Jong Protestant

Protestantse Kerk

Denkstof 'Ik ben niet gelukkig, wat nu?'

We leven in een ‘maakbaarheid samenleving’. Oude grenzen van zuil, afkomst, rangen en standen zijn vervaagd of zelfs weggevallen. Alles is bereikbaar. Je kunt worden wat je maar wilt en niets moet, alles mag. Niets is verplicht, behalve één ding: als je maar gelukkig bent, zeggen we tegen onze kinderen. Geluk is daarmee een levensdoel geworden, en ook nog een levensdoel dat je zelf moet maken of bereiken. In dit programma gaan we met jongeren aan de slag om te ontdekken wat het verband is tussen geluk, ongeluk en geloof.

Onderdeel van programma

Denkstof

Voor wie
16+

Duur
60+ minuten

Gelukt als levensdoel legt op jongeren een grote druk. ‘Als je maar gelukkig bent’ klinkt lief en vrijblijvend, maar in feite is het een hele zware eis. Je kunt niet altijd gelukkig zijn. Ongeluk, verdriet, vervelende gebeurtenissen en je even niet vrolijk voelen, zijn dingen die bij het aardse leven horen. ‘Streven naar het geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis van het leven is daarentegen wel waar het leven om draait, aldus de belgische psychiater Dirk de Wachter. Hij toont aan dat altijd gelukkig zijn niet alleen niet haalbaar is maar ook niet wenselijk.

In feite is geluk alleen een bijproduct van het goede leven. Zodra je je op dat bijproduct gaat focussen verdwijnt het juist uit zicht.

Als christenen geloven we dat we op aarde zijn met een doel. God heeft ons bedoeld, we mogen God, anderen en onszelf liefhebben, om die reden zijn we op aarde. Dat is niet altijd makkelijk en in de zoektocht naar de liefde tot God en de naaste voel je je zeker ook niet altijd gelukkig.

Jongeren ontdekken in deze werkvorm dat het oké is om niet altijd gelukkig te zijn. Dat ongemak en verdriet ook bij het dagelijks leven horen. Hierdoor komt er minder druk op hen te liggen. Het ‘als je maar gelukkig bent’ verdwijnt naar de achtergrond. Hierdoor ontstaat ademruimte.

In dit programma gaan we met jongeren aan de slag om te ontdekken wat het verband is tussen geluk, ongeluk en geloof.

Doelstelling

- De jongeren ontdekken dat je als gelovige niet altijd gelukkig hoeft te zijn.
- De jongeren ontdekken dat in de Bijbel geluk niet als hoogste goed wordt gezien en dat verdriet hebben er ook bij hoort.

Introductie

Werkvorm 1: Tijdschriften

- Tijdsduur**:** Inclusief filmpje 30 minuten.
- Nodig:
    - Aantal exemplaren van Flow, Happinez, Psychologie Magazine, andere tijdschriften;
    - lijm of plakband.

Laat de jongeren koppen uit de tijdschriften scheuren die gaan over ‘geluk’. Plak de koppen op een groot vel papier.

Bespreek met elkaar de volgende vragen:

1. Wat valt je op aan de koppen van de tijdschriften?
2. Bespreek de stelling: ‘Je bent als mens verantwoordelijk voor je eigen geluk’

Bekijk met elkaar het Denkstof filmpje ‘Ik ben niet gelukkig, wat nu?’

Wat sprak je aan in het filmpje? Wat niet?

Welk antwoord zou je zelf geven als iemand de vraag: ‘Ik ben niet gelukkig, wat nu?’ aan je zou stellen?

Werkvorm 2: Debat

- Tijdsduur: Inclusief filmpje 40 minuten
- Nodig:
    - Beamer en scherm of tv om film af te spelen;
    - Pennen en papier om argumenten te noteren.

Verdeel de groep in 2 groepen. Elke groep verdedigt een eigen stelling.

- Groep 1 verdedigt de stelling:
  - *Als christen ben je altijd gelukkig, want geloof geeft je leven zin*.

- Groep 2 verdedigt de stelling:
  - *Als christen ben je vaak ongelukkig, want je ziet de wereld door de ogen van God.*

De groepen bedenken beiden zoveel mogelijk argumenten voor hun stelling.

Elke groep kiest één woordvoerder uit. De twee woordvoerders gaan met elkaar in ‘debat’ en gebruiken hiervoor de argumenten die zijn opgeschreven.

Kijk daarna het Denkstof filmpje: Ik ben niet gelukkig, wat nu?’

Vind jij dat je als christen meestal gelukkig moet zijn? Bespreek dit met elkaar.

Werkvorm 3: Blije liedjes

- Tijdsduur: 10 minuten
- Nodig: telefoons

Verdeel de groep indien mogelijk in kleinere groepjes. Is je groep klein dan kunnen jongeren individueel meedoen.

Het denkstof filmpje begint met een bekend liedje dat wel erg veel blijheid uitstraalt.

Opdracht:

- In vijf minuten moeten de jongeren zoveel mogelijk blije liedjes vinden. Denk bij voorbeeld aan het liedje ‘Happy van Pharell Williams. Wie heeft in vijf minuten de meeste liedjes in de groepsapp gedeeld die echt te vrolijk zijn?
- Welk liedje over blijdschap ken je persoonlijk en vind je wel mooi? Deel dit met elkaar.

Verdieping

Werkvorm 1: Schilderij bij bijbelteksten

- Tijdsduur: 30 minuten.
- Nodig:
  - Schilderspullen (let op: één of twee grote canvas doeken (Hema, Xenos) of meerdere kleinere doeken of schilderpapier, afhankelijk van je groepsgrootte en aanpak);
  - Bijbels.

Verdeel de groep. De ene groep leest als Bijbelgedeelte: Matteüs 26:38 en Matteüs 5:4.

De andere groep leest als Bijbelgedeelte Filippenzen 4:4 en 1 Thessalonicenzen 5:16.

- Beide groepen maken een schilderij of ander kunstwerk dat aansluit bij de inhoud van hun bijbelgedeelten. Als je groepjes wat groter zijn kun je de jongeren allemaal zelf een kunstwerk laten maken. Het ene groepje maakt dan allemaal kunstwerken over de eerste bijbelteksten en het tweede groepje maakt dan kunstwerken over de andere bijbelteksten.
- Na afloop presenteren de groepjes hun kunstwerken aan elkaar. Het groepje leest eerst hun bijbelteksten voor en laat dan hun kunstwerken zien aan het andere groepje en andersom.
- Bespreek met elkaar waarom deze bijbelteksten allemaal in de Bijbel voorkomen. Spreekt de Bijbel zichzelf tegen?

- Noem dingen waarom je blij of verheugd over mag zijn. Noem ook dingen waarom je kunt verdriet kunt hebben. .
- Kun je droevig zijn en blij zijn tegelijk? Bespreek dit kort met elkaar.
- Hang de kunstwerken over verdriet hebben en over blij zijn naast elkaar op.

Werkvorm 2: Treurig en Blij

- Tijdsduur: 20 minuten.
- Nodig:
  - Materiaal om een lied te bekijken en te beluisteren (tv, scherm en beamer o.i.d.)
  - Bijbels;
  - Pennen en papier.

Kijk en luister naar het lied 'Leef met volle teugen van Elbert Smelt & Kinda Bán'

Het is gezongen door twee vrienden, Elbert en Kinga. Ze moesten afscheid nemen want Kinga gaat overlijden aan borstkanker. Toch zingen ze over genieten van het leven.

Laat het lied even op je inwerken. Wees even stil nadat het lied is afgelopen en denk erover na.

- Verdeel de groep in vieren (als je met vier mensen bent, kan iedereen zijn eigen Bijbeltekst lezen, ben je met meer, dan lees je als groepje een Bijbeltekst.) Ga als groepje apart zitten. Elke groep (of individu) leest zijn eigen Bijbeltekst.
  - Groep (of persoon..)1: Matteüs 26:38
  - Groep 2: Matteüs 5:4.
  - Groep 3: Filippenzen 4:4
  - Groep 4: 1 Thessalonicenzen 5:16
- Schrijf als groepje of voor jezelf op waarom deze Bijbeltekst past bij het filmpje.
- Ga weer allemaal bij elkaar zitten. Vertel aan elkaar waarom jullie Bijbeltekst past bij het liedje. Wat valt jullie op?
- Bespreek met elkaar de volgende vraag: Kun je tegelijk blij en bedroefd zijn?
- *Optioneel: Zoek daarna op internet met elkaar naar filmpjes of liedjes, christelijk of juist niet, die ook gaan over bedroefd of blij tegelijk zijn.*

Verwerking

Werkvorm 1: Gespreksopdracht/gebedsopdracht

- Tijdsduur: 10 min
- Nodig:
  - grote kaars;
  - waxinelichtjes;
  - aansteker of lucifers;
  - rustige muziek

Soms ben je droevig, soms ben je blij. Heb je wel eens meegemaakt dat je allebei tegelijk was? Wanneer was dit?

Wat heb je aan het geloof als je blij bent? En wat heb je aan het geloof als je verdrietig bent?

- Steek een grote kaars aan. De jongeren pakken een waxinelichtje en steken die aan bij de grote kaars, in stilte delen ze met God waarover ze blij zijn en waarover ze juist verdrietig zijn. Draai tijdens het aansteken van de kaarsjes een rustig meditatief liedje of instrumentaal stuk. (bijvoorbeeld van Taizé).

Werkvorm 2: Buitenopdracht

- Tijdsduur: 15 á 20 minuten (exclusief eventuele tijd om naar plek met natuur te lopen of rijden).
- Nodig:
    - Evt. telefoon om foto's te maken van voorwerpen buiten die niet naar binnen kunnen.

Soms ben je droevig, soms ben je blij en soms allebei tegelijk. God is bij ons in verdrietige en mooie tijden. Zoek een voorwerp in de natuur dat voor jou symboliseert dat God altijd bij ons wil zijn. Neem het mee, of maak er een foto van. Laat, wanneer jullie weer binnen zijn, elkaar zien wat je hebt gevonden en leg uit waarom het laat zien dat God altijd bij ons is.

Sluit af met een kort gebed, waarbij iedereen een punt kan noemen waar hij verdrietig of dankbaar over is.

Afsluiting

Bij de vorige opdracht hoort al een gebed.

Sluit daarom af met een lied. Bijvoorbeeld:

- Taizé: Laudate Omnes Gentes
- Matthijn Buwalda - Als dit het is
- Pharell Williams: Happy
- Lauren Daigle: Look up child