (van binnen en van buiten)?
- Hoe belangrijk vind jij dat 'drievoudige snoer' in de relatie met je (toekomstige) partner?



Verwerking

Vergelijk

Doel: Ontdekken hoe je je met je gekregen kwaliteiten tot elkaar verhoudt.

Tijd: +/- 10 minuten

Pak de kernkwadranten uit de starters er nog eens bij. Als je de starters overgeslagen hebt, vul dan allemaal alsnog een kernkwadrant in. Leg ze allemaal naast elkaar en vergelijk jullie kwaliteiten en allergieën met elkaar. Dit is niet om te kijken wie er beter of slechter is, maar er is van alles te ontdekken. Probeer bijvoorbeeld te benoemen wie heel goed zou kunnen samenwerken en leren van elkaar. Je kunt ook concluderen dat mensen in elkaars allergiezone zitten. Dan is bijvoorbeeld jouw valkuil een ander zijn allergie. Hoe ga je hier mee om en scheelt het dat je dit nu weet?

Wat ook leuk is: bepaal wie een perfect koppel zou kunnen zijn in de liefde en wie nooit iets met elkaar zou moeten beginnen op basis van deze opdracht (maar neem het niet te serieus).



Bidden

Vader in de Hemel, wij zijn zo verschillend zoals we hier zitten. Toch heeft u ons allemaal gemaakt. We vragen, wilt u ons helpen om elkaar zo te zien, als kinderen gemaakt door u. Soms is dat gemakkelijk, als we het goed met elkaar hebben, maar soms is dat ook moeilijk. Vergeef ons als we een ander niet behandelen zoals het zou moeten.

.....(ruimte voor gebed(onderwerpen) in de groep).....

Here Jezus, als u terug komt is alles weer goed. Dan zijn alle dingen die nu niet goed zijn tussen mensen weer heel. Dan is de relatie van u met ons weer zoals die bedoeld is toen we gemaakt werden. Dank u wel dat u met ons een relatie aan wilt gaan. En dat u ons nooit teleurstelt zoals wij mensen u wel vaak doen.

Amen



Liedsuggesties

- Trinity, Ik wens jou
<https://www.youtube.com/watch?v=G9Ns5fc8CuM>
- Casting Crowns , Broken together
<https://www.youtube.com/watch?v=ZAAvPDgKf30>
- Francesca Batistelli, Hundred More Years
<https://www.youtube.com/watch?v=WOED0dsABRI>
- Hillsong, Nothing like your love
<https://www.youtube.com/watch?v=wJLdeCzBbAY>



On the road

Ga thuis eens aan de slag met de uitkomsten in je kernkwadrant. Wees je extra bewust van je sterke punten en waar je nog in kunt groeien. Hoe kun je dit voor een ander inzetten?