

OPVOEDINGSBRON

VOOR OUDERS EN ANDERE OPVOEDERS IN DE KERK

IN BALANS

Eén ding is nodig
Evenwichtige
tijdsbesteding
in je gezin

FEBRUARI
2018

JAAR 4

NUMMER 4

BOEKEN EN TIJDSCHRIFTEN

VOOR DE GELOFSOPVOEDING IN HET GEZIN

UITGAVEN VAN DE BHZ
EN DE HGJB
te bestellen via kameel.nl



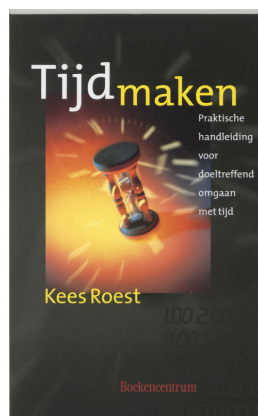
Zien we de dertigers?

De hunkerende generatie



Kind & Evangelie
voor kinderen
van 4-12 jaar

Kind & Evangelie is een verantwoord en actueel kinderblad met o.a.: een bijbelverhaal - een vrij verhaal om (voor) te lezen - puzzels en verwerkingen - stripverhaal
Kijk op www.hervormde-zondagsscholen.nl voor meer informatie en het aanvragen van een abonnement.



Kinder(club)blad Klik
voor kinderen van 6-12 jaar



Klik is een kinder(club)blad: voor op de club én thuis! Je vindt in Klik clubpagina's waarop een bijbelstudie met doe-opdrachten staan. Deze kun je samen op de club gebruiken, maar ook thuis in je eigen stille tijd doen. Daarnaast vind je pagina's om lekker thuis te lezen: met leuke interviews, interessante weetjes, verhalen van Evert en Evie, knutselideeën, puzzels en het stripverhaaltje Clikkie. Kortom: een tof en verantwoord kinderblad voor zowel thuis als op de club!
Kijk op www.hgjb.nl voor meer informatie, een proefexemplaar en het aanvragen van een abonnement.



Werkgroep

Educatief

Beraad

IN BALANS

Met open mond staat ons neefje te kijken hoe ik drie ballen in de lucht houd. Jongleren. 'Hoe doe je dat?!' vraagt hij verwonderd. Glimlachend vertel ik hem dat het niet zo ingewikkeld is, als je maar veel oefent. Even later staat hij het zelf ook te proberen. Maar na een paar pogingen druipt hij teleurgesteld af en gaat wat anders doen.

Als ouder ben je als het ware continue aan het jongleren. En niet met maar drie balletjes. Soms wel twintig. En ook nog eens van verschillend formaat en gewicht. De vraag is dan soms vooral: 'Hoe houden we dit vol?!' Is ons gezinsleven niet uit balans? Zijn we niet te druk met teveel dingen? Zouden we niet keuzes moeten maken? Je kunt zo sterk verlangen naar meer rust in je gezinsleven.

De troost is dat de meeste ouders een heel eind komen, als ze maar veel oefenen. En bij dat oefenen kun je soms wel wat hulp gebruiken van mensen die ervaring hebben. Of die van een afstandje kunnen kijken en reflecteren. Deze nieuwe Opvoedingsbron is bedoeld als een hulpmiddel bij het aanbrengen van een gezonde balans in jullie gezinsleven.

Rick van Elk, Staf lid HGJB

LEESTIPS TER VERDIEPING

COLOFON

Opvoedingsbron is een uitgave van de **Werkgroep Educatief Beraad (WEB)**, een samenwerkingsverband van de **Bond van Hervormde Zondagsscholen**, de **Hervormd-Gereformeerde Jeugdbond**, de **Hervormde Mannenbond** en de **Hervormde Vrouwenbond**.

Opvoedingsbron verschijnt ieder voorjaar als gratis download via de websites van genoemde bonden.

Redactie

Fenny den Boer-van der Heiden, Kees Codée, Wijnanda Hogendoorn-Teeuw, Ria Hulsman-van den Brink, Gertrud de Koeijer- Hoekman, ds. J.P. Nap

Artikel 'Als gezin verbonden met de gemeente'
Drs. Jolanda Spek-Dubbeldam

Bijbelstudie Efeze 4

Ds. J.J. ten Brinke

Gezinsmomenten 'De gemeente - het lichaam van Christus'

Wijnanda Hogendoorn-Teeuw

Foto's

Jan Verburg Fotografie - janverburg-fotografie.nl

Vormgeving

Nellie Jansen, HGJB

Gedrukte exemplaren

Opvoedingsbron is een gratis te downloaden digitaal magazine. Een gedrukt exemplaar is voor € 1,- per stuk te bestellen via bonds bureau@filternet.nl.

Drukwerk

Torendruk, Nijkerk

Contact

Reacties op de inhoud van **Opvoedingsbron**: bonds bureau@filternet.nl.

www

hervormdezondagsscholen.nl - hgjb.nl - hervormdemannenbond.nl - hervormdevrouwenbond.nl



Hervormde Vrouwenbond



BOND VAN HERVORMDE
ZONDAGSSCHOLEN
op gereformeerde grondslag



Samen geloven
in de kerk van nu

INHOUD

DOELGROEP

In balans



evenwichtige tijdsbesteding in je gezin

Met je smartphone onder handbereik giet je de pan met eten af. Ah, eindelijk een appje over de vergaderlocatie van vanavond. Nu snel even eten, dan de jongste naar bed en de oudste naar club. De zweetdruppels parelen op je voorhoofd. Je kijkt om je heen. Als de oppas vanavond komt, wil je de woonkamer wel graag netjes hebben. Dat moet je man straks maar doen, evenals de vaat. Een blik op de klok vertelt dat het inmiddels al 18.15 uur is en hij is nog steeds niet thuis. Je hoopt maar dat 'ie niet in de file staat, anders redden jullie het vanavond niet...

Zomaar een voorbeeld van een drukke avondspits in een druk gezin. Want we hebben het druk. Niet alleen ouders, maar ook kinderen kampen met volle agenda's. Vaders en moeders worstelen met de vele ballen die ze in de lucht moeten houden: gezin, kerk, werk, familie, vrienden, huishouden, vrijwilligerswerk, sport en andere hobby's. Het slokt ons dagelijks leven op. En niet zelden hoor je ouders verzuchten dat ze het zo druk hebben. Daardoor komt het eigen geloof en de (geloofs)opvoeding van de kinderen in het gedrang. Hoe komt dat toch? En hoe voorkom je dat?

DRUK ZIJN ALS STATUS

Druk zijn is in onze samenleving de 'norm'. Het lijkt wel alsof het aanzien geeft om te zeggen dat je het druk hebt. Hoe meer je werkt naast je gezin, hoe meer bewondering je oogst van anderen. En hoe meer vrijwilligerstaken en verantwoordelijkheden je op je neemt, hoe meer respect je ontvangt. Toch lukt het de meeste mensen niet om alles te doen wat ze willen doen of (denken te) moeten doen. Velen raken oververmoeid. En steeds vaker raken mensen overspannen of burn-out. De samenleving 'jaagt' ons op. We drijven elkaar tot drukte. En niet minder erg: we doen het onszelf aan.

WERK

Één van de oorzaken van ons drukke bestaan is het feit dat in de meeste gezinnen beide ouders werken. Daar is op zichzelf niets mis mee. Maar het is wel goed om af te wegen hoeveel gezamenlijke werkuren realistisch zijn voor je gezin. Naast je af te vragen wat het werk je oplevert, kun je je ook afvragen wat het werk je mag kosten. Hoeveel dagen wil je je kinderen naar de oppas brengen? Hoeveel tijd heb je, naast je werk, nodig voor je gezin, het huishouden, de sociale contacten en je hobby's? Wat is het je waard om als vader en moeder tijd met je kinderen door te brengen? Het is belangrijk om daar als man en vrouw een goed evenwicht in te vinden.

ACTIVITEITEN

Werk is niet de enige oorzaak van onze drukte. Een psycholoog zei onlangs naar aanleiding van de vele burn-outs in onze maatschappij, dat deze ook zouden ontstaan als we minder uren gaan werken. We zijn namelijk ook erg druk met allerlei andere dingen: winkelen, sporten, een prachtig huis, quality time met vrienden, uitjes en noem maar op. We willen alles doen en we vinden dat het allemaal moet kunnen. Toch maken we daarmee ons eigen leven vol. Bovendien geven we daarmee een voorbeeld en signaal naar onze kinderen.

'BLIJF IN MIJ'

Maar hoe stop je daar dan mee? Hoe vind je dan de rust die je zo nodig hebt? Stap één is: vind je rust bij Jezus. Alleen wanneer je in Hem bent en blijft, de Ware Wijnstok, blijft, kun je vrucht dragen. In Johannes 15 staat: 'Want zonder Mij kun je niets doen'.

Luther zei eens: 'Ik bid iedere dag twee uur. En als ik geen tijd heb, bid ik vier uur.' Hoe druk je ook bent, blijf in contact met je hemelse Vader. Neem de tijd voor gebed en bijbellezen. Geef de tijd met God, prioriteit in je gezin. Je zult merken dat je rust mag ontvangen als je fundament in God is.

KEUZES

De tweede stap die je moet zetten is het maken van keuzes. Wat vind jij, wat vinden jullie belangrijk voor jezelf en jullie gezin? Schrijf deze dingen eens op een vel papier en nummer ze in volgorde van belangrijkheid. Formuleer dit als belangrijke waarden in het leven.

Als het goed is, ligt de hoogste prioriteit bij je gezin. Je hebt je kind van God ontvangen en de opdracht gekregen om hem in geloof op te voeden. Bovendien ben je de belangrijkste opvoeder van je kind en is ook uit onderzoek gebleken dat de ouders de meeste invloed hebben op alle levensgebieden

van hun kind.

Maar wat betekent dat voor jullie weekinvulling? Leg jullie waardenlijstje naast jullie agenda's. Welke dingen krijgen prioriteit? Welke dingen kunnen eraf? Maak keuzes op alle gebieden. Werk, sociale activiteiten, hobby's en ook vrijwilligerswerk.

Het is erg belangrijk om als christen vrijwillig bij te dragen aan de maatschappij. Tegelijkertijd mag dat niet ten koste gaan van de (geloofs)opvoeding van je kind(eren). Het is vaak lastig om 'nee' te zeggen als je gevraagd wordt voor een waardevolle vrijwilligerstaak. Toch is het goed om iedere vraag af te wegen: hoeveel tijd kost het? In welke periode valt het? Valt dat te combineren met de andere taken die je hebt? Bedenk bij het toezeggen van iedere nieuwe taak: als ik hier 'ja' tegen zeg, betekent dat een 'nee' voor iets wat ik tot nu toe deed.

GRENZEN

Keuzes maken, betekent grenzen stellen. Voor jezelf én je kinderen. Kinderen willen vaak veel, maar kunnen zichzelf nog niet begrenzen. In hun ogen is iedere sport- of muziekclub interessant en leuk. Bovendien is het nog leerzaam ook. Hoewel dat zeker waar is, wordt het vrij spelen van kinderen onderschat. Vrij spelen is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Hierdoor leren ze onder andere creativiteit, sociale vaardigheden en oplossingsgerichtheid.

[De derde stap is dan ook om grenzen te stellen.](#) Door grenzen aan je kind te bieden, leer je je kind ook dat het niet nodig én niet verstandig is om de week vol te proppen. Goed voor-



Fenny
den Boer
MSc

beeld doet goed volgen. Een adequate begrenzing op jonge leeftijd, maakt dat je kind op latere leeftijd beter zijn balans weet te vinden.

ZONDAG

De zondag is onze rustdag, een dag van en voor de Heere. In de drukte van het doordeweekse leven, zie je dat jonge gezinnen er steeds vaker voor kiezen om bijvoorbeeld sociale activiteiten naar de zondag te verplaatsen. Dat hoeft geen probleem te zijn, als het de rust van de gezinsleden en de tijd voor God niet in de weg staat. [Stap vier is dan ook het advies: houd de rustdag, die God ons niet voor niets gegeven heeft, in ere.](#) Zo (her)vind je de balans om de week in te gaan.

STRUCTUUR

De laatste stap in de zoektocht naar balans is het aanbrengen van structuur. Misschien ken je ze wel: van die gezinnen waar alles gestroomlijnd verloopt. Hun geheim is vaak dat ze een vaste structuur hanteren. Hoe meer dingen 'standaard' verlopen in je gezin, hoe minder je daarover hoeft na te denken, hoeft te regelen of af te spreken, en hoe minder energie het kost.

Structuur biedt veiligheid, duidelijkheid en rust. Het scheelt een hoop gedoe en geregeld als de dingen in een vaste volgorde of met een vaste regelmaat gebeuren. Erg behulpzaam daarbij is een goede gezinsplanner of een digitale gezinsagenda. Alle activiteiten zijn zo in één oogopslag voor iedereen inzichtelijk.

Als man en vrouw is het handig om aan het begin van de week samen de gezinsagenda te bekijken. Wat staat er op de planning? Wie doet wat? Moet er nog iets geregeld worden? Zo ontdek je lastige pieken en heb je gezamenlijk zicht op de week.

TOT SLOT

In dit artikel zijn een aantal handvatten en tips gegeven om de juiste balans te vinden in je gezin. Het is niet mogelijk om daarin een pasklare richtlijn te geven die op elk gezin toegepast kan worden. Iedere ouder en ieder gezin is anders. De één heeft nu eenmaal meer energie dan de ander. En het ene gezin heeft meer kinderen dan het andere. Elke levensfase vraagt ook weer om een nieuwe afweging en een nieuwe balans. Dat blijft een zoektocht voor ouders en kinderen. Maar gelukkig hoeft je dat niet alleen te doen. Vertrouwend op de God Die jou je kind heeft toevertrouwd, mag je terugvalen op de doop, waarin Hij de eerste stap naar je kind heeft gezet. Zo kun je, in afhankelijkheid van God, de juiste balans vinden voor je gezin.

STAP ÉÉN IS:

VIND JE RUST BIJ JEZUS. ALLEEN WANNEER JE IN HEM, DE WARE WIJNSTOK, BLIJFT, KUN JE VRUCHT DRAGEN. IN JOHANNES 15 STAAT: 'WANT ZONDER MIJ KUN JE NIETS DOEN'.



Kring/
vereniging

ds. J.M.
Molenaar
Ede

EEN BIJBELSTUDIE OVER LUKAS 10

Lezen: Lukas 10: 25-42

Hoe gaat het met jullie? 'Goed, maar we zijn druk.' Hoe was de vakantie? 'Heerlijk maar we zijn weer zo druk.' Hoe komt dat toch? Een huis vol apparaten, zodat we minder druk zouden zijn dan in vroegere jaren, maar we zijn drukker dan ooit. De kinderen groeien op. Kars moet naar de sportclub. Lydia moet weer naar de muziekschool. En de zwemles van Peter moeten we ook niet vergeten. Op school moet ik af en toe als 'overblijfmoeder' bijspringen. In de kerk ben ik gekozen tot jeugdouderling en moet ik m'n gezicht ook meer dan eens laten zien. Druk, druk, druk... Alleen van wie 'moeten' we dat allemaal? Ga gewoon eens even zitten. Probeer deze vraag eens te beantwoorden: we zijn druk, maar wie vraagt dat van mij?



LEESSLEUTEL

Deze gedeelten komen alleen in het Lukasevangelie voor. Lees Lukas 10: 25-37 en Lukas 10: 38-42 door en probeer in twee- of drietalen een verband tussen deze twee gedeelten te ontdekken.

De Heere Jezus vraagt het in ieder geval niet van jou. De woorden van Martha zijn overbekend. De kinderen zingen

uit volle borst: 'Martha, Martha, leg je bezem neer. Al dat werken komt een and're keer weer.' We leren onze kinderen de les die Jezus aan Martha gaf, maar hebben we zelf de les geleerd?

REIS

De Heere Jezus is onderweg. In Lukas 9: 51 richt Hij Zijn aangezicht naar Jeruzalem en begint aan de laatste reis. 'De dagen van Zijn opneming worden vervuld...' Al heel snel slaan er echter deuren dicht en wordt Jezus niet ontvangen door de Samaritanen (Lukas 9: 53). In het dorp waar Martha en Maria wonen is het gelukkig anders. De Rabbi uit Nazareth

is welkom. Gastvrij wordt Hij ontvangen. Een weldaad voor Hem en Zijn gevolg. In de cultuur van die dagen was gastvrijheid nog belangrijker dan bij ons. Mensen die op een muil-dier of te voet door Israël en omstreken heentrekken, zijn afhankelijk van de gastvrijheid van anderen. Zeker wanneer de nacht invalt en het duister komt, dan kun je niet zonder een deur die voor je open staat. Een warme sfeer waarin je op adem mag komen. Bij Martha krijgt de Heere Jezus op Zijn reis naar Jeruzalem een gastvrij onthaal.

VERBAND

De evangelist Lukas is de enige evangelist die hierover vertelt. Net als de gelijkenis die hij hiervoor heeft geplaatst. Een wetgeleerde komt bij de Heere Jezus met een vraag: 'Mees-ter, wat moet ik doen om het eeuwige leven te beërven?' Het antwoord is kort en krachtig: 'Houd je aan de samenvatting van de Tien Woorden: God liefhebben boven alles en je naaste als jezelf.' Alleen de wetgeleerde is niet zomaar tevreden. Hij stelt een vervolgvraag: 'Wie is dan mijn naaste?' De reactie van de Heere Jezus is verbazingwekkend. Door de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan te vertellen, draait Hij de vraag eigenlijk om. Niet: 'Wie is mijn naaste?' Maar: 'Ben jij wel een goede naaste voor de ander?' Dat is de tegenvraag die Jezus stelt. Na deze gelijkenis gaat Lukas verder met de geschiedenis van Martha en Maria. Vreemd eigenlijk. Hebben deze twee gebeurtenissen met elkaar te maken? Ik denk het wel. Een goede naaste zijn, begint aan de voeten van Jezus. Een goede naaste zijn, begint met het horen van het Woord dat Jezus spreekt.

VEEL DIENEN

Martha heeft daar geen tijd voor. Wat wil je? Jezus komt. Martha - letterlijk de meesteres - ontvangt Jezus in haar huis. Zo staat het er: 'En een vrouw van wie de naam Martha was, ontving Hem in haar huis.' Misschien heeft Jezus nog een heel gevolg voor Zich uitgestuurd, zoals in Lukas 9: 52. Allemaal moeten ze van eten en drinken worden voorzien. Martha ontvangt Hem: 'Kom verder, ga zitten, maak het U makkelijk.' Een vrouw uit duizenden. De Spreukendichter gaat van zulke vrouwen spontaan zingen (Spreuken 31: 10-31). Martha is bezig met veel dienen. Letterlijk staat er iets van: diaconie. Als een echte diacones zet ze zich in voor de maaltijd. Alleen gaandeweg gaat ze zich ergeren. Niet aan haar eigen kookactiviteiten, maar aan de luisteractiviteit van Maria. 'Zij zit maar aan de voeten van de Heere Jezus te luisteren. Hoe kan dat nou? Ziet ze Martha dan niet bezig met alle drukte?' Wellicht dat hier twee karakters zichtbaar worden. Leg Johannes 11 er maar naast: Martha de extraverte, Maria de introverte, Martha de doener, Maria de denker. Toch is dit niet alleen iets van psychologie. Hier is meer aan de hand.

ERGERNIS

Na een hele tijd van dienen, komt het hoge woord er uit. Martha gaat bij Jezus staan en zegt: 'Heere, trekt U het Zich niet aan dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? Zeg toch tegen haar dat zij mij helpt.' Een logische reactie. Zo gaat dat

in een gezin. Iedereen zit rustig. Eén is druk in de weer om de gasten te verzorgen. Gaandeweg begint er iets te kriebelen. Ineens komt het eruit: 'Hé, zou je er ook niet eens iets aan doen!' Alle ergernis komt eruit in die enkele woorden: 'Mijn zuster...' Martha is zichzelf aan het beklagen. Drie keer valt het woordje 'mij'. 'Mijn zuster, mij alleen, mij helpt.' Ze voelt zich 'alleen' in haar dienstwerk. In alle drukte krijgt ze zelf-medelijden. Herkenbaar? In de kerk: 'Wij kunnen elke keer opdraven, maar die anderen zie je nooit.' Op school: 'Wie stonden er weer klaar vanavond? Wij natuurlijk, want die anderen laten het er gewoon bij zitten.' Toch gaat het hier nog dieper. Martha doet het immers niet zomaar voor een ander, maar ze doet het voor Jezus. Zij ontvangt Hem. Zij verzorgt Hem. Ze lijkt op de vrouwen van Galilea die onderweg Jezus dienden (Lukas 8: 2-3). Prachtig toch?

CORRECTIE

De Heere Jezus reageert anders. Hij zegt niet: 'Maria, dat is waar ook, doe er nu ook eens iets aan.' Dat zou je verwachten. Zeker in die tijd zou dat een hele gangbare reactie zijn. Rabbijnen waren van mening dat onderwijs aan vrouwen vanuit de Thora onnodig en ongewenst is. Jezus gaat een ander spoor. Streng en liefdevol klinkt Zijn stem: 'Martha, Martha, jij bent bezorgd en maakt je druk over veel dingen. Slechts één ding is nodig. Maria heeft het goede deel uitgekozen, dat niet van haar zal worden afgenomen.' Aan de ene kant is deze reactie zo liefdevol: 'Martha, Martha...' Als een moeder die zegt: 'Meisje, meisje...' Juist in de Bijbeltaal is dit zo teer. Okke Jager wees er op dat God vier mannen in de Bijbel geroepen heeft door hun naam tweemaal uit te spreken: Abraham, Jakob, Mozes en Samuel. Martha verkeert wat dat betreft in goed gezelschap. Aan de andere kant is dit ook heel streng. Van binnen is Martha bezorgd en haar drukte komt naar buiten. Alleen Jezus leert juist in dit evangelie: 'Je mag wel zorgen, maar niet bezorgd zijn (Lukas 12: 11 en 22).'

EEN DING

Jezus brengt alles terug naar de eenvoud: 'Slechts één ding is nodig.' Tegenover het vele dienen, zet Jezus dat ene ding. Wat bedoelt Hij hier mee? Hij keurt het dienen niet af. In Lukas 10: 37 roept Hij immers op tot dienst aan de naaste. Hij bedoelt hier ook niet te zeggen: 'Martha, jij wil meerdere gerechten voor Mij klaarmaken, één gerecht is ook wel genoeg.' Maria is echter een vrouw die heel bewust gekozen heeft. Het goede deel dat zij kiest wordt nooit van haar afgenomen: 'Luisteren naar het Woord van Jezus.' Zij ziet meer. Jezus is geen Gast die wij vooral nu moeten dienen met eten en drinken. Deze Gast hebben wij te eren door aan Zijn voeten te gaan zitten. Hij draagt een geschenk met Zich mee: Zijn Woorden, Zijn inzichten, Zijn genade, Zijn liefde. Door te luisteren eert Maria deze Gast het allermeest.

JEZUS

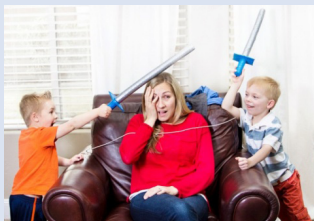
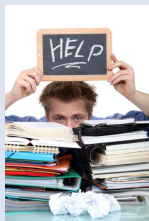
Daarmee valt alle licht op Jezus. Hij is namelijk op reis naar Jeruzalem. Hij heeft op dit moment maar één ding nodig. Op het juiste moment kiest Maria het goede deel uit. Straks

zal het deel van Martha namelijk worden afgenomen. Na de hemelvaart zullen de dienende vrouwen uit Galilea en de dienende Martha werkeloos zijn. De verzorging met eten en drinken heeft de Meester straks niet meer nodig. Daarom wijst Hij op dit moment naar Maria. Zij kiest nu het goede deel. Nooit wordt het van haar afgenomen. Veel kan een mens worden afgenomen bij het ouder worden, maar dat ene ding wat Maria koos, niet. Ook vandaag klinkt het immers uit Jezus' mond: 'Ik ben niet gekomen om gediend te worden, maar om te dienen en Mijn ziel te geven als losprijs voor velen (Markus 10: 45).' Ben je daar van gediend? Ga dan eens zitten aan Jezus' voeten. Misschien moet je dan wel

taken afstoten. De laatste tijd geef je wel veel aan anderen in de kerk en in je omgeving, maar zelf word je niet meer echt geestelijk opgeladen. Misschien moet je wel meer 'nee' leren zeggen om meer tijd te creëren voor het zitten aan Jezus' voeten, maar vanuit deze luisteractiviteit worden al die andere activiteiten een stuk lichter en ben ik terug bij de eenvoud van het leven met Jezus. Je mag er vandaag voor kiezen en daarmee heel veel drukte in je hoofd, in je hart en in je handen verliezen!

1. Wat spreekt je aan in deze geschiedenis? Waar drukt deze geschiedenis bij jou op een pijnlijke plek?

2. Kijk naar de foto's hieronder. Welke foto laat iets zien van jouw leven op dit moment?



3. Lukas is de evangelist die heel veel schrijft over Jezus Die de maaltijd gebruikt met anderen (Lukas 5: 27-32/ Lukas 7: 36-50/ Lukas 14: 1-15/ Lukas 15: 1-7/ Lukas 19: 1-10/ Lukas 22: 1-38/ Lukas 24: 28-31).

a. Hoe zou het komen dat Lukas de Heere Jezus heel vaak beschrijft als iemand Die aan tafel bij mensen schuift? Wat heeft dat ons te zeggen?

b. Hoe maak je het gebruiken van de maaltijd echt tot een rustmoment van de dag, waarin ook de 'Mariahouding' een plaats heeft in je gezin?

c. Hoe kunnen juist de zondagse diensten je helpen om werkelijk te zitten aan Jezus' voeten? Wat zegt de Heidelbergse Catechismus zondag 38 over deze rust?

4. Iemand zei: "De 'Mariahouding' ontbreekt in de kerk van het rijke westen."

a. Bent u het hier mee eens/ of oneens? Waarom?

b. Welke redenen van een ontbrekende 'Mariahouding' geeft Lukas 12: 13-34?

c. Hoe zorg jij dat de 'Mariahouding' niet ontbreekt in je leven? Welke keuzes maak je? Geef elkaar eens advies.

5. Welke tekst uit dit gedeelte zou je aan je kinderen willen leren in de komende tijd? Waarom?

6. Wat ga je n.a.v. deze Bijbelstudie concreet anders doen om meer balans te vinden?



GEZINSMOMENTEN

Kijk eens naar je lichaam: je handen, je buik, je voeten... Je hebt het allemaal nodig! Zonder je voeten zou je struikelen. Zonder je handen kun je niets oppakken of vasthouden. Alle lichaamsdelen zijn even hard nodig. Zo is het ook met het lichaam van Christus – de gemeente. Iedereen is onmisbaar, we hebben elkaar allemaal nodig.

NOG OUD

In de Bijbel worden daar ook veel voorbeelden van gegeven. Lees je mee? De komende tijd lees je iedere keer over iemand anders. Als je alle lichaamsdelen met elkaar besproken hebt, blijft er een vraag over voor jullie allemaal. Wat ben jij in het lichaam van Christus? Welke taak vervul jij in de gemeente?

Onderstaande vragen en opdrachten zijn handreikingen om tot een gesprek te komen in je gezin:

- Ga naar eigen inzicht met de suggesties om: pas aan wanneer ze te makkelijk/moeilijk zijn voor jullie situatie.
- Bespreek zo veel vragen als de kinderen aan kunnen. Kleine kinderen zullen sneller afhaken dan oudere kinderen. Pak de draad de volgende dag weer op.
- Spreek vaste momenten af waarop je elkaar rondom

de Bijbel ontmoet. Dat kan elke dag (bijvoorbeeld een kwartier), elke week of elke twee weken (bijvoorbeeld een half uur). Net wat bij jullie situatie past.

- Geef spontane uitingen de ruimte. Als iemand voorstelt om een gedicht/lied te maken, iets te tekenen/maken of een ander idee heeft, neem daar de tijd voor.
- Leer van elkaar. De Geest werkt bij iedereen op een andere manier. Spreek open naar elkaar over hoe God in jullie leven werkt. Tot eer van Hem!



Dag 1

ZOEK!

Nodig: een wekkertje of telefoon
Zorg ervoor dat het geluid niet hard staat. Stel het klokje zo in dat die over een paar minuten afgaat. Iedereen houdt zijn ogen dicht en één persoon verstopt het klokje. Daarna wacht iedereen tot het moment waarop het signaal gaat. Wie vindt het als eerste?

LEES! Lukas 10:38-42

- Stel je voor dat er in je bijbel een plaatje stond bij dit gedeelte. Wat zie je dan op de afbeelding? Vertel het elkaar. Of maak er een mooie tekening van. Hang de tekening op een mooie plaats.
- Wat zou jij liever doen? Goed zorgen voor Jezus zoals Martha of luisteren naar Jezus zoals Maria? Waarom kies je daarvoor?
- Heb je zojuist een mooie tekening gemaakt van het bijbelgedeelte? Waar zou jij graag zitten/staan op de tekening? Zorg je graag goed voor Jezus of luister je graag naar Hem?
- Stel je voor dat jij leefde in de tijd dat Jezus hier op aarde was. Wat zou jij dan gedaan hebben?
 - o Elke dag naar Jezus gaan en kijken wat Hij allemaal doet
 - o Zo vaak als ik kan naar Jezus op zoek gaan en luisteren naar wat Hij vertelt
 - o Wachten tot Jezus misschien ook in mijn dorp komt, zodat ik Hem kan zien
 - o Doorgaan met de dingen waar ik druk mee ben, want via anderen hoor ik toch wel wat van Hem

STREEP!

Onderstreep uit Lukas 10:38-42 de belangrijkste woorden. Praat er met elkaar over waarom jullie deze woorden de belangrijkste vinden



Dag 2

ZOEK!

Pak je bijbel en zoek Matteüs 14:23 op. Zoek ook Lukas 6:12 op.

LEES!

Lukas 6:12-16

- Wat lees je in dit gedeelte?
- Wat valt je op als je de twee teksten die je moest opzoeken met elkaar vergelijkt?
- Waarom doet Jezus dit? Voor het antwoord moet je het gedeelte uit Lukas 6 nogmaals lezen.
- Wat leer je uit dit gedeelte over Jezus?

STREEP!

Wat vinden jullie de belangrijkste woorden uit Lukas 6:12? Zet daar een (potlood)streepje onder.



Dag 3

ZOEK!

Nodig: pen, papier, agenda

Zoek in je agenda of in je gedachten dingen die je graag doet of nog wilt gaan doen de komende week. Schrijf al die dingen op. Denk aan sport, vrienden, school, werk, ...

LEES!

Psalm 62:1-9

- Wat is de les die David in deze psalm ons wil leren?
- Lees vers 2 en vers 6 nog eens. Wat valt je op aan die twee verzen?
- Leg het briefje met je bezigheden eens naast deze psalm. Op welke plaats had je God gezet op je lijstje? Stond Hij bovenaan of had Hij een andere plaats gekregen? Waarom?
- Op welke manier laat jij jouw ziel stil zijn en zwijgen voor God?

STREEP!

Wat zijn kernwoorden uit Psalm 62:2 en 6? Onderstreep die en vertel elkaar waarom die woorden een streepje krijgen.



Dag 4

ZOEK!

Nodig: een wekkertje of telefoon

Zet het geluid niet al te hard en laat opnieuw één persoon het klokje verstoppert. Nu op een andere – moeilijker – plaats. Praat er met elkaar over: wanneer hoor je het geluid het best?

LEES!

Psalm 62:1-9

- Wanneer hoorde je het geluid van het klokje het best? Wanneer kun je Gods stem het best horen? Wat is daarvoor nodig?
- Hoe zorg jij ervoor dat jij goed naar God kunt luisteren?
- Wat belooft God jou in deze psalm? Wat wil Hij voor jou zijn?
- Schrijf een gedicht, lied of gebed bij deze psalm. Zeg daarin tegen God wat jij gaat doen om stil naar Hem te luisteren.

STREEP!

Neem het briefje met jouw bezigheden. Streep daarin een (paar) activiteit(en) door, zodat je meer tijd hebt om met God samen te zijn.





Dag 5

ZOEK!

Nodig: tijdschriften, kranten, A3 papier, stiften
Zoek in de lectuur naar kreten, plaatjes of letters die jij vindt passen bij het thema 'in balans'. Maak van alles wat jullie verzameld hebben een mooi geheel. Is jullie leven in balans? Niet te druk, genoeg tijd voor God?

LEES!

Lukas 6:12-16

- Wat doet Jezus als Hij rust nodig heeft?
- Wat is voor Hem het belangrijkste in Zijn leven?
- Wat leer je uit dit gedeelte over jezelf?
- Pak je lijstje met bezigheden. Schrijf je activiteiten nogmaals op. Begin met het punt dat je het belangrijkste vindt. En eindig met de bezigheid die je niet zo belangrijk vindt. Wat vinden jullie van elkaars volgorde? Is jullie (gezins)leven goed in balans?

STREEP!

Zet een streep door de plannen van de duivel. Hij wil heel graag dat jij het heel druk hebt en geen tijd hebt met God.



Dag 6

ZOEK!

... elke dag God in de stilte op.

LEES!

Lukas 10:38-42

- Kijk nog eens naar de afbeelding die in dit gedeelte geschilderd wordt. We zien eerst Jezus en daarna twee vrouwen. Waar sta, loop of zit jij op de illustratie?
- Teken jezelf erbij op je eigen tekening. Leg eens uit waarom je jezelf daar hebt getekend.
- Op wie wil jij het meest lijken; Martha of Maria? Waarom?
- Jezus zegt dat één ding nodig is. Wat denken jullie dat dat ene ding is?
- Op welke manier ga jij Jezus' opdracht vorm geven in je leven?

SCHRIJF!

Zoek Matteüs 6:33 op en schrijf de tekst over op een (memo)briefje. Plak het briefje op een zichtbare plek zodat je er heel vaak aan herinnerd wordt. Tip: neem een glasstift en schrijf de tekst op een spiegel of een raam waar je vaak langsloopt.

Opvoeders



balans

ERVARINGSVERHALEN VAN GEMEENTELEDEN

2. En hoe kun je je kinderen helpen balans te vinden?

Door ze te leren om structuur aan hun leven te geven door te investeren in bijv. echte vriendinnen door als ze fouten maken het altijd eerlijk mogen/moeten zeggen en ook als ouders je fouten toe durven te geven. En ook proberen we onze kinderen na hun naaste om te laten kijken, vaak leren ze daarvan of komen ze met vragen. Het is ook goed om met je kinderen in gesprek te gaan waarom bepaalde regels er zijn over bijv. de zondag of andere dagen van de week. Op zondag vinden we het fijn om de kinderen naar Zondagsschool te laten gaan wat bij ons nu tijdens de middagdienst is. En we merken dat de kinderen uit de gemeente het goed hebben met elkaar. We proberen onze dochters ook hun eigen keuzen te laten maken tijdens het bijbel lezen/bidden/zingen. Soms is het verrassend om te zien hoe de jongste al kan bidden, het gebeurt ook wel eens dat ze liever een lied kiezen en daarmee willen eindigen dat vinden we als ouders ook prima zodat ze zelf hun keuze kunnen maken.
En daarmee hopen we dat ze balans in hun leven vinden.



FAM. KAARS

Gerard en Rianne Kaars, ouders van Anne 9 jaar (hobby's o.a paardrijden en lezen) en Laura 4 jaar (hobby's: knutselen, kleien en zingen)

Eigen schoenenzaak in Reeuwijk waarin ze beide actief zijn, Gerard is Jeugdleden in de hervormde gemeente van Reeuwijk. Rianne helpt mee met de crèche en gaat mee op het kinderkamp van de kerk.

1. Hoe vinden jullie evenwicht in de dingen die je doet?/ Hoe doen jullie dat zelf?

Ons evenwicht komt doordat we allebei werken in onze zaak en we elkaar dus vaak spreken overdag waardoor je dus snel op de hoogte bent van wat er speelt in het gezin. Ook zijn we redelijk flexibel waardoor we ook op momenten waarop het moet extra tijd kunnen vrij maken voor het gezin. Samen zijn we het ook meestal wel eens over de opvoeding van de kinderen en de structuur daarvan. Zo kan Gerard bijvoorbeeld vaak ochtends voordat de winkel open gaat de kinderen naar school brengen, een klein iets maar de kinderen waarderen dat erg. Avonds proberen we ook altijd als gezin met elkaar te eten. We proberen ook om vergaderingen van de kerk o.i.d nooit voor 20.00 uur te plannen zodat er tijd is voor de kinderen om ze op bed te leggen. Het mooie is ook dat de we elkaar goed aanvullen als de één vermoeid is pakt de ander het wel op. Dit is bijvoorbeeld belangrijk met lezen, bidden en zingen met de kinderen. Als ze merken dat beide ouders vermoeid zijn word het anders snel afgegrafeld

FAM LOKHORST

Teunis en Rianne Lokhorst, wonen in Zeist. Teunis is werkzaam als relatiebeheerder bij een bank, Rianne werkt 2 dagen per week als praktijkondersteuner in een huisartsenpraktijk. Ze hebben 4 dochters: Julia 10, Jasmijn 8, Nienke 7, Charlot 3 jaar.



1 Hoe vinden jullie evenwicht in de dingen die jullie doen?

De weken zijn vaak vol met allerlei activiteiten. Muziekles, speelafspraken, club, huiswerk enz. Het is daarin soms best een uitdaging om een goed evenwicht te zoeken en te vinden. Waar je de ene week een goede balans gevonden lijkt te hebben, kun je die de week erna weer kwijt zijn... We proberen een vast ritme aan te houden, we beginnen de dag met een stukje bijbel lezen en gebed. Na de avondmaaltijd lezen we gezamenlijk uit de (kinder) bijbel, daaraan voorafgaand vertellen de kinderen vaak waarover het bijbelverhaal op school ging en proberen we daar met ons bijbel gedeelte op aan te sluiten. We sluiten de maaltijd af met gebed, de kinderen mogen om beurten bidden/danken, voorafgaand mogen zij gebedspunten inbrengen.

Op zondag gaan we naar de kerk, aansluitend gaan de oudste drie naar de zondagschool en op vrijdagavond gaan ze naar club.

Zondags uit de kerk bespreken we kort de preek, dit gesprek starten we op de terugrit in de auto naar huis al, dan is er vaak meer respons dan tijdens de koffie, waar de taart vaak meer aandacht opeist. Dit zijn geen saaie gesprekken, we vragen wat ze mooi, moeilijk vonden, of er dingen zijn die ze wel/niet begrepen hebben en of ze nog vragen hebben.

Op zondagmiddag, na het eten, lezen we niet uit de kinderbijbel maar uit het boekje "Aan de hand van het Woord" van Marian M. Schoolland, dit is echt een aanrader. Aan de hand van een

stukje bijbeltekst wordt een uitleg gegeven, daarbij zijn er gespreksvragen en toepasselijke psalmen/liederen beschreven. Allerlei onderwerpen komen aanbod bijv. wie is God, kerkgang, bidden enz. Dit boekje kregen wij mee als tip tijdens de kring geloofsopvoeding in onze gemeente.

We proberen ook n.a.v. gebeurtenissen, blijde of verdrietige dingen een gesprekje te voeren, hen mee te geven dat ze met al hun vragen en zorgen bij ons, maar nog belangrijker, bij de Heere Jezus terecht kunnen, dat Hij hen kent en ze wil helpen.

We merken dat het belangrijk is, zeker naar mate ze ouder worden, in gesprek te blijven, met de kinderen. Met hen te bespreken waarom je bepaalde keuzes maakt en waarom je nou juist wel of juist niet iets doet. En waarom geloofsopvoeding, bidden/bijbel lezen/kerkgang/club/ zondagschool zo belangrijk is.

Als ouders merk je dat dit alles gaat met vallen en opstaan.... En bidden we tot God of Hij het wil zegenen en kracht geeft voor de opvoeding.

2. Hoe helpen jullie je kinderen om balans te vinden in de tijd?

Als ouders vinden we dit ook een hele uitdaging. Er zijn zo de verplichte en minder of niet verplichte, maar erg leuk activiteiten. Je moet soms prioriteiten stellen en dit geven we ook door aan de kinderen. Ze mogen op "vaste" dagen speelafspraken plannen. Op vaste tijden wordt er huiswerk gemaakt en op afgebakende momenten is er tijd voor het gebruik van de computer of iPad. We merken dat het erg belangrijk is om hier duidelijke afspraken over te maken, je beland anders dagelijks in een discussie. De discussie gaan ze trouwens met afgebakende momenten ook wel aan. "Ah, nog 5 minuutjes, het spelletje is nog net niet af". Ook hierin komt terug dat je hen uitlegt waarom je bepaalde beslissingen en keuzes maakt. Ook al zijn ze niet altijd leuk.

JONGERE

Vanuit thuis heb ik een aantal normen en waarden meegekregen die ik heel belangrijk vind. Allereerst om je huis en hart altijd open te zetten voor anderen. Ik herinner me goed hoe er altijd bij ons mensen over de vloer kwamen en dat vriendjes en vriendinnetjes ook graag bij ons thuis kwamen. Er was en is nog steeds altijd plek voor een extra persoon aan tafel! Mijn moeder is voor mij een voorbeeld wat betreft zorgzaamheid. Zij geeft ontzettend veel en is altijd voor anderen in de weer. Dat heeft mij geleerd om andere mensen als prioriteit te hebben, nog voor jezelf. Mijn vader is daarin weer een nuchtere tegen-



hanger, die ook af en toe gas terugnam en aangaf dat het nu even tijd was voor haarzelf. Daarin zie ik mijn vader en moeder als twee mensen die elkaar heel goed aanvullen en van wie ik veel heb mogen leren.

Tijd nemen voor familie en gezin staat bij ons thuis ook hoog in het vaandel. Ik ben dankbaar voor het feit dat ik echt geleerd heb wat het betekent om een gezin te zijn, er voor elkaar te zijn en elkaar te koesteren en waarderen. De liefde waarmee wij altijd zijn omringt en nog steeds mee worden omringt is voor mij een voorbeeld. Een hardwerkende vader en liefhebbende moeder gun ik echt iedereen, want het is een geweldige cadeau! Nu ik op mezelf woon, mag ik de tijd die ik heb zelf indelen.

Thema-avonden ter verdieping of aanvulling op opvoedingsbron

Wil je een thema-avond geloofsopvoeding (over dit onderwerp) organiseren in je gemeente? Nodig dan de Hervormde Zondagsscholenbond of de HGJB uit om deze avond te verzorgen.

GELOOFSOPVOEDING (HGJB)

Een medewerker van de HGJB leidt een interactieve avond waarbij afwisseling is tussen bijbelstudie, werkvormen, onderling gesprek, (pedagogische) informatie en praktische tips.

Kies uit één van de veelgevraagde thema's of draag zelf een onderwerp aan.

Veelgevraagde thema's zijn:

- Huisgodsdienst
- Bijbellezen in het gezin
- Godsbeelden
- Liefde en discipline
- Geloofsgesprekken met kinderen
- Het vieren van christelijke feestdagen
- Opvoeden doe je samen (over de samenwerking tussen gezin en kerkelijke gemeente)
- Sociale media in het gezin
- Puber waarom doe je zo?
- Staan in deze wereld
- Seksualiteit

Kosten: €175,- (€200,- voor eigen onderwerp)
Waar/wanneer: op aanvraag in de eigen gemeente, datum in overleg: info@hgjb.nl
Kijk op www.hgjb.nl/gezin voor meer informatie.

THEMABIJEEKOMSTEN (VB)

Tijdens de themabijeenkomsten treffen vrouwen elkaar rondom een thema dat door een of meerdere sprekers is ingevuld.

Waar/wanneer: op verschillende plaatsen in het land, in de maanden januari t/m maart.
Kijk op www.hervormdevrouwenbond.nl/bijeenkomsten/themabijeenkomsten.

THEMADAGEN VOOR MANNEN (MB)

Ontmoetingen tussen mannen in de regio, rondom een thema dat door een of meerdere sprekers is ingevuld.

Waar/wanneer: op geplande data + op aanvraag in de eigen regio: j.h.lammers@hetnet.nl
Kijk op www.hervormdemannenbond.nl – tabblad 'Thema-dagen' voor geplande data en meer informatie.

GELOOFSOPVOEDING BINNEN HET GEZIN! (BHZ)

De Hervormde Zondagsscholenbond heeft deskundige sprekers beschikbaar die een avond kunnen verzorgen over het onderwerp 'Geloofsopvoeding binnen het gezin!'

Tijdens deze interactieve avond voor ouders en leidinggevendenden van plaatselijke zondagsscholen komen o.a. de volgende onderwerpen aan de orde:

- in gesprek je met je kind(eren)
- voorbeeld zijn, wat zien kinderen?
- rol van de gemeente bij opvoeding

Waar/wanneer: op aanvraag in de eigen gemeente, datum in overleg: c.m.codee@gmail.com. Kijk op www.hervormdezondagsscholen.nl – Materialen – tabblad 'Werkgroep Educatief Beraad'.

BASISCURSUS GELOOFS- OPVOEDING (HGJB)

Een korte cursus waarbij in drie avonden de basis van de geloofsopvoeding aan bod komt. De avonden zijn interactief van opzet: er is afwisseling tussen bijbelstudie, werkvormen, onderling gesprek, (pedagogische) informatie en praktische tips. Voor ouders met kinderen van 2-12 jaar. Onderwerpen die aan bod komen:

Geloofsopvoeding...

- ... als gelovige ouder (avond 1)
- ... in de dagelijkse gezinssituatie (avond 2)
- ... en geloofsoverdracht (avond 3)

Kosten: €400,- basiskosten + €10,- per deelnemer
Waar/wanneer: op aanvraag in de eigen gemeente, data in overleg: info@hgjb.nl
Kijk op www.hgjb.nl/gezin voor meer informatie.

VERDIEPINGSCON- FERENTIE VOOR 25+ (MB EN VB)

Een conferentie voor mannen en vrouwen van 25-40 jaar rondom een thema. Met centrale sprekers en workshops.

Kijk op:
www.verdiepingsconferentie.nl.

Thema-dagen ter verdieping of aanvulling op opvoedingsbron

THEMAZATERDAGEN (VB)

Tijdens de themazaterdagen treffen vrouwen elkaar rondom een thema. Er zijn 2 themazaterdagen voor alle leeftijden en 2 themazaterdagen speciaal voor jonge vrouwen.

Ingrediënten van de dag:

- Luisteren naar een boeiend thema
- Onderlinge ontmoetingen
- Bezinnende workshops
- Muzikale momenten
- Creatieve workshops

Kijk op www.hervormdevrouwenbond.nl/themazaterdagen-2016 voor meer informatie.