

Vragen staat vrij

Veelgestelde vragen over
geloof en leven



Handreiking voor geloofsgesprekken
op de @Home groepen van het
Fonteinwerk, Harderwijk.
Seizoen 2024-2025

Sjaak Biewenga

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Inleiding..... | 2 |
| 1. Vragen staat vrij | 4 |
| 2. Wat zegt de Bijbel over geld? | 7 |
| 3. Waar vind ik rust? | 10 |
| 4. Zie je mij? | 13 |
| 5. Hoe ga ik om met negatieve gevoelens? | 16 |
| 6. Hoe weet ik of ik goed genoeg geloof? | 20 |
| 7. Wat heb je als gelovige te bieden aan je omgeving? | 23 |
| 8. Genieten van het goede wat God heeft gegeven | 26 |

Inleiding

“Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opgedaan. Want ieder die vraagt ontvangt, en wie zoekt vindt, en voor wie klopt zal worden opgedaan.” Met deze woorden nodigt Jezus ons in Matteüs 7:7-8 uit om onbevangen al onze vragen te stellen en te zoeken naar antwoorden.

Vragen hebben we allemaal. Op grote levensvragen als ‘Wie ben ik’ & ‘Wat geeft mijn leven zin?’ moeten we gedurende ons leven allemaal een antwoord zoeken. Maar misschien heb je ook wel vragen over het geloof, of rond de Bijbel. Vragen als: ‘Hoe kan ik Jezus volgen in mijn leven?’, ‘Doet God vandaag nog wonderen?’ Hoe zou het in de hemel zijn?’ of ‘Wat zegt de Bijbel over geld?’.

Deze vragen, en nog veel meer, gaan we het komende seizoen bij Fonteinwerk gewoon maar eens stellen. Zodat we samen op zoek kunnen naar de antwoorden.

Dit zullen we met name gaan doen in de Fonteindiensten. Elke dienst pakken we een veelgestelde vraag op. Daarnaast zal er een boekje komen die gebruikt kan worden op de @home groepen, waarmee je samen met elkaar door kan praten over een aantal vragen die ook in de diensten terug zullen komen. Zo wordt het echt een jaarthema om met elkaar mee aan de slag te gaan.

Aan de hand van het boekje wat je nu leest, gaan we een aantal van de vragen verder uitdiepen en persoonlijk maken. Ik heb handreikingen geschreven om samen met anderen over door te spreken. De @homegroepen zijn de ideale plek om dit te doen. Zit je nog niet bij een @homegroep? Meld je dan snel aan. Dat kan het makkelijkst via Team Verbinding, maar een berichtje aan mij mag ook, dan geef ik door.

Het boekje is bedoeld om te helpen een goed gesprek te voeren. Het is een middel, en geen doel op zich. Sommige vragen zullen beter aansluiten bij jou

en je groep, en andere vragen minder. Dat is oké. Gebruik rustig wat voor jullie behulpzaam is.

Alle vragen zijn zo gesteld dat er geen 'goed of fout' antwoord is. Het gaat steeds om je eigen verhaal, je eigen geloof, je eigen leven. Belangrijke voorwaarde om de geloofsgesprekken te laten slagen is dan ook om vooral naar elkaar te luisteren. Het is beter om geen discussies aan te gaan, maar wel te luisteren naar het antwoord van een ander en waar nodig door te vragen naar extra toelichting of verdieping. Zo kunnen we samen van elkaar leren en samen de blik op God richten om van Hem te leren.

Veel zegen gewenst bij het gebruik van deze handreikingen.
Sjaak Biewenga

1. Vragen staat vrij

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar. Als je elkaar nog niet goed kent, bijvoorbeeld omdat je in een nieuwe gespreksgroep zit, neem dan ook de tijd om jezelf even voor te stellen aan elkaar.
- b) Bid God of Hij met zijn Geest aanwezig wil zijn bij dit geloofsgesprek.

‘Vragen staat vrij’ is het thema waar we dit jaar mee aan de slag gaan. Sommige mensen zullen dat vanzelfsprekend vinden. Misschien ben je gewend om je makkelijk te uiten en snel je vragen te stellen. Maar misschien ook wel niet, ben je gewend je vragen voor je te houden, je niet te uiten, onder het mom van: ‘kinderen die vragen, worden overgeslagen’.

Gespreksvraag

- Hoe zit dat bij jou? Ben jij iemand die makkelijk vragen stelt en zegt wat je op je hart hebt? Of vind jij het lastig om vragen te stellen en jezelf te uiten?
Als je het moeilijk vindt om te vragen: wat maakt dat je dit lastig vindt?

Lees: Matteüs 20:20-34

In deze verzen worden verschillende vragen aan Jezus gesteld. De moeder van de leerlingen Johannes en Jakobus vraagt Jezus of haar zonen de ereplekken in zijn koninkrijk mogen krijgen. En de twee blinde mannen vragen aan Jezus om weer te mogen zien.

Twee hele verschillende vragen. Met twee verschillende antwoorden: ‘nee’ en ‘ja’. Maar beide vragen mogen er zijn. Twee keer nodigt Jezus nadrukkelijk uit

om de vraag te stellen. Vers 21: “Wat wilt u?” en vers 32: “Wat wilt u dat Ik voor u doe?”.

Blijkbaar is de vraag op zich sowieso welkom bij Jezus, ongeacht het antwoord.

Gespreksvraag

- Stel je voor dat Jezus naast je zit en ook jou uitnodigt: “Wat wil je? Vraag maar”, wat zou je Hem dan willen vragen? Neem eerst de tijd om dit voor jezelf te bedenken, en deel het daarna (als je wilt in de groep).

Lees: Lucas 11:5-13

In Lucas 11 geeft Jezus onderwijs over het gebed. Nadat Jezus zijn leerlingen het Onze Vader heeft geleerd vervolgt Hij met een les over ‘vragen’. Wij worden uitgenodigd om ons gebed te gebruiken om al onze vragen aan Jezus te stellen met de belofte dat als je vraagt, er gegeven zal worden (vers 10) en dat bovenal de heilige Geest je gegeven zal worden als je daarom vraagt (vers 13).

Let wel: Jezus belooft niet dat Hij altijd exact datgene zal geven wat wij precies vragen. Zoals Johannes en Jakobus uit de eerder gelezen Bijbeltekst niet kregen waar ze om vroegen (ereplaatsen aan Jezus’ linker en rechterhand). Maar Jezus gaf hen wel iets in antwoord op hun vraag. Hij gaf hen een wijze les over Zijn cadeau aan hen: namelijk dat Hij is gekomen om “te dienen en zijn leven te geven als losgeld voor velen” (Mat. 20:28). En waarschijnlijk hadden Johannes en Jakobus dát veel harder nodig, dan de ereplaatsen die ze vroegen. Wij mogen erop vertrouwen dat God altijd op een of andere manier antwoord geeft op de oprechte vragen die we in gebed aan Hem stellen. Het is aan God hoe hij daarop antwoord.

Opdracht

- Pak de vraag die je eerder op hebt geschreven om aan Jezus te stellen erbij. Kan en wil je deze vraag ook daadwerkelijk aan Hem stellen?

Zo ja: neem de tijd om samen met elkaar te bidden. Spreek om de beurten hardop de vraag uit die je aan Jezus wil stellen. Doe dit kort en krachtig, geen hele verhalen, stel gewoon één voor één je vraag. Sluit het gebed af met het gezamenlijk bidden van het Onze Vader.

Bewaar de vragen die gesteld zijn (tip: laat 1 secuur iemand ze allemaal opschrijven en ze bewaren). Later in het jaar blikken we nog een keer terug om te kijken of en hoe er antwoord is gekomen.

Afrondend

- a) Zing of luister naar 'Geen afstand' van Eline Bakker of naar Psalm 81:9 (berijming: liedboek).
- b) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

2. Wat zegt de Bijbel over geld?

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Maak ons hart onrustig God', Opwekking 805.

Wereldwijd heeft bijna 1 op de 10 mensen chronisch honger, omdat ze niet genoeg geld hebben om voldoende eten te kopen. En ook in Nederland hebben 450.000 mensen te maken met voedselarmoede. Tegelijk hoort de gemiddelde Nederlander bij de rijkste 3% van de wereldbevolking.

De verschillen tussen arm en rijk zijn groot. De meesten van ons horen bij die rijksten procenten van de mensen op aarde. Je kan je jezelf luxes veroorloven als een koophuis hebben, op vakantie gaan, of een 2^e auto hebben. Als dat voor jou geldt, ben je dus rijk en heb je meer geld dan je nodig hebt.

Maar misschien hoor jij ook wel bij die groep Nederlanders die te maken heeft met armoede. Je kunt maar net de eindjes aan elkaar knopen. Voldoende gezonde groente en fruit kopen is niet haalbaar, omdat het duurder is dan ongezond voedsel en je maakt je zorgen over of er wel geld is om je kinderen een goede toekomst te geven.

Gespreksvraag

- Hoe zit het bij jou? Maak jij je zorgen over geld, omdat het soms moeilijk is goed rond te komen? Of heb jij juist meer geld dan je eigenlijk nodig hebt?

Lees: Psalm 10

In deze Psalm wordt een 'rijke' persoon beschreven in vers 3-12. De kern van het probleem van deze rijke is dat hij zijn blik afwendt (vers 10). Hij ziet de armoede om zich heen niet. Of beter gezegd: hij wil het niet zien. Hij wil niet zien dat zijn rijkdom ten koste gaat van de zwakke, kwetsbare en arme medemens.

Ook in onze tijd is er een verband tussen de rijkdom van de gemiddelde Nederlander, en de armoede van kwetsbare medemens. Veel van de spullen die wij gebruiken worden voor een hongerloon en onder erbarmelijke omstandigheden geproduceerd in verre landen. Wij leven over het algemeen in overvloed, terwijl anderen tekort hebben. Terwijl we leven op een aarde die meer dan genoeg kan voortbrengen voor alle mensen, als het maar eerlijk verdeeld zou worden.

Gespreksvraag

- Als je eerlijk naar jezelf kijkt. Zou het kunnen dat Psalm 10 óók over jou gaat? Zijn wij ook mensen die 'onze blik afwenden' van het onrecht in deze wereld? Houden we liever onze eigen rijkdom in stand, dan zelf in te leveren om te werken aan een rechtvaardige wereld?

God heeft wél oog voor de arme en de zwakke. In Psalm 10:14 lezen we dat Hij hen wél ziet. De weerloze mensen die door de rijken van deze wereld niet gezien en geholpen worden, mogen op God vertrouwen. Hij komt hen te hulp. Bijbels gesproken gaat 'zien' over meer dan alleen met je ogen iets zien. Het gaat erover dat je je hart openstelt, je laat raken, in beweging komt voor dat wat je gezien hebt. Zo komt God in beweging om voor de arme en zwakke op te komen. Zijn hart gaat naar hen uit.

Gespreksvraag

- Op welke manier zou jij jezelf kunnen oefenen om ook de weerloze, de arme en de zwakke medemens beter te 'zien'. En hoe zou jij in beweging kunnen komen om voor hen op te komen?

Lees: Matteüs 6:19-26

Mammon is de afgod van het geld. Je kan niet voor God leven én voor geld leven, zegt Jezus in vers 24. Rijke mensen, zoals wij vaak zijn, moeten dus kiezen. Wil ik voor God leven? Dan vraagt dat radicale keuzes in hoe ik omga met geld. Dan moet ik voor mezelf uitzoeken hoe ik ervoor zorg dat ik geen 'schatten op aarde' verzamel. Maar juist mijn bevoorrechte positie als rijke gebruik om goed te doen, te delen, en te leren accepteren dat ik kan leven van 'genoeg', omdat God wel voor mij zorgt.

Gespreksvraag

- Denk er voor jezelf een paar minuten over na: welke rol speelt geld in mijn leven? Verzamel ik misschien wel teveel 'schatten op aarde'? Wat zou ik kunnen missen en wat voor goeds zou ik daarmee kunnen doen? Als je wilt: deel je inzichten met elkaar.

Afrondend

- a) Luister naar het lied 'Breng ons in evenwicht' van Schrijvers voor gerechtigheid.
- b) Dank God dat Hij een wereld heeft geschapen waarin er genoeg kan zijn voor iedereen. Genoeg eten, genoeg geld, genoeg liefde. Belijdt dat er, ook door ons toedoen, onrecht is ontstaan en er veel mensen zijn die niet genoeg hebben en vraag hiervoor vergeving.
Bid God of Hij je wil helpen om geen schatten op aarde te verzamelen ten koste van anderen. Maar juist met open ogen de wereld door te gaan, zodat we de mensen zien die dat nodig hebben en vrijmoedig delen.
- c) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

3. Waar vind ik rust?

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Verberg mij nu', Opwekking 695.

We leven in een tijd waarin het gewoon is om 'druk' te zijn. Een tijd van versnelling, zo wordt onze tijd wel genoemd. Door o.a. alle technologische ontwikkelingen gaat het leven steeds sneller. We krijgen steeds meer prikkels te verwerken en we zijn bijna altijd bereikbaar. Er zijn weinig momenten waarop je als mens even 'uit' kan staan, stil kan worden, tot rust kan komen.

Gespreksvraag

- Voel jij je vaak rustig, of juist druk? Op een schaal van 1-10, waarbij 1 'heel rustig' is, en 10 'heel druk', waar sta jij?

Lees: Psalm 131

In dit korte liedje wordt een tegengif geboden tegen drukte en haast van onze tijd. Eerst somt de zanger op in vers 1: 'niet trots', 'niet hoogmoedig', 'niet zoeken naar wat te hoog gegrepen is'. Oftewel: niets zoeken naar meer en meer, niet de lat steeds hoger leggen, niet jezelf en deze wereld uitputten, niet versnellen. Maar: vertragen.

In vers 2 wordt dat vertragen uitgebeeld. Worden zoals een kind die genoeg gedronken heeft, op de arm van moeder. Stil, rustig. Er is niets wat het kind

‘moet’, het hoeft niet te presteren. Nee, het is gewoon geliefd, er wordt voor het kind gezorgd. Mama is er vol liefde bij. Het is goed.

Gespreksvraag

- Wat helpt jou om iets van die rust te ervaren?

In de Psalm staat de moeder symbool voor God. En het kind, dat zijn wij. God is als goede moeder. Voor God hoef je niets te presteren of te kunnen. Nee, zoals een baby geliefd is, nog voordat hij/zij ook maar iets terug kan doen voor de ouders. Zo zijn wij geliefd door God, en we hoeven daar niks voor te doen.

Gespreksvraag

- Geloof jij dat je daadwerkelijk geliefd bent door God, zonder dat je daar iets voor terug hoeft te doen? Vind je het makkelijk om dit te geloven, of moeilijk? Als je dit moeilijk vindt: wat maakt dit zo moeilijk?
- Zijn er momenten in je leven geweest dat jij je onvoorwaardelijk geliefd hebt gevoeld door God? Zo ja, wil je hier een voorbeeld van delen?

Lees: Micha 4:1-5

“Ieder zal zitten onder zijn wijnrank en onder zijn vijgenboom”. Dat is het toekomstvisioen wat de Bijbel schets. Een visioen van rust en vrede.

Ooit zal die dag aanbreken, als Jezus terugkomt. Dat is nu nog niet het geval. Wij leven nu nog in een wereld waarin die ultieme rust niet te vinden is. En toch mogen we geloven dat – als dít Gods gewilde toekomst is – er ook nu al iets van die toekomst te bereiken is op aarde.

Gespreksvraag

- Wat zou jij anders kunnen doen in jouw leven om meer van de rust die God wil geven te gaan ervaren? Schrijf dit eerst voor jezelf op en bespreek je antwoorden daarna met elkaar.

Opdracht

- Pak je agenda erbij en plan voor jezelf concrete momenten in waarop je aan de slag kan met het in de vorige vraag gegeven antwoord.

Afrondend

- a) Luister naar het lied 'Ik wil heel dicht bij U zijn', Opwekking 581.
- b) Dank God dat Hij van ons houdt, ook als wij niks voor Hem terug kunnen doen. Dank Hem dat wij mogen zijn als baby's, op de arm van moeder. Dank God dat Hij een God van rust is, die ons niet opjaagt, maar juist uitnodigt om stil te worden en te genieten van wat Hij ons geeft. Bid God of Hij ons wil helpen om die rust ook te vinden. Vraag Hem om je door zijn Heilige Geest te helpen om niet mee te gaan in de gehaaste versnelling van deze tijd, maar juist te verdragen en aandacht te geven aan de dingen die echt belangrijk zijn.
- c) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

4. Zie je mij?

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Heer U doorgrondt en kent mij', Opwekking 518

Opdracht

- Neem 5 minuten de tijd om in stilte naar elkaar te kijken. Schrijf voor jezelf op wat je ziet aan de anderen en wat jij daarbij denkt/ervaart. Probeer die twee strikt te scheiden. Wat je *ziet* is zoveel mogelijk objectief. Bijvoorbeeld: ik zie dat hij/zij rode wangen heeft. Wat je daarbij denkt/ervaart is heel subjectief. Bijvoorbeeld: 'ik denk dat hij/zij zich ongemakkelijk voelt'. Bewaar dit briefje voor later op de avond.

Gespreksvraag

- Hoe vind je het om zo naar anderen te kijken en zelf bekeken te worden?

Lees: Lucas 19:1-10

Zacheüs wil graag Jezus zien. Maar hij wil niet graag gezien worden, daarom klimt hij in een boom. Hij verstopt zichzelf zodat hij niet geconfronteerd hoeft te worden met zichzelf en met de (veroordelende) reacties van de mensen op hem.

Een heel menselijke actie van Zacheüs. We zijn er als mensen over het algemeen goed in om de diepere lagen van onszelf verborgen te houden voor de mensen om ons heen. We zetten een masker op, verstoppen ons als het ware. Met als gevolg dat we minder makkelijk gekwetst kunnen worden. Maar ook met als gevolg dat niemand ons meer echt ziet en kent. Een hoge prijs.

Gespreksvraag

- Herken jij jezelf in Zacheüs? Herken jij de neiging om jezelf te verstoppen en jezelf niet écht te laten zien? Op welke manier herken jij dit wel/niet?

Jezus wil graag gezien worden. Hij wil de mensen graag laten zien wie Hij is en wie God is. En tegelijk wil Jezus graag de mensen echt zien, hen kennen met alles wat er is, en hen liefhebben.

Jezus ziet Zacheüs wél, ook al is hij verstopt. Maar Jezus wil graag meer, Hij wil Zacheüs écht zien. Niet half verstopt, maar helemaal. Daarom nodig Jezus hem uit in vers 5: “kom vlug naar beneden, want vandaag moet Ik in uw huis verblijven”.

Prachtig wat Jezus doet. Hij ziet Zacheüs én Hij nodigd Zacheüs uit om ook zichzelf te laten zien.

Gespreksvraag

- Herken je uit je eigen leven dat God/Jezus jou wél ziet, ook op de momenten dat jij jezelf wat terugtrekt of verstopd? Zo ja, hoe is/was dat voor jou?

Ik geloof dat Jezus ook ons uitnodigt om onszelf te laten zien. In de eerste plaats aan God, door in ons gebed eerlijk te zijn/worden naar God over hoe het met ons gaat en wat er is in ons leven. We hoeven ons voor God niet beter voor te doen dan we zijn, Hij kent ons immers door en door (Psalm 139).

Tegelijk geloof ik dat Jezus ons uitnodigt om ook onszelf te laten zien aan elkaar. Als broers en zussen in het geloof zijn wij aan elkaar gegeven. En we

hebben elkaar nodig om in liefde opgebouwd te worden en te groeien in ons geloof en op onze levensweg. Het is heerlijk als mensen met liefdevolle ogen naar je kijken, jou zien, jou écht kennen en van je (blijven) houden.

Gespreksvraag

- Pak de papiertjes van de start-opdracht er nog eens bij. Deel wat je van iemand gezien hebt en wat je daarbij dacht/ervaarde. Geef vervolgens de ander de ruimte om daarop te reageren. Klopte het, of niet? En zo niet, hoe zit het dan wel echt bij jou? Zo kan je jezelf laten kennen.

Let op: ga niet met elkaar de discussie aan. Deel simpelweg wat je gezien hebt en laat vervolgens de ander vertellen hoe het bij hem/haar zit. Ga niet doorvragen maar luister gewoon naar wat de ander wil vertellen en wees liefdevol aanwezig.

Afrondend

- a) Luister of zing het lied 'Hoe mooi en hoe heerlijk', Opwekking 767.
- b) Dank God dat Hij jou ziet, kent en van je houdt. Bidt God of Hij je wil helpen om ook Hem steeds beter te leren zien. En dat je jezelf daarbij voor God en voor de mensen om je heen steeds meer mag openstellen, zodat je je niet verstopt, maar tevoorschijn komt en deelt wat er in jou leeft.
- c) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

5. Hoe ga ik om met negatieve gevoelens?

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Hoe lang, o Heer', Opwekking 778.

Een mindere dag hebben we allemaal wel eens. Een nachtje goed slapen kan vaak al veel oplossen. Maar wat als de negatieve gevoelens dieper gaan? Langer blijven hangen? Ook dat komt veel voor. Uit recente onderzoeken blijkt bijvoorbeeld dat 60% van de studenten last heeft van mentale en/of emotionele klachten. Ook onder andere leeftijdsgroepen hebben veel mensen last van klachten als somberheid, stress, angst, overspannenheid, burn-out of depressie. Misschien herken je dit ook bij jezelf. En anders is er een grote kans dat iemand in je omgeving hier wel mee te maken heeft.

Ondanks dat het veel voorkomt, is het vaak best lastig om open te praten over je negatieve gevoelens. Toch willen we dat proberen te doen, omdat het zo belangrijk is. Dat vraagt: juist vandaag, om extra fijngevoeligheid in de gespreksgroep. Neem de tijd om naar elkaar te luisteren en zo echt te ontdekken hoe het met de ander is. Probeer elkaar geen goedbedoelde tips of adviezen te geven, daarmee help je een ander meestal niet verder. Maar luister naar elkaar, en deel hoe het met jezelf is.

Gespreksvraag

- Ken jij klachten als somberheid, stress, angst, overspannenheid of depressie uit jouw leven of uit het leven van mensen om je heen? Zo ja, wil je iets delen van hoe je dit herkent?

Lees: 1 Koningen 19:1-4

Er staan veel heftige verhalen in de Bijbel, en dit is daar zeker een van. Elia is een profeet, een dienaar van God. Een van de belangrijkste profeten uit de Bijbelse verhalen. Maar hier ontmoeten we hem op een dieptepunt in zijn leven. Hij zit er zo doorheen, dat hij een poging doet om uit het leven te stappen. Hij laat alles en iedereen achter zich en trekt een dagreis ver in zijn eentje de doodse woestijn in. Daar wil hij sterven.

Ook onder ons zijn veel mensen die wel eens gedachten hebben gehad over zelfdoding. Voor sommigen blijft dat bij een vluchtige gedachte van 'het zou niet zo erg zijn als ik er niet meer was', maar voor sommigen gaat het ook veel verder. Mocht dit voor jou gelden: weet, er is goede hulp mogelijk (bijvoorbeeld via een doorverwijzing door je huisarts). Maar ook: praten helpt. Misschien is er iets wat je in deze groep wilt delen over het onderwerp. Of misschien is er iets waar je iemand van het pastorale Team Verbinding of dominee Sjaak Biewenga over wilt spreken. Neem gerust contact op daarvoor.

Gespreksvraag

- Maak een rondje langs alle deelnemers. Is er iets wat je nu, in deze groep, met betrekking tot het thema 'zelfdoding' wilt delen, vragen of bespreken?

Lees: 1 Koningen 19:5-9

God laat Elia niet sterven. God komt hem tegemoet in zijn wanhoop. Elia blijkt er zelfs op het dieptepunt van zijn leven niet alleen voor te staan. Ik vind dat troostrijk en bemoedigend. Hoe diep je ook zit, er is iemand die echt weet hoe het met jou is en die bij jou wil zijn.

Mooi vind ik ook dat God hier heel concreet laat merken dat Hij erbij is. De engel van God raakt hem aan, spreekt met hem, geeft hem de voeding die hij nodig heeft.

Het zijn eigenlijk maar eenvoudige dingen eigenlijk die de engel doet, niks bijzonders. Gewoon een aanraking, een liefdevol woord, een pannetje eten. Maar voor Elia maken ze het verschil tussen dood en leven.

Gespreksvraag

- Heb jij in jouw leven wel eens gemerkt dat God op zo'n concrete manier bij jou was toen jij het moeilijk had?
- Heb jij in jouw leven wel eens mensen gehad, die net als de engel bij Elia, er voor jou waren toen jij het moeilijk had?
- Zijn er mensen in jouw omgeving voor wie jij er zou kunnen zijn? Zoals de engel er voor Elia was?

Tot slot een bemoediging vanuit de Bijbel. Psalm 94 is een lied van iemand die hele zware en moeilijke perioden gekend heeft in zijn leven. Maar al terugkijkend ziet de zanger dat God in alles erbij is geweest. Hij/zij zingt: *“Steeds als ik geen moed meer had, hebt U mij vol liefde geholpen. Als ik bang was en vol zorgen, hebt U mij getroost en blij gemaakt”* (Psalm 94:19-19, Bijbel in Gewone Taal). Ik hoop dat jij dit ook zo mag ervaren.

Afrondend

- a) Luister of zing het lied ‘Morgen dans je weer’, Opwekking 824.
- b) Dank God dat Hij bij je is, ook op de dieptepunten van je leven. Bidt God of Hij dat ook wil laten merken. Heel concreet, doordat je iets van Hemzelf merkt, of doordat hij mensen op jouw pad brengt die er voor je zijn. Bidt of de Heilige Geest jou wil wijzen op die mensen voor wie jij ‘een engel’ kan zijn wanneer zij het moeilijk hebben.
- c) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet

voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

6. Hoe weet ik of ik goed genoeg geloof?

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Je mag ook verliezen', van Eline.

EO BEAM en Alpha Youth hebben een onderzoek gehouden onder kerkelijke jongeren waaruit blijkt dat zo'n 80% van de jongeren twijfelen over vragen als: Doe ik genoeg aan het geloof? Ben ik een goed genoeg christen?

Voor veel volwassenen zal dat waarschijnlijk niet anders zijn. Je gelooft op zich wel, maar wanneer is het goed genoeg? Wanneer doe je genoeg aan het geloof? Wanneer doe je de goede dingen?

Gespreksvragen

- Herken je bovengenoemde vragen bij jezelf, of soortgelijke vragen?
- Zo ja, kan je een concreet voorbeeld noemen van een moment in jouw leven waarop je twijfelde aan God of aan jouw geloof in Hem? Wat heb jij toen met die twijfel/vraag gedaan?

Lees: Marcus 9:14-27

Jezus ontmoet een wanhopige vader. Hij had gehoopt dat de leerlingen van Jezus zijn zoon zouden kunnen genezen, maar zij konden dit niet. Nu Jezus zelf eindelijk langskomt is zijn vertrouwen op een goede afloop minimaal. Vol twijfel in zijn stem spreekt hij Jezus aan in vers 22 "Als u iets kunt...". En als Jezus antwoordt dat Hij zeker iets kan, reageert de man met een soort van 'ik

wil het wel geloven, maar eigenlijk kan ik het niet'. Of in zijn eigen woorden, vers 24: "Ik geloof! Kom mijn ongeloof te hulp".

Dit is geen vast en zeker geloof van de man. Maar een onzeker zoeken, een twijfelend hopen. Een geloof, misschien wel tegen beter weten in.

Toch is dit 'ongelovige geloof' goed genoeg voor Jezus. Hij vraagt niet méér, maar Hij beantwoordt de vraag van de vader.

De reactie van Jezus gaat in tegen ons algemene menselijke gevoel van 'voor wat hoort wat'. Ook onder gelovigen leeft dit gevoel. Bijvoorbeeld als iemand zegt: "God verhoort je gebed zeker, als jij daar maar niet over twijfelt!". Of: "Als je goed genoeg gelooft, zal God zeker genezing geven". Of: "Als je je best doet om veel goede dingen te doen voor anderen, dán kom je in de hemel".

Gespreksvraag:

- Heb jij wel eens opmerkingen gehoord die passen bij een 'voor wat hoort wat' geloof? Zo ja, wat doen dit soort opmerkingen met jou? Helpen ze je in je geloofsleven of niet?

In Efeze 2 vers 5 wijst Paulus ons erop dat wij uit onszelf 'dood zijn door onze zonden'. Oftewel: als het van ons eigen geloof, ons werken, ons doen en laten afhangt... zijn we niet 'goed bezig', maar 'doods'. We verdienen niets. We hebben bij God nergens recht.

Het is een harde tekst van Paulus, maar ik vind het ook bevrijdend. Want uit mezelf kán ik nooit 'goed genoeg' geloven. Ik kán niet genoeg goede dingen doen. Ik kan nooit genoeg terugdoen voor alles wat God voor mij heeft gedaan. Als mens zal ik daarin altijd tekort schieten. Ik heb het dus nodig dat God mij accepteert, zoals ik ben. Dat Hij van me houdt, als zondaar, terwijl ik tekortschiet in mijn liefde voor Hem en voor de wereld om me heen.

Gelukkig begrijpt God dat. Ons 'dood zijn' is bij Paulus ook niet alles. Hij schrijft meer. In vers 4-5 zegt hij: "*Omdat God zo barmhartig is en de liefde die Hij voor*

ons heeft opgevat zo groot, heeft Hij ons, terwijl wij allen dood waren door onze zonden, samen met Christus levend gemaakt. Door genade bent u gered!"

Gespreksvraag

- Wat doet het met jou als je bedenkt dat jij nooit 'goed genoeg je best kan doen' om Gods liefde te verdienen? Vind je dat mooi, of lastig?
- Wat heb jij van de genade van God gezien in jouw leven? Zijn er momenten geweest waarop jij hebt ervaren: Ja, God houdt van mij, Hij vergeeft mij, ook als ik het soms lelijk verknoei?

De vader die zijn zoon bij Jezus bracht hoefde geen perfecte gelovige te zijn voordat Jezus zijn zoon zou genezen. Het gaat er bij Jezus niet om of je 'goed genoeg' gelooft', of 'goed genoeg je best doet', of 'niet twijfelt' of 'alles begrijpt' of 'niet zondigt'. Nee, het gaat er bij Jezus om dat je mét al je vragen, twijfels en zonden, je antwoorden zoekt op de 'goede plek'. Namelijk: bij Jezus. Als je bij Hem zoekt, dan is dat goed genoeg.

Afrondend

- a) Luister of zing het lied Prijs de Koning, Opwekking 851.
- b) Dank God dat we met alles wat er is in ons leven bij Hem mogen komen. Dank Hem dat Hij ons leven niet als in een weegschaal weegt om te kijken of we genoeg goede dingen hebben gedaan of goed genoeg geloofd hebben. Dank Hem voor Zijn genade. Bidt God of Hij je door zijn Heilige Geest wil helpen om steeds weer met alles wat er is bij Hem te komen. Zodat we zoeken op de goede plek, bij Jezus.
- c) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

7. Wat heb je als gelovige te bieden aan je omgeving?

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Aan de maaltijd wordt het stil', Opwekking 705.

Binnen het Fonteinwerk willen we graag open staan voor onze omgeving en iets laten zien van de Liefde van God voor de mensen uit Harderwijk en omstreken. Maar hoe doe je dat? En wat heb je dan als gelovige te bieden?

Gespreksvraag

- Wat zijn voor jou de eerste gedachten, associaties en beelden die bij je opkomen als antwoord op de vraag: 'Wat heb ik als gelovige te bieden aan mijn omgeving?'

Lees: Jeremia 29:1-14

De profeet Jeremia schrijft een brief aan de eerste lichtung Israëlieten die in ballingschap naar Babel is gestuurd.¹ Hij geeft ze twee opdrachten mee:

1. Bouw zelf een goed leven op met huizen, tuinen en gezinnen.
2. Zoek dat goede leven in en voor de stad waar je woont.

¹ In 597 voor Christus wordt Jeruzalem ingenomen en wordt de bovenlaag van de bevolking in ballingschap gestuurd. Later, in 587 voor Christus wordt Jeruzalem vernietigd en wordt ook een groot deel van de rest van de bevolking gedeporteerd.

Als je die opdrachten zonder context leest zijn het inspirerende, positieve opdrachten. Voor de Israëlieten in ballingschap moet het echter een schokkende brief zijn geweest. Hun land en leven is verwoest door een brute vijand. Zij zijn gedeporteerd naar het land van de vijand. En nu moeten ze bidden voor Babel? Bidden voor de mensen die hen alles afgepakt hadden en zich inzetten voor hun bloei? Dat klinkt als een onmogelijke opdracht.

Toch heeft God met deze opdracht het goede voor ogen voor de ballingen. *“de voorspoed van de stad is ook jullie voorspoed”* (vers 7), en *“Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk”* (vers 11). Op een of andere manier wil God ook de tijd in ballingschap gebruiken en ten goede keren. En dus hoeven de ballingen niet bij de pakken neer te zitten, maar worden ze opgeroepen om werk te maken van een goed leven en zich in te zetten voor de voorspoed en vrede van de plek waar ze nu verblijven.

Gespreksvraag:

- Welke vragen roepen de Bijbeltekst en bovenstaande toelichting bij jou op? Deel deze vragen met elkaar en kijk of je ze samen kan beantwoorden.

Let op: het is geen makkelijke Bijbeltekst en ook de context waarin deze geschiedenis zich afspeelt is niet eenvoudig. Niet op alle vragen hoeft dus een ‘afgerond’ antwoord te komen. Maar het is goed om in elk geval de vragen die je hebt met elkaar te delen en te bespreken.

Wij wonen niet in ballingschap, gelukkig maar. Toch kan deze Bijbeltekst ons ook wat zeggen. Want als God het in de tijd van de ballingschap al belangrijk vond dat de ballingen zich inzetten voor de stad waar ze naartoe weggevoerd waren, dan mogen we ervan uitgaan dat Hij dat nu nog steeds belangrijk vindt. God heeft liefde voor de stad en voor de mensen die er wonen. Ook als dit geen christenen zijn. Hij zegt níet: ‘trek je maar terug in je eigen kerkje en doe niet mee aan de maatschappij’, integendeel.

Gespreksvragen:

- Hoe zouden jullie als gespreksgroep je samen in kunnen zetten voor de voorspoed en vrede van de plaats waar je woont? Kan je samen een concreet idee bedenken wat je ergens de komende maand ten uitvoer zou kunnen brengen?²
- Wat zou je willen bidden voor je straat/wijk/plaats? Neem de tijd om voor jezelf een of meer gebedspunten op te schrijven. Bid daarna in 3-tallen voor de opgeschreven punten.

Afrondend

- a) Luister of zing het lied 'God of this city', van Chris Tomlin.
- b) Dank God dat Hij God is van iedereen in Harderwijk en omstreken. Dank God dat Hij ons wil gebruiken om de voorspoed en vrede van onze omgeving te bevorderen. Bidt God of Hij ons daarbij door zijn Heilige Geest wil helpen.
- c) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.

² Probeer 'klein' te denken. Iets wat haalbaar is om samen te doen. Denk aan: vuilprikken, een Present-klus, koken voor een buurtbewoner, een middag spelletjes spelen in een verzorgingstehuis, etc.

8. Genieten van het goede wat God heeft gegeven

Inleidend

- a) Om een goed persoonlijk geloofsgesprek te houden, is het belangrijk om van elkaar te weten hoe jij je op dit moment voelt. Ben je gespannen, heb je er zin in, heb je een drukke dag gehad of juist een relaxte? Kortom: hoe zit je hier? Deel kort met elkaar wat voor jou belangrijk is dat de anderen van je weten. Het is niet de bedoeling dat je hierover uitgebreid in gesprek gaat met elkaar, maar wel dat je liefdevol rekening kunt houden met elkaar.
- b) Bid God of Hij met Zijn heilige Geest bij jullie aanwezig wil zijn tijdens dit geloofsgesprek. En/of luister met elkaar naar het lied 'Goedheid van God', Opwekking 849.

Lees: Psalm 34:1-9

Psalm 34 is een loflied voor God. De zanger is dankbaar voor de goede zorg van de Heer en zingt dat uit. Het opschrift boven de Psalm verwijst waarschijnlijk naar 1 Samuël 21:11-16, maar helemaal zeker is dat niet. Dat verhaal gaat erover dat David ontkomt aan een mogelijke gevangenneming door de Filistijnen door te doen alsof hij gek geworden is.

In elk geval is in Psalm 34 iemand aan het woord die weet heeft van moeilijke tijden in het leven. Maar door alles heen heeft de zanger Gods goedheid ervaren waar dankbaar over gezongen wordt.

In het lied zelf beschrijft de zanger de moeiten die hij heeft meegemaakt in algemene bewoordingen, in vers 5 en vers 7. Hier mag je je eigen angsten, verdrukkingen en noden in lezen om deze Psalm toe te passen op jezelf.

Gespreksvraag:

- In hoofdstuk 1 van dit boekje hebben jullie vragen opgeschreven die je aan Jezus zou willen stellen. Als het goed is heb je deze vragen bewaard. Pak de vragen er nog eens bij. Is er een antwoord gekomen op jouw vraag? Zoals de zanger van Psalm 34 ervaren heeft: "Ik zocht de HEER en Hij gaf antwoord" (vers 5). Zo ja: welk antwoord heb je van

God gekregen? Zo nee, wat doet het met je dat je vraag (tot nu toe) onbeantwoord is gebleven?

Wij worden uitgenodigd door de zanger om zelf de goedheid van God te proeven (vers 9). Ik vind dat een mooie oproep. Proeven is: met aandacht de tijd nemen om te kijken, voelen, smaken, ruiken en horen of iets goed voor me is of niet. Proeven of je iets wilt doorslikken, of uitspugen.

In ons mensenleven moeten we nog wel eens iets 'slikken of stikken'. Er is veel wat 'moet', zonder dat je kan of mag kiezen of je het ook zelf wil of niet. Maar bij God heb je een keuze. Hij duwt je niks door de strot. Het geloof in hem is niets iets wat Hij je opdringt. Je mag rustig 'proeven' en zelf kiezen. En misschien is jouw ervaring dan wel dezelfde als die van de dichter van Psalm 34. Dat de Heer goed is voor jou.

Gespreksvragen:

- Wat zijn, als het over het geloof gaat, dingen die jij in jouw leven hebt 'moeten slikken' omdat anderen (je ouders, de dominee, de kerk) ze je oplegden? Bijvoorbeeld bepaalde leerstellingen over God/Bijbel; opvattingen over hoe je jezelf als gelovige zou moeten gedragen; regels over wat wel/niet zou mogen van God; etc.
- Heb je in je leven ook tijd en ruimte gehad om zelf te proeven wie God voor jou is en hoe jij je leven als gelovige wil inrichten? Zo ja: kan je een voorbeeld geven voor hoe dat jouw geloofsleven heeft veranderd?

In vers 4 worden we opgeroepen: "Roem met mij de grootheid van de HEER, sluit u aan om zijn naam te verheffen". Om mooie oproep om mee aan de slag te gaan aan het einde van dit gespreksboekje.

Opdracht:

- Pak een vel papier, en schrijf hier samen alles wat je kan bedenken op waar je God dankbaar voor bent. Neem daarna de tijd om samen in een dankgebed jullie dank, lof en aanbidding tot God te uitten.

Afrondend

- a) Luister of zing het lied 'Praise' van Elevation Worship.
- b) Kan je in vrede uit elkaar? Wanneer je op een persoonlijke manier met elkaar over het geloof spreekt, kan het soms zijn dat je (onbewust) bepaalde gevoeligheden bij elkaar aanraakt die nog niet voldoende uitgesproken zijn. Ook kan het bijvoorbeeld zijn dat je er tijdens het afrondende gebed achter komt dat je nog iets had willen zeggen, vragen of toelichten. Kortom: zijn er dingen die nog benoemd, gevraagd of uitgesproken moeten worden? Zo ja, neem hier de tijd voor voordat je uit elkaar gaat. Zodat je echt in vrede uit elkaar kunt gaan.