

Christen, depressief en bang

Inleiding

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 gedachtes zijn voor jongeren 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 jullie 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. Jongeren 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 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: 5-10 minuten.

Vraag iedereen 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 mag iedereen 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.



Bijbel

Jona in de grote vis

[Jona 2:1-11](#)

Deel

Jona en de walvis kunnen we in grote lijnen natuurlijk allemaal dromen, omdat het in bijna elke kinderbijbel te vinden is. Maar hebben jullie 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?

Lees

- Lees de tekst samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
 - Wat valt je op?
 - Wat raakt je?
 - Wat snap je niet?

Leer

Jona werd door de grote vis opgeslokt. 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. Het lijkt alsof hij zich daarbij niet inhoudt. Hij beschrijft gedetailleerd zijn kijk op de situatie. Jona ziet in dat God deze situatie ten goede kan keren. Hij vertrouwt erop dat God hem redt. Hij ziet ook in dat hij zelf degene is die moet bijdragen aan een goede afloop. Zonder een wonder van God kan hij niet levend uit deze vis komen, maar hij is ook bereid zijn leven te beteren (vers 10).



In gesprek

- Wat vind je van de reactie van Jona?
- Waarom denk je dat Jona de buik van de vis beschrijft als 'rijk van de dood'?
- Wat zou jij doen als je in Jona's situatie zou zitten?
- Heb jij ook wel eens in een situatie gezeten waarbij je geen uitweg meer zag?
- Wat verwacht je in zo'n uitzichtloze situatie van God?
- Waar ben je bang voor?

- Hoe ervaar je God in zo'n situatie?
- Wat zou je kunnen leren van Jona?

Voor degene die zich niet (kunnen) herkennen in Jona:

- Wat maakt dat je je niet herkent in Jona?
- Wat zou je mensen die wel in zo'n situatie zitten willen toewensen?
- Waar ben je God dankbaar voor?



Verwerking

Motivatie

Doel: Nadenken over eigen geestelijke gezondheid

Tijd: +/- 10 minuten

Deel pen en papier uit en vraag hoe iedereen zelf omgaat met eenzame of depressieve gedachten. Bijvoorbeeld: huilen, alleen zijn, opkroppen, Bidden, Bijbel lezen, praten met iemand en Ik weet het niet. Jullie mogen zelfstandig kiezen in welke situatie je het meest herkent of dat je op een andere manier omgaat met dit soort gedachten. Iedereen maakt een keuze door het antwoord op het papiertje te schrijven.

Dat wat je mag delen voordat iedereen hun keuze gaat 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? Schrijf 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. Leg aan elkaar uit wat je hebt opgeschreven en waarom je er zo mee om gaat.. Vraag na dit gesprek om gebedspunten te bedenken bij wat er besproken is. Deze gebedspunten kunnen ze zelf in gebed brengen aan het einde van de avond.



Bidden

Grote God, wij komen bij u. Wij willen U danken dat wij onze zorgen bij U neer mogen leggen. Wij zijn dankbaar dat U altijd groter bent dan de situatie waar wij inzitten. Wilt U ons helpen wanneer we dat zelf niet zien?

..... (ruimte voor gebed(onderwerpen) in de groep)

Als we ons te veel focussen op een situatie dat voor ons uitzichtloos lijkt. 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.



Liedsuggesties

- Kees Kraayenoord, Houd vol
<https://www.youtube.com/watch?v=Kw1cHugjeIA>
- 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>
- Lecrea & John Legend, Drown
<https://www.youtube.com/watch?v=3lZrGbXQ7o4>
- 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=itkz1IJHBA8>
of <https://www.youtube.com/watch?v=nbr-OkY1qV0>



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.