

**Jezus is...**

Gids voor de gidsen 2



# JEZUS IS...

## GIDS VOOR DE GIDSEN 2



## **Colofon**

Follow Up! biedt een complete leeromgeving.

Naast dit boek is er voor de catecheten een Gids en een Toolbox.

Follow Up! wordt gerealiseerd door Kerkpunt en Buijten & Schipperheijn *Motief*

ISBN 978-94-6369-174-1 (Journal)

ISBN 978-94-6369-175-8 (Gids voor de gidsen)

ISBN 978-94-6369-155-0 (Toolbox)

Auteurs: José Korsaan en Corjan Matsinger

Vormgeving: Theresia Koelewijn

© 2022 Buijten & Schipperheijn *Motief*, Amsterdam. Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers. Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

# Inhoud

Inleiding Follow Up! 7

Meeting 1	<b>JEZUS ALS SUPERHELD</b>	13
Meeting 2	<b>JEZUS ALS TOPSPORTER</b>	18
Meeting 3	<b>JEZUS ALS ONDENKER</b>	24
Meeting 4	<b>JEZUS ALS LOSER</b>	30
Meeting 5	<b>JEZUS OP HET WITTE DOEK</b>	34
Meeting 6	<b>JEZUS IN DE POPMUZIEK</b>	40
Meeting 7	<b>JEZUS DE GAMECHANGER</b>	46
Meeting 8	<b>HUISJE, BOOMPJE... JEZUS</b>	53
Meeting 9	<b>JEZUS ALS VLUCHTELING</b>	58
Meeting 10	<b>JEZUS ALS MISDADIGER</b>	64
Meeting 11	<b>JEZUS KAN TELEPORTEREN</b>	69
Meeting 12	<b>JEZUS ALS KRACHT</b>	75
Meeting 13	<b>DE HEILIGEN VAN JEZUS</b>	79
Meeting 14	<b>MENSEN ONTVOLGEN JEZUS?</b>	86
Meeting 15	<b>JEZUS' KERK ONDER VUUR</b>	92
Meeting 16	<b>FOCUS OP JEZUS</b>	98
Meeting 17	<b>DE TERUGKEER VAN JEZUS</b>	104
Meeting 18	<b>JEZUS DE RECHTER</b>	110
Meeting 19	<b>DE NIEUWE WERELD VAN JEZUS</b>	116
Meeting 20	<b>JEZUS IS DE BRUIDEGOM</b>	123

Lijst Heidelbergse Catechismus 130



## Inleiding

# FOLLOW UP!

### **In gesprek met jongeren**

*Follow Up!* is een methode die jongeren aan het denken zet over hun leven, wie God is en wat ze geloven. Dat de methode jongeren aanspreekt, komt door de werkvormen en onderwerpen, die aansluiten bij waar jongeren op dat moment mee bezig zijn in hun leven. De opdrachten zijn gevarieerd en leuk én ze bieden diepgang. *Follow Up!* kan gebruikt worden in de breedte van de protestantse kerken en wordt al gebruikt in PKN-gemeenten, gereformeerde kerken en evangelische kerken.

### **Contact, diepgang en lekker gek!**

- *Ontwikkeling* – Tieners van twaalf en dertien jaar maken een enorme ontwikkeling mee: de overgang naar het middelbaar onderwijs, hun lichamelijke ontwikkeling, het zoeken naar wie ze zijn ook ten opzichte van hun ouders. Ze zitten zo écht tussen kind en volwassene in. Daarbij ontwikkelt de ene tiener zich sneller dan de ander.
- *Niveau* – Kenmerkend voor een tienergroep in een kerk is dat alle niveaus bij elkaar komen. Van een vwo-leerling tot een tiener in het praktijkonderwijs. Ja, dat kan soms lastig zijn! Want krijgt elke tiener wel de aandacht die hij of zij nodig heeft? Tegelijk kan het prachtig zijn om elkaar aan te vullen: de een is superdruk én behulpzaam, terwijl een ander zachtjes een antwoord in het oor van iemand anders fluistert. Een derde leeft pas op bij stevige discussies.
- *Leuk én leren* – Tieners zijn gemotiveerd om te komen als het én gezellig én leerzaam is. De inhoud van de programma's van *Follow Up!* zijn gericht op deze beide pijlers. De opdrachten zijn soms ongelooflijk humoristisch en vrolijk. Op andere momenten staat de tedere aandacht voor elkaar centraal, met daarbij altijd een duidelijke link naar de Bijbel. Dát is de kracht van *Follow Up!*

## **Je bent een gids**

We spreken jou, als leider|predikant|mentor van de jeugdgroep aan als *gids*. Een gids kan niet zonder een groep mensen. Je hebt de jongeren nodig in de reis die je met hen maakt.

Als gids heb je ervaring in het geloof. Je kent de ups en downs vanuit je eigen leven. Maar ook als volwassene weet je niet altijd alles. Het is prima als je zelf nog op zoek bent in je (geloofs)leven, deel dat vooral met de jongeren. Dat is iets waar ze enorm veel aan kunnen hebben. Het maakt dat je geloofwaardig en betrouwbaar bent. Een jongere heeft het nodig om te leren van iemand die levensechte verhalen vertelt.

Zorg ervoor dat je de tieners echt leert kennen. Relatie gaat in veel gevallen voor prestatie. Wees oprecht geïnteresseerd in de dingen die de tieners meemaken op school, via social media, thuis of tijdens het sporten.

Het mooie is dat jij, net als Mozes, slechts de weg hoeft te volgen die God jou wijst! Dat betekent in de praktijk: laat je verrassen door de dingen die je (opnieuw) gaat ontdekken. Luister zonder oordeel naar de woorden die God in de Bijbel zegt. Bid voor de jongeren in je groep. Wees jezelf! Gods Geest is aanwezig in het proces waar je met de jongeren bent ingestapt. Hij zal je werk zegenen!

## **Diepgang in de gespreksgroepjes**

- Denk goed na over wie je als eerste een vraag stelt. Wie opent met zijn reactie de weg zodat ook anderen iets durven te delen?
- Zorg ervoor dat jij als leider als laatste je mening geeft in de groep. Dit zorgt voor openheid bij anderen om hun antwoord, gedachte of mening te delen.
- Als er twee leiders zijn bij een gespreksgroepje, durf dan ietwat verschillende rollen te pakken. Laat de ene leider wat genuanceerder antwoorden, terwijl de ander de dingen meer zwart-wit durft te poneren. Welke dynamiek brengt dit spel in de groep?
- Durf door te vragen en betrek anderen bij het gesprek: 'Misschien weet jij ook een voorbeeld?'
- *Follow Up!* maakt bewust gebruik van diverse werkvormen in de gespreksgroepjes. We sluiten op deze manier aan bij de verschillende leerstijlen die de tieners hebben.

## **Gebruik van de gids voor de gidsen**

De handleiding, de gids, die je nu in handen hebt, is de routekaart voor ongeveer een jaar. In de gids vind je twintig programma's die zijn opgebouwd uit vijf blokken (Geloven – Bijbel – God – Bidden – Kerk). Elke vierde meeting, de afsluiting van een thema, gaat in op een actueel onderwerp.

Een bijeenkomst met de tieners noemen we een meeting.



## **Journal voor de tieners**

Elke tiener krijgt een mooi vormgegeven Journal. Hierin kunnen ze sommige opdrachten en spellen vinden. Ook staan in het Journal de Bijbelteksten die van belang zijn voor de bespreking. En natuurlijk kunnen ze hun (creatieve) uitspattingen in het Journal kwijt.

## **Toolbox**

Bij *Follow Up!* hoort een Toolbox. Een doos met allerlei werkvormen die je kunt gebruiken bij besprekingen. In de doos zitten duurzame materialen. Ook vind je er een lijst met huis-tuin-en-keukenvoorwerpen die je zélf in de doos kunt stoppen.

Superleuk! Superhandig!

## **Opbouw van een meeting**

*Algemene tips voor een meeting*

- *Locatie* – Bepaal van tevoren de locatie. Het voordeel van een huis-kamer is de gezelligheid en de persoonlijke omgeving. Een soos in de kerk geeft meer ruimte om ook actief met elkaar aan de slag te gaan. Mocht je in een zaal van de kerk zitten, maak de ruimte dan gezellig. De inrichting bepaalt voor een deel de veiligheid en sfeer.
- *Gebed* – Maak een keus op welk moment je wil bidden met de tieners. Doe je dit aan het begin van de bijeenkomst, aan het eind of op beide momenten? Wie bidt er? Maak je een rooster?
- *Consumpties* – Regel je zelf het drinken en koekjes of doen de tieners dit per toerbeurt?
- *Eigen materiaal* – Nemen jongeren zelf de Bijbel en hun Journal mee of bewaar je deze in een kast?
- *Duur van een meeting* – Een programma voor een meeting gaat uit van ongeveer een uur.
- *Ken je groep* – Je leert de tieners van de groep steeds beter kennen. Wie is snel en wil steeds meer weten? Wie houdt zich stil? Wie heeft extra uitleg nodig? Wie zit vaak alleen? Sluit aan op de (on)mogelijkheden van jouw groep. Een gouden tip vanaf de eerste ontmoeting: hou van jouw tieners!

## **Korte voorbereiding vooraf**

- *Maak vooraf keuzes* – Lees het programma van de meeting goed door en kies welke opties je wel en niet gaat uitvoeren met de tieners. Wat past bij (het temperament van) je groep en bij jouzelf?
- *Benodigdheden* – Let op de benodigdheden en zorg ervoor dat je die op de dag van de bijeenkomst paraat hebt.
- *Eenvoudig en overzichtelijk* – De opbouw van een meeting is overzichtelijk en je vindt in de gids alle tips voor werkvormen, filmpjes en achtergrondinformatie. Zo is de voorbereiding eenvoudig en kost die niet veel tijd.

## De meeting

### Kern van de meeting

In twee of drie zinnen lees je wat het doel van de meeting is. Daarop kun je de focus leggen tijdens de meeting.

### Bijbelteksten

- De Bijbelteksten die tijdens de meeting worden gebruikt staan uitgeschreven in de gids.
- We maken gebruik van de Bijbel in Gewone Taal, uitzonderingen in de NBV worden genoemd. Soms kiezen we daarvoor als de NBV meer recht doet aan de Bijbelse inhoud van een programma.
- Achter in de gids vind je een lijst met bruikbare zondagen uit de catechismus of artikelen uit belijdenissen die aansluiten bij het thema van een meeting.



#### Connect

Een tip voor een ontspannen start van de meeting.



#### Flashback

Een tip voor een korte terugkoppeling van het thema van de vorige meeting.



#### Countdown

Twee opties om op een leuke manier te starten met het thema in de leefwereld van de tieners.



#### Follow

Het thema krijgt inhoud en diepte door Bijbelteksten te bespreken. Ook hier staan diverse werkvormen bij, zodat de jongeren de Bijbel beter leren kennen en ontdekken wie God is.

Bij dit onderdeel vind je ook achtergrondinformatie over het thema en de Bijbelteksten.



#### Level Up

Hier vind je twee opties om de kern van de meeting te herhalen, te verdiepen en de link naar de praktijk te maken.



#### Challenge

De tieners krijgen een opdracht mee die ze in de loop van de week (meestal) in de groepsapp kunnen zetten.



## Plug & Play

Een gezellige afsluiting, een spel, een filmpje om de energie na een meeting weer in balans te krijgen en de onderlinge band te versterken. Je kunt ook hier kiezen uit twee opties.

### In de tussentijd

In de week na een meeting is het goed om contact met de groep te houden in de groepsapp. De meeste opdrachten van de challenge worden in de groepsapp geplaatst. Dit versterkt het groepsgevoel en je blijft betrokken bij je tieners.

### Onderdeel van de serie - Leerplan

Dit is het tweede deel van de herziening van *Follow Up!* Het maakt deel uit van een serie van zes delen. In de leeftijdscategorie twaalf tot dertien jaar zijn er twee delen. Voor veertien- en vijftienjarigen zijn er ook twee delen, net als voor de zestien- en zeventienjarigen.

### Visie achter Follow Up!

- *Geloofsleren is een levenslang proces.* Je hebt je hele leven de tijd om te groeien in kennis, liefde en geloof. Belijdenis doen of je laten dopen is geen examen, geen moment waarop je alles moet weten wat je voor de rest van je christelijk leven nodig hebt. Daarom hoeven we in de tienertijd niet per se alle kennis erin te stampen die nodig is. Niet alles hoeft aan bod te komen. Het is vooral belangrijk dat het geloof van de tiener zich ontwikkelt, en niet op welk 'niveau' dit zit.
- *Geloofsleren staat nooit los van het leven.* God is de IK BEN, die aanwezig wil zijn in ons leven. Juist voor tieners is de verbinding met het eigen leven belangrijk. Zij zitten in een ontwikkelingsfase waarin ze veel met zichzelf bezig zijn. Daarom zoeken we nog nadrukkelijker de aansluiting bij hun leven. Waar we bij de oude boeken van *Follow Up!* de beweging maakten van de geloofsleer naar het leven, maken we nu de beweging van hun leven naar de geloofsleer.
- *Geloofsleren past niet in een hokje.* Jezus stelt het geloof van een kind als voorbeeld. Het gaat dus niet van een klein geloof als je jong bent naar een groot geloof als je volwassen bent. Wij hoeven de tieners het geloof niet te geven, dat kunnen we niet eens. We mogen hun geloof serieus nemen, op welke manier het zich ook manifesteert. We moeten ook hun twijfel serieus nemen als een gezonde ontwikkeling in hun geloofsleven die hen uiteindelijk helpt om zich het geloof eigen te maken.

- *Geloofsleren doe je samen.* Uit onderzoek blijkt dat tieners vooral veel leren van elkaar en dat het de band met de groep is die hen bij de kerk betrokken houdt. We willen daarom niet alleen aandacht hebben voor wat er van de leider naar de tiener gaat, maar juist ook voor de interactie tussen de tieners onderling.
- *Cyclische opbouw.* De methode heeft een cyclische structuur. Dat betekent dat onderwerpen meerdere malen aan bod komen (door de jaren heen), maar dan op een andere manier of vanuit een andere invalshoek. Een thema als bidden komt dus niet eens in de zes jaar ter sprake, maar meerdere keren. En steeds op een manier die op dat moment past bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van de tieners. Zodat het geen saaie herhaling is, maar nieuwe inkijken biedt.

## Meeting 1

# JEZUS ALS SUPERHELD



### Kern van de meeting

Alles in het christelijk geloof draait om Jezus. Maar... wie is Jezus en waarom zou jij je bezighouden met het leven van iemand die 2000 jaar geleden leefde? In dit eerste blok gaan tieners op zoek naar wie Jezus is: welke eigenschappen heeft Hij? Wat maakt Hem speciaal? En waarom lijkt Hij soms een superster en daarna een loser? In deze eerste meeting houden de tieners zich, net als de discipelen, bezig met de vraag wie Jezus is. Ze komen onder de indruk van de superdaden die Hij deed. Hij is mens én God tegelijk.

### Bijbelteksten

#### Johannes 1:18

Nog nooit heeft iemand God gezien. Maar de enige Zoon, die zelf God is, kent de Vader van dichtbij. Gods Zoon is bij ons gekomen. En door hem kennen wij God.

#### Lucas 1:30-33

Toen zei de engel tegen Maria: 'Je hoeft niet bang te zijn, Maria. God heeft je uitgekozen voor iets moois. Je zult zwanger worden en een zoon krijgen. Je moet hem Jezus noemen. Jezus zal heel belangrijk zijn, hij zal Zoon van de allerhoogste God genoemd worden. En God, de Heer, zal hem koning maken, net zoals zijn voorvader David dat was. Jezus zal voor altijd koning van Israël zijn. Aan zijn macht komt geen einde.'

#### Lucas 2:31-32 (lofzang van de oude Simeon in de tempel)

U hebt hem gestuurd om alle volken te redden.

Hij is het licht,

hij wijst de volken de weg naar u.

Hij is de held van uw volk Israël.

## Filippenzen 2:6-11

Jezus Christus was aan God gelijk. Maar hij vroeg niet om de hoogste macht en eer voor zichzelf. Nee, hij gaf zijn hemelse positie op. Hij maakte zich zo onbelangrijk als een slaaf. Hij kwam als mens op aarde. En toen hij leefde als mens, dacht hij nooit aan zichzelf. Hij was altijd gehoorzaam aan God, zelfs toen hij aan het kruis moest sterven. Omdat Jezus Christus dat deed, heeft God hem de hoogste plaats gegeven. God gaf hem de hoogste eer, de eer die voor God zelf bestemd is. Daarom zal iedereen voor Jezus knielen: alle engelen in de hemel, alle mensen op aarde en iedereen in het land van de dood. Dan zal iedereen zeggen: 'Jezus Christus is de Heer.' En zo zal iedereen God, de Vader, eren.



### Connect

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: FLES WATER MET ETIKET 'LEVEND WATER', DRINKGLAZEN, TOVERBALLEN/JAWBREAKER (OF SNOEPJES DIE ER VAN DE BUITENKANT ANDERS UITZIEN DAN DE BINNENKANT), FOTOKAARTEN UIT DE TOOLBOX

- Plak vooraf een etiket op de waterfles waarop staat: 'Levend Water'. Schenk water in voor de tieners en deel de toverballen/jawbreakers uit. Vraag aan de tieners wat het water en de snoepjes met Jezus te maken kunnen hebben.
- (Jezus noemt zichzelf het levende water. De toverballen/jawbreakers veranderen van kleur: Jezus deed wonderen en veranderde mensen.)
- Leg de beeldkaartjes uit de Toolbox open op tafel.
- Tieners pakken een kaartje dat iets over henzelf zegt.
- Maak een (kennismakings)rondje en doe als leider ook mee.



### Flashforward

TIJD: 5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNALS

- Deze eerste bijeenkomst geen flashback maar een flashforward.
- Deel de Journals uit. De tieners kunnen erin bladeren en hun eerste reacties geven. Vertel dat dit seizoen over Jezus gaat. Wie is Hij en is Hij zo cool als een superster of is Hij meer een loser?
- Maak afspraken met de tieners over het meenemen van hun Journal, gebed en de opbouw van de meetings. Zie voor meer informatie p. 10-11.



## Countdown

### Optie 1 – Jezus als superheld

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: FLAP, KOOKWEKKER OF TIMER, DUIMPJE UIT DE TOOLBOX

- Vraag: Welke superhelden ken jij? Wat maakt een superheld zo super?
- Vertel: Als er nu, na 2000 jaar, nog steeds fans van Jezus zijn, dan moet Jezus een soort superheld zijn, toch?!
- Zet de kookwekker (of timer) op ongeveer 3 minuten.
  - Geef het duimpje aan een tiener.
  - De tiener noemt een wonder of iets speciaals van Jezus en geeft het duimpje door aan de volgende. Doe dit totdat het alarm afgaat. Jongeren die niks meer weten, zijn af.
- Wie is Jezus?
  - Schrijf op een flap alle reacties van de tieners. Als de tieners het zelf niet noemen, vul het dan aan met 'Jezus is God en mens'.

### Optie 2 – Jouw beeld van Jezus

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: BEELDKAARTJES UIT DE TOOLBOX

- Vraag: Welke superhelden ken jij? Wat maakt een superheld zo super?
- Vertel: Als er nu, na 2000 jaar, nog steeds fans van Jezus zijn, dan moet Jezus een soort superheld zijn, toch?!
- Tieners zoeken uit de beeldkaartjes een foto die iets laat zien van wie Jezus is. Wat maakt Hem speciaal? Maak een rondje waarin de jongeren uitleggen waarom ze deze kaart gekozen hebben.
- Wat is het meest bijzondere aan Jezus?  
Praat met de tieners over Jezus die tegelijk God en mens is. Hoe zit dat?



## Follow

TIJD: 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: BIJBELTEKSTEN EN OPRACHTEN IN HET JOURNAL

Jezus is God en mens. De tieners bespreken en onderzoeken wat dit betekent aan de hand van een aantal Bijbelteksten.

- Lees Johannes 1:18.
  - Noem een voorbeeld waarin Jezus duidelijk een mens is. (Hij is vermoeid, kent verdriet en boosheid etc.)
  - Noem een voorbeeld waarin Jezus duidelijk God is. (Hij doet wonderen, God zegt het zelf tegen Maria en bij de doop van Jezus etc.)

- Waarom is het belangrijk dat Jezus God en mens is? (Jezus kan meevoelen met onze zwakheid (Hebreeën 4:15) en alleen God kan satan en zonde overwinnen.)
- Lees Lucas 1:30-33.
  - Hoe is Jezus in de buik van zijn moeder terechtgekomen?
  - Maria zal een prins, een superheld krijgen. Hoe zou Maria dit vinden, denk je?
  - Lees Lucas 2:32. Wist je dat Jezus ook in de Bijbel een held genoemd wordt?
- Lees Filippenzen 2:6-11 uit het Journal 2 keer. Bij de tweede keer zetten de tieners een teken bij de tekst:
  - = Jezus is gelijk aan God
  - ▼ Jezus is minder/lager dan God
  - ▲ Jezus is belangrijker/hoger dan mensen
- Maak 2 groepen. De ene groep verdedigt de stelling: 'Jezus is meer mens dan God'. De andere groep zegt: 'Jezus is meer God dan mens'.



## Level Up

### Optie 1 – Jezus superheld – Stellingen

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: BIJBELTEKST UIT HET JOURNAL, STOPLICHTKAARTEN UIT DE TOOLBOX

Verdeel de ruimte in 2 delen. Hang de stoplichten op. Lees (nog eens) Filippenzen 2:6-11.

Het rode vak is: niet mee eens, het groene vak is: mee eens.

Bespreek 3 stellingen:

- Jezus is meer een koning dan een slaaf.
- Jezus is meer een superster dan een loser.
- Superhelden bestaan niet, het is fantasie. Ik geloof ook niet in de superheld Jezus.

### Optie 2 – Wie is Jezus?

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM EEN FILMPJE TE BEKIJKEN, MOBIEL

Kijk naar een filmpje op YouTube: *Sneak peek#2 – Wie is Jezus?*

Schrijf in tweetallen een tekst voor een soortgelijk filmpje met het thema: 'Wie is Jezus?'

Maak gebruik van de gesprekken die jullie tot nu toe gevoerd hebben en schrijf op wat jij het belangrijkste vindt.

Lees de tekst voor, terwijl de andere persoon jouw verhaal filmt.

(Plaats het filmpje in de groepsapp, zie Challenge.)



## Achtergrondinformatie

---

### Jezus is God en mens | incarnatie

Jezus is Gods Zoon, Hij is zonder zonden. Door de heilige Geest is Hij ook echt mens geworden. Hij is geboren uit Maria, die familie van David was. God had dit beloofd, Hij kwam om de mensen te redden.

In Johannes 1:1-4, 14 en Kolossenzen 1:15-18 wordt treffend beschreven dat Gods Zoon er altijd al was. Hij was er bij de schepping, door Hem is leven ontstaan. Gods Zoon werd mens. (Incarnatie betekent 'vlees geworden'.)

In de geloofsbelijdenis van Nicea staat: *Geboren, niet geschapen, één in wezen met de Vader, en door wie alles geschapen is.*



### Challenge

TIJD: 3 MINUTEN

#### Optie 1

Als de tieners 'Level Up optie 2' hebben gedaan: Download het filmpje in de groepsapp en bekijk thuis het resultaat van de anderen.

#### Optie 2

Kijk deze week een superheldenfilm.

Een paar opties zijn:

The Incredibles (Pixar)

Batman (Warner Bros.)

Spider-Man (Sony/Marvel)

The Avengers (Marvel)



### Plug & Play

#### Optie 1 - Luisteren

TIJD: 5 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM EEN FILMPJE TE BEKIJKEN

Kijk naar de rap van Ernst van de zaak: 'Het is Jezus' of 'What if God was one of us' – Joan Osborne.

#### Optie 2 - Magische superheldenbal

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: BAL

Ben jij een held met een bal? Ga met de groep naar buiten, neem een bal mee.

Ga in een kring staan en probeer de bal zo lang mogelijk van de grond te houden zonder vast te houden. Je mag de bal met je hoofd, handen, benen en rest van je lichaam aanraken.

Doe dit maximaal 10 minuten. Wat is de hoogste score?

## Meeting 2

# JEZUS ALS TOPSPORTER



### Kern van de meeting

Jezus is niet alleen een superheld, Hij is ook een topsporter. Van Jezus kun je leren hoe Hij in de woestijn zich voorbereidt op zijn taak; dit wordt in deze meeting vergeleken met een trainingsprogramma.

Het geloof lijkt soms op een sport. Je hebt een goede conditie, een trainer en goede voeding nodig. Tieners ontdekken dat de heilige Geest hun trainer is. Door te blijven bidden en vol te houden krijg je een goede conditie en het lezen in de Bijbel is goede voeding.

### Bijbelteksten

#### Lucas 4:1-13 (in dialoog)

##### Verteller

De heilige Geest was in Jezus gekomen. Hij liet Jezus naar de woestijn gaan, weg van de Jordaan. In de woestijn probeerde de duivel om Jezus te laten zondigen.

Veertig dagen lang at Jezus niets. Toen de veertig dagen voorbij waren, had hij erge honger. Toen zei de duivel:

##### Duivel

'Jij bent toch de Zoon van God? Zeg dan tegen deze steen dat hij in een brood moet veranderen!'

##### Jezus

'In de heilige boeken staat: "Alleen van brood kan een mens niet leven."'

##### Verteller

Toen bracht de duivel Jezus naar een berg. En in één tel liet hij hem alle koninkrijken van de wereld zien.

##### Duivel

'Ik geef deze landen en al hun rijkdom aan jou. Want ik ben er de baas over, en ik kan ze geven aan wie ik wil. Je hoeft alleen maar te knielen en mij te eren, dan is alles van jou.'

## Jezus

'In de heilige boeken staat: "Kniel alleen voor de Heer, je God, en vereer alleen hem."

## Verteller

Daarna nam de duivel Jezus mee naar Jeruzalem. Hij bracht hem naar het dak van de tempel, en zei:

## Duivel

'Jij bent toch de Zoon van God? Spring dan naar beneden! Want in de heilige boeken staat: "God geeft zijn engelen de opdracht om je te beschermen." En er staat: "De engelen zullen je opvangen. Je zult je voet niet stoten tegen een steen."

## Jezus

'In de heilige boeken staat ook: "Je mag de Heer, je God, niet uitdagen om zijn macht te bewijzen."

## Verteller

Op al die manieren probeerde de duivel om Jezus te laten zondigen. Maar het lukte hem niet. Daarna liet hij Jezus een tijd met rust.



## Connect

TIJD: 5-10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL, WALNOTEN (EN KRAKER), WAT DRINKEN, TIMER

Kraak een paar walnoten. Bekijk de structuur van de walnoot. Het lijkt wel op hersenen.

Walnoten zijn goed voor de hersenen. Vooral mensen die zich urenlang moeten concentreren, eten ze graag. Walnoten zorgen ook voor een betere reactietijd en motoriek.

Geef de tieners de opdracht om de hersenkrakers uit het Journal binnen 5 minuten op te lossen. Ondertussen kunnen ze van de walnoten eten.

Wie lukt het? Wie geeft het op?

De antwoorden zijn:

- Het cijfer 2 noemen we 10 als we op de klok kijken.
- Een geheim.
- $(3 - 7 : 4) \times 8 = 10$ . Eerst delen, dan aftrekken, dan vermenigvuldigen.



## Flashback

TIJD: 3 MINUTEN

Welke superheldenfilm hebben de tieners gezien?



## Countdown

### Optie 1 – Trainingstestje

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: RODE EN GROENE KAARTEN UIT DE TOOLBOX, FLAP

Doe een testje met de tieners. Ze geven hun mening door de rode of groene kaart op te steken. De tieners noemen voorbeelden uit hun eigen leven naar aanleiding van de stellingen.

- Ik let erop dat ik gezond eet. waar/niet waar
- Soms heb ik een vreetbui. waar/niet waar
- Ik leef gedisciplineerd. (Ik doe wat ik moet doen, en stel meestal niet uit.) waar/niet waar
- Ik weet nog dat ik een keer helemaal buiten adem was en niet verder kon. waar/niet waar
- Bij elke hobby (muziek, sport) heb ik momenten dat ik ermee wil stoppen. waar/niet waar
- Ik heb mensen die mij helpen om door te zetten. waar/niet waar
- Een goede training, een goede trainer en goede voeding zijn de belangrijkste dingen als je je voorbereidt op een wedstrijd. waar/niet waar
- Schrijf op een flap 3 woorden onder elkaar op: conditie – voeding – trainer. (Deze woorden staan ook in het Journal.)

### Optie 2 – Commandotroepen

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM EEN FILMPJE TE BEKIJKEN, FLAP, JOURNAL

Kijk met de tieners naar het volgende filmpje op YouTube: *Korps Commandotroepen | Werken bij Defensie*

- Wat vind je van deze training? Zou jij het kunnen?

Bespreek met de tieners:

- Wie zit op een sport?
- Hoe bereid je je voor op een wedstrijd? Wat is daarvoor nodig?
- Bij een goede voorbereiding is het nodig om op je *voeding* te letten, een goede *conditie* te hebben en een *trainer* die je aanmoedigt en technieken leert.
- Schrijf op een flap deze 3 woorden onder elkaar op: conditie – voeding – trainer. (Deze woorden staan ook in het Journal.)
- 



## Follow

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL, FLAP

- Vertel: Jezus is 30 jaar. Hij gaat aan het werk om de mensen te vertellen wie Hij is en dat ze gered worden als ze in Hem geloven. Hij is gedoopt en heeft de heilige Geest gekregen. Voordat Hij gaat werken, moet Jezus een zwaar trainingsprogramma doorlopen. Hij

gaat naar de woestijn. Stel je voor: Hij eet 40 dagen niks, het is heet en er niemand bij Hem! Jezus is God én mens, daarom kan Hij dat, maar reken erop dat Hij vreselijke honger had. De duivel probeert op een zwak moment Jezus te verleiden.

- 3 jongeren lezen het verhaal van Jezus in de woestijn, in dialoog. (Dit staat in het Journal.)
- Verwijs naar de woorden op de flap: conditie – voeding – trainer.
- Vraag: Op welke manier heeft dit verhaal met deze woorden te maken?
- Vertel:
  - conditie: Jezus had een goede conditie. Hij kan het volhouden omdat de *heilige Geest* Hem kracht en doorzettingsvermogen geeft.
  - voeding: Elke keer als de duivel Jezus probeert te verleiden, zegt Jezus een tekst uit de Bijbel. *De Bijbel* maakt Hem sterk. Veel sterker dan een maaltijd, want ‘alleen van brood kan een mens niet leven’.
  - trainer: Jezus neemt de tijd in de woestijn om te bidden. Hij blijft zijn leven lang veel *bidden*. Hij zoekt hulp van zijn Vader, zijn Trainer! God helpt Hem om door te zetten, Hij troost Hem.
- Opdracht: Verbind de woorden heilige Geest – Bijbel – bidden met de woorden conditie – voeding – trainer.



## Level Up

### Optie 1 – Trainingsprogramma

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: JOURNAL

- Hoe zou jij zelf sterker willen worden in je geloof? Denk met elkaar na over de volgende voornemens.
  - Ik ga vaker uit de Bijbel lezen. (Waarom en hoe ga je dat aanpakken?)
  - Ik ga vaker bidden. (Waarom en hoe ga je dat aanpakken?)
  - Ik let vaker op de heilige Geest. (Waarom en hoe ga je dat aanpakken?)

Stel je eigen trainingsprogramma samen en bedenk een manier om ervoor te zorgen dat het lukt. Vraag je iemand anders om je te helpen? Bedenk je een beloningssysteem? Kijk wat er voor jou werkt.

### Optie 2 – Zwakke momenten

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: BIJBEL

- Lees met de groep Lucas 22:39-44 uit de NBV21.
- Jezus bidt op de Olijfberg: ‘Bid dat jullie niet in beproeving komen.’ Even later bidt Jezus alleen verder, Hij heeft het erg zwaar. Er komt

een engel om Hem kracht te geven. Jezus' zweet valt in grote druppels als bloed op de grond.

- Vertel: Jezus zoekt kracht bij zijn Vader, zijn trainer. Jij hoeft niet de dingen te doen die Jezus deed. Toch heb jij ook kracht nodig om vol te houden in je geloof.
- Bespreek met de groep:
  - Wat zijn momenten waarop jij je zwak voelt? Wat doe je dan? (Noem als leider een kwetsbare gebeurtenis uit je leven. Dit kan de tieners helpen om ook hun eigen zwakke momenten te noemen.)
  - Wanneer vind jij het moeilijk om te blijven geloven?
  - Heb jij weleens gemerkt dat je nieuwe energie en moed kreeg om door te zetten?

## Achtergrondinformatie

---

### Beproeving

Een ander woord voor beproeving is 'verleiding' of 'op de proef stellen'. Iets of iemand heeft grote aantrekkingskracht, die je (bijna) niet kunt tegenhouden. Satan zoekt kwetsbare momenten waarop hij mensen probeert te verleiden om verkeerde keuzes te maken. Hij zoekt de zwakke plekken in je karakter op. Daar slaat hij toe.

### Vasten

Jezus vastte 40 dagen in de woestijn. Bij vasten eet of drink je een bepaalde periode niets, met de bedoeling om je open te stellen voor God.



## Challenge

**TIJD: 3 MINUTEN**

Welk voornemen, trainingsschema voor je geloof, heb jij gemaakt? Houd elkaar de komende week op de hoogte: Wanneer heb jij gebeden of uit de Bijbel gelezen? Hoe kreeg je nieuwe moed? -> Misschien heb je iets van de heilige Geest gemerkt?



## Plug & Play

### Optie 1 - Sixpack

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: APPARATUUR OM EEN FILMPJE TE BEKIJKEN, GEZOND SPORTDRANKJE (BIJVOORBEELD WATER MET WAT FRUIT ERDOOR)

- Maak ruimte op de grond om een aantal sportoefeningen te doen.
- Kijk voor een korte sportoefening op YouTube. Bijvoorbeeld *5 min different planks to get 6 pack abs*.
- Wie kan het volhouden?
- Neem na deze oefening een gezond sportdrankje of fruitwater.

### Optie 2 - Battle: Armpjesdrukken

TIJD: 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN: MUESLIREEP

- Maak tweetallen en ga armpjesdrukken.
- De verliezers gaan vervolgens tegen elkaar.
- De winnaars gaan daarna de battle aan.
- Wie is de sterkste?
- Deel een mueslireep uit. Dit is goed voor het herstel van spieren.