



Leidingdeel *Jij en jezelf*

Het onderwerp 'Jij en jezelf'

Jongeren in de leeftijd van 12 tot 16 ontdekken dat ze zelf iemand zijn. Ze zijn vaak erg bezig met hun identiteit. Wie ben ik? Wie wil ik zijn? Het is goed dat jongeren met deze vragen bezig zijn. Het is belangrijk voor de ontwikkeling tot een volwassen en evenwichtige persoonlijkheid. Doe daar dan ook niet negatief over.

Veel jongeren zijn onzeker over zichzelf. Lichamelijk en emotioneel verandert er veel in hun leven en ze zijn nog volop aan het denken over wie ze zijn. Dat kan leiden tot onzekerheid én tot negatieve gedachten over zichzelf. Daarom kunnen jongeren extra gevoelig zijn voor opmerkingen over hun uiterlijk of persoonlijkheid. Wees hiermee dus voorzichtig. Let er bij de bespreking van deze schetsen op dat de jongelui geen negatieve opmerkingen over elkaar gaan maken. Als dat wel gebeurt, grijp dan in!

Geef de jongeren de ruimte om ideeën te uiten. Schrik niet direct van extreme uitspraken. Het kan een manier zijn om jouw reactie uit te lokken. Om te horen hoe jij er over denkt, en belangrijker nog: hoe de Bijbel er over spreekt. Ga dus serieus op vragen en opmerkingen in.

Opbouw en behandeling van de schets

De schetsen zijn op de volgende manier opgebouwd:

Schets 1	Je lichaam	vraag 1-3 (en opdracht, puzzel)
	Je geest	vraag 4-5 (en stellingen, opdracht, leesstukje)
Schets 2	Je zelfbeeld	vraag 1-3 (en stellingen, opdrachten, leesstukje)
	Je keuzes	vraag 4-6 (en puzzel)

Bij de behandeling van de schets kun je er gebruik van maken dat de schets makkelijk in twee stukken te verdelen is. Let er wel op dat er een duidelijke opbouw in de schetsen zit. Je kunt dus niet elke groep bij een andere vraag laten beginnen! Ideeën voor de behandeling van de schets:

- Lees de schets helemaal door met de groep en bespreek dan (een deel van) de vragen en opdrachten in groepjes.
- Verdeel de vereniging in twee groepen. Laat elke groep één van de onderdelen van de schets bespreken. Daarna kunnen de groepen aan elkaar vertellen wat ze hebben geleerd. Het gedeelte over 'Je zelfbeeld' kun je dan het best laten bespreken door de oudere jongeren (14 tot 16 jaar), omdat dit wat pittiger is.
- Je kunt 4 avonden over de schets doen.

Literatuurtips

- Drs. S.H. Brons - Van der Wekken, *Kijk eens naar jezelf*, Uitgeverij Groen, 2002



Een handreiking voor tieners over de lichamelijke en psychische ontwikkelingen, die je doormaakt in de periode dat je van kind een volwassen man of vrouw wordt. ISBN-Nummer: 9050304702

- Dr. J. Stolk (eindred.) - *In de puberteit*, Uitgeverij Groen, 1997. ISBN-nummer: 9050307795
- Dr. J. Stolk (eindred.) - *Pubers begrijpen...*, Uitgeverij Groen, 1998. ISBN-nummer: 9050309809
- Drs. Gerrie Willemsen - *Zelfbeeld, accepteren of veranderen?*, Den Hertog, 2005. ISBN-nummer: 33119447

In dit boek gaat het om wie je uiteindelijk bent. Vanuit de Bijbel wordt geprobeerd om een handreiking te bieden aan jongeren en volwassenen met een negatief zelfbeeld en aan diegenen die hen omringen. ISBN-Nummer: 9033119447

- Op de website van het LCJ (www.lcj.nl) kun je samenvattingen vinden van KAVO-avonden. De samenvatting van de avond over 'Sta eens stil bij... gevoelens van jongeren' kan heel wat handvatten bieden bij het bespreken van deze schets.

Liedsuggesties

- Zoals klei in de hand van de pottenbakker
- Neem mijn leven, laat het Heer'
- Heer', wees mijn gids

Antwoorden schets 1 – Zorgen voor jezelf

Startopdracht

Lees bij de startopdracht zelf de briefjes voor. Zo kun je voorkomen dat er negatieve opmerkingen worden gemaakt. Kap negatieve opmerkingen over elkaar ook direct af. De jongelui moeten zich veilig kunnen voelen op de club.

Opdracht	Leviticus 11: 25	Wassen na dragen dood aas
	Leviticus 13: 46	Melaatse moet alleen wonen
	Deuteronomium 14:1	Jezelf niet snijden (rouwgebruik)
	Deuteronomium 23:13	Uitwerpselen begraven
	Spreuken 23: 20-21	Niet overmatig eten en drinken
	1 Timotheüs 5:23	Drink wat wijn voor je maag
	<i>Aan dit rijtje zou je de volgende teksten toe kunnen voegen:</i>	
	<i>Leviticus 15: 16-17</i>	<i>Wassen na zaadlozing</i>
	<i>Leviticus 15: 19-20</i>	<i>Onrein tijdens menstruatie</i>

Het is dan wel belangrijk dat je het zelf ziet zitten om dit te bespreken én dat deze onderwerpen in jouw groep bespreekbaar gemaakt kunnen worden.

Vraag 1. Zorg voor het lichaam is belangrijk.

Vraag 2. Wie je zelf bent, of je de Heere vreest, is belangrijker dan je uiterlijk.



- Vraag 3. a. -
b. Ongezond eten, roken, te veel drinken, te weinig bewegen, te weinig rust nemen, ...
- Opdracht: Veel invloeden kunnen zowel goed als verkeerd zijn. Belangrijk criterium: Brengt het je dichter bij de Heere?
- Vraag 4. a. Negatieve gedachten over jezelf, verkeerde muziek, een negatieve opmerking van iemand, ...
b. Dat je negatief gaat denken over anderen en jezelf, dat je je vervelend voelt, dat je tot zonde wordt verleid, ...
- Vraag 5. a. Mooie muziek, een Bijbeltekst, een leuke opmerking van iemand, ...
b. Je denkt aan de Heere, je gaat bidden, je voelt je vrolijker, ...

NB: Bij vraag 4 en 5 kun je het hebben over alledaagse dingen waar je tegen aan loopt (positieve en negatieve gevoelens), maar ook over geestelijke dingen.

Stellingen

In deze stellingen komt de strijd tussen de oude en de nieuwe mens naar voren. Enerzijds wil je geen zonde meer doen (Zie Rom. 7: "Het goede dat ik wil (...) het kwade dat ik niet wil" en DL 3/4, art. 12, de wil wordt vernieuwd bij de wedergeboorte). Anderzijds is de praktijk dat je de zonde vaak wél wilt, dat de zonde blijft trekken. Deze 'goede strijd' blijft levenslang. In Hebreeën wordt zelfs opgeroepen 'ten bloede toe' te strijden tegen de taaie vijand, die zonde heet (Hebr. 12:4)! Het is belangrijk de geestelijke wapenrusting uit Efeze 6 dagelijks, biddend, aan te trekken.

- Leesstukje - Je voedt de oude mens door: zonden te doen, verkeerde gewoontes, niet bezig zijn met Bijbel en gebed, ...
- De nieuwe mens voed je door: Bijbel lezen, gebed, ...

Puzzel De woorden zijn: slagader, lever, spier, nagel, hoofd, gebit, hart, neus, haar, maag, duim, hand, voet, been, oog, arm, wijsvinger. De uitkomst is: elleboog.



Antwoorden Schets 2 – Wie ben ik?

Tekstvak (Bart en Janneke)

Het is bij deze opdracht de bedoeling om even de gedachten van de jongeren te peilen. Zelf hoef je hier niets aan toe te voegen. Verderop in de schets wordt het uitvoerig behandeld. Bij vraag 3 kun je hierop terugkomen.

1.
 - a. Ook bij deze vraag gaat het om het peilen van het 'gevoel' dat jongeren bij deze term hebben. Bijvoorbeeld: een hekel hebben aan jezelf. Ook hierbij is het niet de bedoeling om er uitgebreid op in te gaan. Dat komt in het vervolg van de schets aan de orde.
 - b. Je ziet dat er van jou niets te verwachten is, en daarom zoek je het alleen bij de Heere Jezus.
2.
 - a. –
 - b. Zondekennis zonder genade maakt wanhopig. Verlossing zonder ellendekennis maakt hoogmoedig. Ellende, verlossing en dankbaarheid horen bij elkaar.
3. -

Stellingen

1. Een christen heeft geen hekel aan zichzelf, maar haat wel de zonde die in hem woont.
2. Enerzijds is iemand die niet wedergeboren is door de Geest van God 'geneigd tot alle kwaad' (HC Zondag 3). Ook een christen houdt hiermee zijn leven lang strijd. Anderzijds heeft de Heere nog veel goeds op aarde gelaten na de zondeval. Ook bij mensen, die de Heere niet kennen, is er zorg en liefde voor elkaar. De Bijbel is er echter wel duidelijk over dat 'alles wat uit het geloof niet is, dat is zonde' (Rom. 14:23) en dat het 'zonder geloof onmogelijk is om God te behagen' (Hebr. 11:6). Als mensen kunnen wij dus iets als 'goed' beoordelen, terwijl de Heere daar heel anders over denkt, omdat het niet met het oog op Hem gedaan is.
3. Benadruk dat het goede dat een christen doet genade is, omdat God dat in hem werkt (Fil. 2:13). Ondanks de zonde die nog altijd in hem woont, mag een christen door de kracht van de Heilige Geest ook doen wat de Heere wil.

Opdracht

Accepteren: de kleur van je ogen, graag alleen zijn, liever met je handen werken dan met je hoofd, je gewicht

Veranderen: dat je snel boos wordt, bang zijn om iets te zeggen op een verjaardag, snel zenuwachtig zijn, je gewicht



4. a. De geboden van God: de 10 geboden, maar ook de Bergrede en andere gedeelten uit het Nieuwe Testament.
b. -
5. Vraag om te laten zien dat de Heere vrijheid geeft, maar dat die vrijheid wel een kanttekening heeft: er komt een moment, waarop we onze keuzes moeten verantwoorden.
6. -
7. a. Je ouders eren, liefhebben, trouw zijn. Gehoorzaam zijn en luisteren naar hun onderwijs en straf. Met hun gebreken geduld hebben.
b. Je mag een andere mening hebben. In de manier, waarop je dat laat merken, moet je rekening houden met a.
c. Proberen het rustig te bespreken. Uit respect voor je ouders je aan hun regels houden zolang je bij hen woont.
d. Geduld mee hebben.

Puzzel

Ik en mijn huis, wij zullen de Heere dienen. Dit zegt Jozua in Jozua 24:15.

Alternatieve (start)opdracht:

Neem een aantal reclamefolders, Wehkamp- of Otto-gidsen mee. Laat de jongelui een persoon opzoeken en uitknippen op wie ze zouden willen lijken. Laat ze ook vertellen waarom. (Misschien is het handig om vooraf de lingeriepagina's te verwijderen).