

Christen, depressief en bang

Voor de jeugdleider

Doel van deze ID: Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken onder jongeren.

Ik voel mij soms eenzaam. Als ik mij eenzaam voel vraag ik mij af of er wel iemand aan mij denkt. Zie je wel!! Er is niemand die naar mij omkijkt. Waar leef ik eigenlijk voor? Als ik nergens voor leef, waarom ben ik hier dan nog? Dit soort gedachtegangen zijn voor tieners steeds vaker herkenbaar. Des te belangrijker vinden wij het om dit thema bespreekbaar te maken.

Er ligt nog steeds een taboe op het bespreken van geestelijke gezondheid. Het niet bespreken hiervan kan voor een groter gevoel van eenzaamheid zorgen. Wij willen jou als jeugdwerker nadrukkelijk vragen vanavond ook eerlijk te zijn over je eigen angsten en gevoelens. Dit kan de groep een extra zetje geven om ook open te zijn hierover. Tieners kunnen het als falen ervaren wanneer psychische klachten om de hoek komen kijken. Echter is geestelijke gezondheid je net zo gegeven als je lichamelijke gezondheid.

Mocht je naar aanleiding van deze avond willen doorpraten over dit onderwerp (jij zelf of één van de jongeren) chat of bel 113 of gratis 0800-0113. Dit nummer is niet alleen toegankelijk voor mensen die zelf worstelen met depressieve of suïcidale gedachten, maar ook voor mensen die dit herkennen bij iemand uit hun eigen netwerk.

Er is ook een ID over lichamelijke gezondheid te vinden, die vind je onder de tegel 'Fitgirls en -guys'.



Teaser

Stuur het nummer 'Ze huilt maar ze lacht' van Maan naar iedereen.

<https://www.youtube.com/watch?v=j-HkuKxTYEU>



Start

Starter 1 – Jona

Doel: Dingen die niet leuk of stom zijn bespreekbaar maken

Tijd: +/- 5 minuten

Vraag de tieners een top 5 lijstje te maken van de dingen die ze stom of niet leuk vinden. Maak daarna tweetallen en ga met elkaar in gesprek over waarom deze dingen in je top 5 staan.

Starter 2 – Ik ben de enige die...

Doel: Uniek zijn hoeft niet eenzaam te zijn

Tijd: +/- 10 minuten

Verdeel de groep in tweetallen. Om de beurt mogen de tieners de zin afmaken 'Ik ben de enige die ...'. Je kan bijvoorbeeld zeggen 'Ik ben de enige die op voetbal zit' of 'Ik ben de enige die houdt van videospelletjes'. Als je inderdaad binnen dat tweetal de enige bent dan heb je

gewonnen. Je zoekt dan een andere winnaar op en het spel herhaalt zich. Mocht je niet de enige zijn dan lig je er zelf uit en dan gaat de ander door naar de volgende ronde. De afvaller gaat met 'zijn winnaar' mee om hem aan te moedigen. Uiteindelijk blijft er dus één tweetal over met allebei een groepje supporters. Degene die de laatste ronde wint is dé winnaar van het spel.



Bijbeltekst

Deze avond gaan we een gedeelte uit het boek Jona lezen. Jona had ook te maken met eenzaamheid. In een buik van een vis zitten lijkt me niet heel erg geruststellend. Als we samen gaan kijken naar hoe Jona met deze situatie omging kunnen wij daar wellicht wat van leren.

Lees met elkaar Jona 2:1-11



Video

Doel: nadenken over geluk, eenzaamheid en geloof

Tijd: +/- 15 minuten

Bekijk met elkaar het denkstof filmpje over geluk:

<https://www.youtube.com/watch?v=t0hZH2KMIKQ>

Is dit herkenbaar? Moet je als christen altijd blij en gelukkig zijn? Wat denken jullie?



Persoonlijk

Tijd: +/- 5 minuten

Jona en de walvis kunnen we natuurlijk allemaal dromen, omdat het in bijna elke kinderbijbel te vinden is. Maar hebben de tieners Jona wel eens in de 'grote mensen Bijbel' gelezen?

Jona is in de Bijbel onderdeel van de kleine profeten. Profeten spreken namens God en kijken toe of het verbond nog uitgeleefd wordt. Hun taak is ook om koningen te confronteren als onrecht of afgoderij een rol gaan spelen. Ze spreken niet alleen het volk Israël aan, maar ook andere volken. Jona's taak was om naar Nineve te gaan. Daar wonen geen Israëlieten, maar Assyriërs. Deze mensen stonden bekend als een wreed volk. Dat Jona bang is om naar Nineve te gaan is dus niet zo heel gek, toch? Wat vinden jullie daarvan?

In vers drie zegt Jona 'In mijn nood roep ik de Heer aan en hij antwoordt mij. Uit het rijk van de dood schreeuw ik om hulp – u hoort mijn stem!'

Jona kiest ervoor om in zijn nood te bidden tot God. Als hij zich alleen zou focussen op zijn nood ziet hij vooral een uitzichtloze situatie. In zijn gebed legt hij eerst zijn zorgen bij God neer. Hebben jullie weleens in een uitzichtloze situatie gezeten? Zorgt die uitzichtloze situatie er dan voor dat je je down voelt of dat je gaat piekeren? Hoe zou jij reageren in zo'n situatie?



Verwerking

Hoe reageer jij?

Doel: Nadenken over eigen geestelijke gezondheid

Tijd: +/- 10 minuten

Deel pen en papier uit aan de tieners Vraag de tieners hoe ze zelf omgaan met eenzame of depressieve gedachten. Bijvoorbeeld: huilen, alleen zijn, opkroppen, Bidden, Bijbel lezen, praten met iemand en Ik weet het niet. De tieners mogen zelfstandig kiezen in welke situatie ze zich het meest herkennen of dat ze op een andere manier omgaan met dit soort gedachten. Ze maken hun keuze door het antwoord op het papiertje te schrijven.

Dat wat je met de tieners mag delen voordat ze hun keuze maken is het volgende:

Er voor kiezen niet te praten over waar je mee zit of jezelf opsluiten op je kamer kan voor eenzaamheid of depressieve gedachten zorgen. Natuurlijk zijn er veel meer factoren die invloed hebben op je geestelijke gezondheid, maar het bespreekbaar maken van wat er in je hoofd omgaat is hierin stap één. Hoe je omgaat met tegenslagen, verdriet, dingen die jou aangedaan worden is belangrijk. Hoe reageer jij in zo'n soort situatie? Schijf dit op en vouw het papiertje dubbel.



Opdracht

Doel: met elkaar in gesprek gaan

Tijd: 5-10 minuten

Maak tweetallen en deel in dat tweetal wat je hebt opgeschreven. Laat de tieners aan elkaar uitleggen wat ze hebben opgeschreven.



Bidden

Voorbeeldgebed 1

Grote God, wij komen bij U. Wij willen U danken dat wij onze zorgen bij U neer mogen leggen. Wilt U ons hieraan blijven herinneren wanneer we dit soms vergeten? Wilt U bij de mensen zijn die door een moeilijke periode gaan? Wilt U ze steunen, troosten en laten weten dat U er altijd bent? Bedankt dat U er altijd bent en er ook altijd zal zijn. Amen.

Voorbeeldgebed 2

Vader in de Hemel, wij willen U bedanken dat U altijd bij ons bent. Waar wij ook zijn en wat wij ook doen, U bent altijd beschikbaar. Wilt U ons blijven herinneren hieraan? Ook als wij ons soms eenzaam voelen. Amen.



Liedsuggesties

- Kees Kraayenoord, Houd vol
<https://www.youtube.com/watch?v=Kw1cHugielA>
- Lauren Daigle, Rescue
<https://www.youtube.com/watch?v=gYR0xP1j4PY>
- Sela, Ik zal er zijn
<https://www.youtube.com/watch?v=f4RgXZAEiQg>
- Opwekking 824, Morgen dans je weer
<https://www.youtube.com/watch?v=fBv6PN-YdMY>
- TobyMac, I just need U
<https://www.youtube.com/watch?v=4wNpOeakhEM>
- Opwekking 816, of in het Engels: Shane & Shane, Psalm 46 Lord of Hosts
<https://www.youtube.com/watch?v=itkz1JHBA8>
of <https://www.youtube.com/watch?v=nbr-OkY1qV0>



In gesprek

- Wat vind je van het gebed van Jona?
- Heb je wel eens in een situatie gezeten waar je geen uitweg meer zag?
- Wat doe je dan als je in zo'n situatie zit?
- Ken jij iemand in je omgeving die in zo'n situatie zit?
- Heb je God wel eens om hulp gevraagd in zo'n situatie?
- Wat zouden wij kunnen leren van Jona?



On the road

Quote van Visje: 'Wat je zelf in handen probeert te houden, zul je verliezen, maar wat je in Gods handen legt, zal hij voor jou bewaren.'

Mocht je naar aanleiding van deze avond willen doorpraten over dit onderwerp chat of bel 113 of gratis 0800-0113. Dit nummer is niet alleen toegankelijk voor mensen die zelf worstelen met depressieve of suïcidale gedachten, maar ook voor mensen die dit herkennen bij iemand uit hun eigen netwerk.