

Gelukkig zijn

Voor de jeugdleider

Doel van deze ID: Op zoek gaan naar het geluk dat God met ons voor ogen heeft

Iedereen wil graag gelukkig zijn. In Amerika is het zelfs een grondwettelijk recht, 'The pursuit of happiness,' het recht op het najagen van persoonlijk geluk. Tegelijk is geluk iets heel ongrijpbaars. Je bent het of je bent het niet. Je kunt uit bed stappen met een goed gevoel, of gewoon je dag niet hebben. Jezus spreekt in de bergrede over geluk op een andere manier dan hoe de wereld daar meestal iets over laat zien. Deze ID duikt in het geluk. Waar word jij en waar worden de tieners gelukkig van in het leven en hoe ben je gelukkig in het geloof?

Als je nog wat dieper op dit onderwerp in wilt gaan is er ook een ID over geestelijke gezondheid. Je vindt hem onder het kopje 'Christen, depressief en bang' achter de tegel 'Jij en de wereld'.



Teaser

Open een *padlet* op: <https://padlet.com/> en laat iedereen een afbeelding, spreuk, een youtube (muziek)filmpje, een foto of nog iets anders plaatsten dat met geluk te maken heeft of waar ze deze week gelukkig van geworden zijn. Mensen mogen meerdere dingen op het digitale prikbord zetten. Plaats ook zelf iets en moedig tussendoor nog eens aan als het niet echt storm loopt op het prikbord.



Start

Starter 1 – Padlet

Doel: Delen wat voor jou geluk is

Tijd: 10 minuten

Bekijk samen de *padlet* en laat de jongeren vertellen waarom ze dit geplaatst hebben. Licht ook zelf je item of items toe. Waarom maakt dit je gelukkig? Is dit eigenlijk wel te beschrijven?

Starter 2 – Geluk is niet...

Doel: Ontdekken dat geluk ook het gebrek aan iets kan zijn

Tijd: 10 minuten

Beluister samen dit nummer van Raymond van het Groenewoud, 'Gelukkig zijn'.

<https://open.spotify.com/track/7gqgqHEhFBmQ6zrvFEYQp4?si=sHTDUuPZTxGRLzXeYVNvdw>

Vraag iedereen goed naar de tekst te luisteren en na afloop van het lied te benoemen wat geluk volgens de zanger is.

Je kunt concluderen dat er ook een heleboel dingen zijn die je ongelukkig kunnen maken, dingen die je geluksgevoel in de weg staan, zoals stress en eenzaamheid. Je hebt het meestal niet zelf in de hand.



Bijbeltekst

Lees samen Matteüs 5:1-10

In sommige vertalingen staat 'Zalig zijn...' in andere wordt 'Gelukkig...' gebruikt, zoals de *Bijbel in Gewone Taal* en de *Nieuwe Bijbel Vertaling*. Deze zijn voor dit thema het meest geschikt en duidelijk.

Wie zijn volgens Jezus gelukkig en ervaren jullie dat ook zo?



Video

Doel: Benoemen waar mensen hun geluk vaak in zoeken

Tijd: +/- 10 minuten

Bekijk de short film 'Happiness' en benoem daarna samen waar deze dieren hun geluk in proberen te vinden.

<https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk>

- Is dit herkenbaar?
- Loop het altijd zo slecht af als je op deze manier op zoek gaat naar een beetje geluk?



Persoonlijk

Tijd: +/-5 minuten

Vertel dat we nu een heleboel over geluk gezien en gedeeld hebben. Geluk kunnen we zoeken en ook wel vinden in leuke dingen doen zoals shoppen en naar het strand gaan. Er zijn ook dingen die gebeuren die ons geluk in de weg kunnen staan. Nare dingen, gebrek aan geld en ruzie bijvoorbeeld.

Deel met je tieners iets over een moment in je leven dat je heel gelukkig was, maar ook over een moment dat je je niet zo gelukkig voelde. Waar was God toen, kun je dat vertellen? In het leven kan er van alles gebeuren, dat weten we. Wij mogen eraan vasthouden dat God altijd dezelfde is. Of je je nu gelukkig voelt of niet zo happy bent. Hij is erbij.

Ook al zijn we nu nog wel eens (of misschien vaak) ongelukkig, God wil niet dat de wereld ongelukkig eindigt. Hij heeft een plan om de wereld te redden zodat die vernieuwd kan worden en er geen plek meer is voor verdriet en kwaad, voor dood en ellende. Hij is druk bezig om dat plan uit te voeren. Dat Jezus naar de aarde kwam en aan het kruis stierf was daar een belangrijk onderdeel van. In het leven op aarde is geluk iets waar je zuinig op mag zijn, maar er komt een tijd dat gelukkig leven ons uitgangspunt is. Als je zo ver kunt 'kijken' en als je dat ziet, kun je hier lachen door je tranen heen en je gelukkig voelen omdat je vrede hebt. Zelfs als je ook tegenslagen hebt. Dat betekent niet dat je nooit meer zult huilen, maar dat betekent wel dat er een dag komt dat al je tranen gedroogd en jij getroost zult worden.



Verwerking

Geluk volgens Jezus

Doel: Ontdekken wat de bijbel over geluk zegt

Tijd: +/- 10 minuten

Luister eerst samen naar het nummer van Matthijn Buwalda, *Een berg rede* uit de liedsuggesties.

Gebruik het werkblad 'Geluk volgens Jezus' uit de bijlage. Hierop staat een checklist met wie volgens Matteüs 5 gelukkig is. Geef iedereen een checklist en laat iedere tiener zijn of haar eigen checklist invullen. (Vind je dat je God nodig hebt in het leven? Check. Ben je wel eens verdrietig? Check.) Iedereen mag naar eigen inzicht het blad invullen. Kondig aan dat in de 'Opdracht' de jongeren hun keuze aan elkaar toe kunnen lichten.



Opdracht

Duik in het geluk

Doel: Dieper ingaan op de betekenis van Jezus' woorden.

Tijd: 10-15 minuten

Maak twee- of drietallen en zorg dat ieder groepje de bijbeltekst van deze ID voor zich heeft. Laat de tieners de volgende dingen bespreken:

- Waarom ben je gelukkig volgens de bijbel bij al deze situaties?
- Welke dingen heb je afgestreept en maakt dat je ook gelukkig
- Welke dingen heb je niet afgestreept en hoe komt dat?
- Wat zou je kunnen doen om volgens dit bijbelgedeelte nog gelukkiger te worden?

Sluit samen af met het volgende:

Jezus wil mensen troosten met deze woorden. Het is een feit dat je wel eens verdrietig bent, dat er mensen zijn die moeten lijden omdat ze geloven en dat er oorlog is in de wereld. Ondanks dat mogen wij elkaar helpen. We kunnen accepteren dat de wereld niet perfect in elkaar zit, maar we hoeven daar niet hopeloos en moedeloos van te worden. Midden tussen alle mooie, slechte, stomme en geweldige dingen kunnen we elkaar aanmoedigen, opbeuren en eerlijk zijn. Daarin is geluk in deze wereld, waarin het ongeluk in een klein hoekje zit, te vinden.



Bidden

Voorbeeldgebed 1

Vader in de hemel. Wij zijn mensen die op zoek zijn naar het geluk. Wilt u ons helpen om vooral naar u op zoek te zijn. Wilt u ons leren dat dat ons het echte geluk brengt, niet voor maar eventjes, maar voor altijd.

We willen u bedanken dat u er altijd bij ons bent. Op goede dagen, maar ook op de slechte. U verandert niet.

Wilt u ons helpen om het geluk van andere mensen voor ogen te hebben en ze te helpen waar we dat kunnen en daarbij op u te vertrouwen.

We bidden in Jezus naam, Amen.

Voorbeeldgebed 2

Lieve God, dank u wel voor het geschenk van geluk. Dank u voor de goedheid en het plezier in dit leven dat u geven kunt. Ik bid dat tegenslagen mijn geluk niet zullen wegnemen. Ik bid dat ik mijn leven mag waarderen, niet omdat ik mij gelukkig voel, maar omdat ik weet dat u dicht bij mij bent. Ik bid u om het echte geluk dat we mogen ontvangen door Jezus. Amen.



Liedsuggesties

- Een berg rede, Matthijn Buwalda
<https://www.youtube.com/watch?v=Q6Q2m4RC9Xc>
- Psalmen voor nu 34
<https://www.youtube.com/watch?v=EwPgeYDFhg0>
- Tienduizend redenen, Opwekking 733
[Tienduizend redenen - Opwekking 733 - YouTube](#)
- Oh happy day, First Baptist Church of Glenarden
["Oh Happy Day" Edwin Hawkins - Anthony Brown w/ FBCG Combined Choir - YouTube](#)



In gesprek

- Is geluk toeval, gewoon geluk hebben, of kun je er zelf iets aan doen?
- Als je geen geld hebt kun je je best ongelukkig voelen. Maakt geld nu wel of niet gelukkig?
- Jezus zegt wat echt geluk is. Wat maakt dat anders dan 'werelds' geluk?
- Is het verkeerd om van het gewone geluk te genieten?
- Kun je een ander gelukkig maken?
- Kan een ander jou gelukkig maken?
- Als jij, of iemand anders zich depressief voelt, niet gelukkig kan zijn: wat kun je dan doen?
- Is het geluk dat Jezus uitlegt alleen voor later of ook voor dit leven?



On the road

Geluk zit in een klein hoekje