

Handreiking Kringleider in Coronatijd

Hoe kun jij omgaan met deze nieuwe en bijzondere situatie?

///Inleidend

Beste kringleider,

De maatregelen rondom het coronavirus hebben natuurlijk ook invloed op onze studentenverenigingen. Door de veranderde omstandigheden zijn er veel activiteiten en ontmoetingen weggevallen. Juist nu is het belangrijk dat leiders teruggaan naar het hoogste doel: verbinding met God en met elkaar (de mensen om je heen). Kring is hiervoor een geschikt middel en is daarmee niet voor niets de belangrijkste verenigingsactiviteit.

Wellicht zijn bij jullie ook de vragen ontstaan: hoe kunnen we verbonden blijven als kring, juist nu de structuur van het leven voor veel mensen wegvalt? Hoe benut je deze periode goed door in te spelen op de kansen en noden die het creëert en hoe ondersteun je je kringleden in het maken van verbinding met God en elkaar? Om deze vragen te beantwoorden, is deze handreiking ontwikkeld.

Hoe kun jij dit materiaal gebruiken?

Dit document is opgedeeld in drie delen: Waarom? Hoe? en Wat?. In het eerste gedeelte benadrukken we het **belang** van de kring in deze tijd. Het tweede gedeelte geeft **praktische tips** over hoe je de kring vormgeeft in de nieuwe omstandigheden. Het laatste gedeelte biedt opties voor de **inhoud**.

We hebben bewust gekozen om niet materiaal te ontwikkelen voor een *volledige* kringavond, wat wil zeggen dat het een kop en een staart heeft. Je moet het zien als een soort van 'plug & play modules' die je kan invoegen aan de inhoud van een kringavond, waarbij je bijvoorbeeld nog zelf iets van gezamenlijke aanbidding vanuit Gods Woord kan toevoegen bij de start van de kring, etc. Ook kun je ervoor kiezen om bepaalde delen van dit materiaal te behandelen.

Aan jou als kringleider willen we je vooral aanmoedigen om zelf te kijken hoe en waar je op de avond zo'n module wilt gebruiken. We willen daarmee eigenaarschap versterken, ook vanuit het besef dat elk kring weer anders qua dynamiek en jouw voorkeur van leiden ook bepalend is hoe je het materiaal kan en wil gebruiken.

Aan de verschillende 'plug & play modules' gaat een stuk bewustwording vooraf wat deze 'corona-crisis' met elk van jullie doet. Dit is verwoord in het materiaal "Bewustwording: wat doet de 'corona-crisis' met mij?". In dit materiaal vind je ook de 'kapstok' van de rest van het materiaal, wat de verschillende 'plug & play modules' zijn.

Dit document is samengesteld door drie praesides en twee stafleden. We hebben in korte tijd ons best gedaan om jou zo goed mogelijk te ondersteunen. We zijn ons ervan bewust dat er al veel ontwikkelingen bezig zijn en we worden blij van wat we al zien gebeuren. Hopelijk kan dit document je verder helpen in je eigen leiderschap binnen je kring.

Veel zegen,

Anne (N.S.T.)
Melvin (NSEde)
Frank (NS-Delft)
Tim (NSV)
Joost (NSV)

///Inhoud

Inleidend.....	2
Inhoud.....	3
Kringen - Waarom?.....	4
Kansen.....	4
Behoeften.....	4
Kringen - Hoe?	5
Praktische tips.....	5
Kringen - Wat?	6
Bewustwording: wat doet de 'corona-crisis' met mij?	6
<i>Module: God in het lijden</i>	<i>8</i>
<i>Module: Gebed in tijd van corona.....</i>	<i>9</i>
<i>Module: Vertrouwen op God</i>	<i>11</i>
<i>Module: Dagelijkse dynamiek.....</i>	<i>12</i>
<i>Module: Verbonden op afstand</i>	<i>15</i>
<i>Module: Heb je naaste lief.....</i>	<i>16</i>
Andere ideeën voor verbinding.....	17
Slotwoord	17

///Kringen - Waarom?

// Kansen

Juist in deze periode zijn mensen op zoek naar verbinding, naar zorg en naar God. Nu zekerheden wegvallen, worden emoties wellicht sterker getriggerd. Ook hebben we waarschijnlijk meer tijd en aandacht voor God en elkaar. Er liggen hierin kansen om onze relatie met God en elkaar te tillen naar een dieper, reëler niveau.

Als kringleider heb je hierin een mega waardevolle en belangrijke positie. Jij staat dicht bij je kringleden en kunt daarom als beste inspelen op de situatie en je weet wat mensen nodig hebben. Zeker voor de mensen die in deze periode een beetje buiten alle structuren vallen, heb je als kringleider de kans om je kringleden te helpen en naar ze om te zien. Wat een zegen, je kunt zo echt in je kracht staan als kringleider!

// Behoeften

Tegelijkertijd, met kansen ontstaan er ook meer behoeften. Kwetsbaarheden of strijd die normaal gesproken al aanwezig is, kan extra getriggerd worden in deze fase. Denk hierbij aan eenzaamheid, depressie, verleiding en verslavingen. Daarom is het extra belangrijk om hierin ook in verbinding te blijven met elkaar en de ander hierin te helpen God te zoeken (al kan ook dit extra lastig zijn als je hiermee worstelt).

Door middel van deze handreiking willen we jullie daarom een aantal handvatten en tips geven om leiding te geven aan jouw kring in een online-setting en ook daarbuiten, speciaal in deze corona-tijd.

///Kringen - Hoe?

Voor het leiden van een digitale kring zijn andere vaardigheden nodig dan voor een 'normale' kring. Kringen via een videogesprek is voor veel mensen nieuw en kan daardoor best spannend en onwennig zijn. Hieronder vind je een heel aantal tips en richtlijnen die je kunt gebruiken. Sommige zijn heel praktisch en andere zijn meer gericht op communicatie.

// Praktische tips

- Digitaal kringen is een nieuwe context voor ons allemaal. **Benoem dit vooral** aan het begin van een kring. Geef kringleden waar nodig de ruimte om uit te spreken dat ze het onwennig, spannend of gek vinden.
- Het kan ook gek aanvoelen om te bidden terwijl je videobelt. Start, als je dat wilt, zelf met een **kort gebed** om deze spanning weg te nemen. Toon begrip als anderen het niet prettig vinden om te bidden.
- Vervolg je kring met een rondje hoe iedereen deze tijd ervaart. Niet iedereen heeft misschien de sociale contacten gehad om hierover te delen dus geef **ruimte** voor verhalen, emoties en/of vragen. *Je kan aan het begin van de kring een lijstje met de namen van je kringleden in de chat te zetten. Wanneer je normaal gesproken een 'rondje' zou doen kun je deze volgorde gebruiken, dit helpt om de avond soepeler te laten verlopen!*
- Voorkom het stellen van een te 'open' vraag in de groep. Zomaar het woord nemen is moeilijker dan normaal, dus mensen zullen wat meer afwachtend zijn. Wen jezelf als kringleider dus aan om mensen de beurt te geven met een **concrete vraag**.
"Jan, wat doet dit met jou?"
"Elize, zou jij willen reageren op de vraag van Kees?"
- Zoek zoveel mogelijk **interactie** op. Het is niet vanzelfsprekend dat mensen betrokken zijn bij het gesprek dus het helpt om mensen iets te laten 'doen'. Bijvoorbeeld:
 - Tel hoe vaak het woord 'geloof' in dit bijbelgedeelte staat
 - Schrijf deze verzen in je eigen woorden op
 - Teken hoe dit eruit ziet voor jou
 - Schrijf 3 vragen op die jij hebt bij dit gedeelte
 - Pak een voorwerp uit je kamer en vertel waarom dit past bij je gevoelKortom: maak het zo gek als nodig is. Dit houdt kringleden betrokken.
- Wat techniek betreft: er zijn een hoop platforms waar je gebruik van kunt maken. Google Hangouts of Google Meet werkt hiervoor prima. Spoor kringleden aan om gebruik te maken van **oortjes of een koptelefoon** zodat je minder last hebt van echo en ruis. Ook heeft het natuurlijk de voorkeur om ieders telefoon op **vliegtuigstand** te zetten of weg te leggen. Vraag je kringleden om hun **microfoon te dempen** (in het programma) als ze niet aan het woord zijn, ook dit voorkomt ruis en afleiding. Ook tijdens een moment waarop kringleden zelf een 'opdracht' aan het uitvoeren zijn is het handig om de microfoon te dempen zodat je geen last hebt van elkaar.
- Gebruik de chat. Bijvoorbeeld als lijstje voor gebedspunten, of geef kringleden 5 minuten om een gebed te **schrijven** voor een ander. Je kunt ook de link van een korte video delen zodat iedereen deze zelf kan bekijken en daar weer over door kan praten.
- Tot slot, en als belangrijkste: **vertrouw** op God! Vertrouw dat Hij deze tijd en jullie kring wil gebruiken. Vertrouw op de Heilige Geest dat Hij werkt, ook door videogesprekken heen.

De kern van deze tips komt hierop neer. Wees niet bang om te **experimenteren** en wees niet bang om te **leiden**.

///Kringen - Wat?

Hieronder vind je verschillende suggesties voor de inhoud van je kring. Omdat alle kringleden verschillend zijn en verschillend reageren op deze situatie bieden we verschillende mogelijkheden. Maak in overleg met je kring een inschatting welke onderwerpen jullie het beste kunnen behandelen. Hiervoor helpt het eerste gedeelte (Bewustwording). Daarna vind je verschillende 'modules' die je kan gebruiken. Soms kunnen ze bijna de hele kring vullen, soms een gedeelte. Voel je vooral ook vrij om er zelf delen uit te halen.

// Bewustwording: wat doet de 'corona-crisis' met mij?

In gesprekken met elkaar heb je vast ontdekt dat deze 'corona-crisis' met elk van ons weer iets anders doet. Voor sommigen schudt dit aan hun beeld van God. Voor anderen roept het de urgentie op om als christenen nu op te staan en het verschil te gaan maken in de wereld om ons heen. Voor sommigen versterkt het isolement bestaande gevoelens van eenzaamheid. Voor anderen is het een zoektocht hoe om te gaan met de enorme hoeveelheid (vrije) tijd die beschikbaar komt. En ongetwijfeld herken je in jezelf een mix van deze en andere dingen.

Ons verlangen is om elkaar binnen NSV te ondersteunen in hoe om te gaan met wat deze 'corona-crisis' doet met elk van ons en hoe we hier als christenen mee om kunnen gaan. Daarvoor is allereerst bewustwording belangrijk: herkennen wat er is en ook erkennen dát het er is en een bepaalde impact heeft op je.

Zonder te pretenderen dat we alles 'coveren', herkennen we verschillende reacties in onszelf die we geprobeerd hebben te duiden tot een aantal 'terreinen', die tegelijkertijd ook weer verbonden zijn met elkaar. Hopelijk helpt het je om dingen in jezelf te kunnen duiden.

// Opdracht

Loop met elkaar deze 'terreinen' door. Bij elk 'terrein' staan een paar vragen die mogelijk gesprek op gang brengen. Zegen elkaar door elkaar vragen stellen en door te vragen, zodat elk van ons scherp krijgt wat er op dit moment speelt in onze levens.

Geloof & Godsbeeld

- Waar schudt deze 'corona-crisis' je beeld van God? In hoeverre ervaar je dat als 'louterend' of maakt het je vertwijfeld? Hoe ga je hier mee om, zowel in relatie tot God als tot de mensen om je heen?
- Hoe ga je biddend om met deze 'corona-crisis'? Hoe heeft de impact ervan op jezelf en de wereld om je heen een plek in je dagelijkse wandel met God?

Angst & vertrouwen

- Wat doet de onzekerheid en onduidelijkheid die de 'corona-crisis' brengt met jou? Waarover maak je je bezorgd of - sterker verwoord - ben je angstig? Hoe ga je er tot nu toe mee om? Welke plek heeft God hierin?

Dagelijks dynamiek

- Welke effecten heeft de 'corona-crisis' op de invulling van jouw dagelijks leven? (Dit gaat onder meer over tijdsinvulling (structuur, ritmes), impact van (alleen) thuis zijn, sociaal contact, ...) Wat doet dit met jou?

De ander dienen

- In hoeverre merk je in je het verlangen om juist in een situatie als deze op te staan en verschil te maken in de wereld om je heen? Hoe probeer je hier invulling aan te geven? Hoe neem je anderen hier in mee?

// Opdracht

Bepaal met elkaar waar jullie meer over in gesprek willen zijn. Op de volgende pagina's bieden we een paar 'plug & play' modules aan die jullie mogelijk komende kringen erbij kunnen pakken. Bepaal ook hoe en wanneer jullie komende tijd hierover met elkaar in gesprek willen zijn.

Geloof & Godsbeeld

- Module: God in het lijden
- Module: Gebed in tijd van corona

Angst & vertrouwen

- Module: Vertrouwen op God

Dagelijks dynamiek

- Module: Dagelijkse dynamiek (over structuren & ritmes aan brengen die helpen mentaal gezond te blijven en valkuilen van verslaving)

De ander dienen

- Module: Verbonden op afstand
- Module: Heb je naaste lief

//Module: God in het lijden

In deze tijd heb je waarschijnlijk veel redenen en tijd om na te denken over wie God is. Is Hij wel goed? Waarom laat Hij dit gebeuren? Hoe moet ik deze tijd zien in Zijn plan met mijn leven? Wat als ik zelf ziek word? Of mensen die ik liefheb? Deze kring daagt je uit om na te denken over deze vragen en God te ontdekken in het lijden.

Begin met het luisteren van het volgende nummer en lees de tekst goed mee:

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

*Well, I've got no answers
For heartbreaks or cancers
But a Savior who suffers them with me*

- Wat is de kern van dit lied?

Terug naar de actualiteit:

Het Latijnse woord dat in de evangeliën gebruikt wordt voor de doornenkroon die Jezus droeg is 'corona'. De kroon die Hij toen opgezet kreeg staat nog steeds symbool voor Zijn Koningschap en Zijn lijden. Als Jezus nu had geleefd had Hij waarschijnlijk ook het corona-virus opgelopen.

Lees Jesaja 53 en Hebréeën 4:14-16

- Wat zeggen deze Bijbelgedeelten over God/Jezus? Komt dit overeen met jouw beeld van Hem?
- Wat zeggen deze Bijbelgedeelten over ons als mensen?
- Hoe wordt er in dit gedeelten gesproken over ziekte?
- Hoe kunnen deze gedeelten (ook in het licht van Pasen) ons hoop bieden in deze tijd?

Lees in het licht van wat we net besproken hebben Filippenzen 3:10-11:

Ik wil Christus kennen en de kracht van zijn opstanding ervaren, ik wil delen in zijn lijden en aan hem gelijk worden in zijn dood, in de hoop misschien ook zelf uit de dood op te staan.

- Wat doet deze tekst met je?

In de bovenstaande tekst zegt Paulus dat Hij wil delen in Jezus' lijden.

- Hoe ervaar jij zelf lijden in deze tijd? Hoe zie je dat in het licht van wat we in deze kring hebben besproken?

Breng tot slot het lijden wat jullie hebben besproken in gebed bij God.

//Module: Gebed in tijd van corona

In tijden van crisis is gebed misschien wel ons krachtigste wapen. Hoe kunnen wij biddend reageren op deze crisis? Hoe bid je ten tijde van crisis en waar bid je voor?

Allereerst vraag ik dat er voor alle mensen gebeden wordt, dat er smeekbeden, voorbeden en dankgebeden voor hen worden uitgesproken. Bid voor alle koningen en gezagsdragers, opdat we rustig en ongestoord kunnen leven, in alle vroomheid en waardigheid..."
– 1 Timotheüs 2:1-27 (NBV)

Zoals je in deze tekst al ziet, zijn er verschillende vormen van gebed: smeekbede, voorbeden, dankgebeden. We mogen bidden voor onze koningen en gezagsdragers, maar ook alle andere mensen die ervoor zorgen dat onze samenleving (zeker in deze tijd) vitaal blijft.

//Opdracht

In deze kring willen we ons focussen op voorbede, zet allemaal je microfoon uit en bekijk individueel de video van de Prayer Course over voorbede door op de onderstaande link te klikken (de kringleider kan deze link eventueel in de chat sturen). Schrijf tijdens het bekijken van de video eventueel de dingen op die je raken/triggeren/inspireren.

https://www.youtube.com/watch?index=3&list=PLs3xTH9Pc2jVpm_IL2GxFkCprbEWliCxB&v=EXtu_XBm1uE

Wissel om beurten met elkaar uit: wat inspireerde jou aan deze video?

// Opdracht

We zullen nu ook met elkaar voorbede doen voor de corona-crisis. Het kan helpend zijn om onze gebeden van nood in tijden van een grootschalige crisis te focussen op drie specifieke groepen.

De drie P's:

- Getroffen **P**ersonen
- **P**astors & **P**riesters
- **P**olitici, **P**olitie en **V**redestichters

Het is behulpzaam dat je goed geïnformeerd bent voordat je gaat bidden: verzamel daarom objectieve informatie vanuit betrouwbare bronnen. Wat gebeurt er? Waar gebeurt het? Wie zijn er betrokken? Wie gaan er reageren? Wat zijn de noden op dit moment?

1. **Getroffen Personen:** Vraag God om personen te troosten wiens leven plotseling verscheurd is door verdriet, verlies, angst en trauma.

Welke mensen ken jij persoonlijk waarvoor jij kunt bidden? Wissel jouw gebedspunten uit via de chat en laat één persoon uit jullie kring voor deze gebedspunten bidden.

2. **Pastors en Priesters:** Vraag God om moed te geven aan de kerkleiders die Christus' aanwezigheid en hoop willen brengen te midden van trauma en diepgaande vragen van pijn.

Welke lokale of nationale pastoors, priesters en voorgangers ken jij die ons gebed hard nodig hebben? Wissel jouw gebedspunten uit via de chat en weer laat één persoon uit jullie kring voor deze gebedspunten bidden.

3. **Politici, Politie en Vredestichters:** Vraag God om duidelijkheid en wijsheid te geven aan de (lokale) overheid, instanties en (maatschappelijke) organisaties. Vraag God om zegen en steun in hun inspanningen om gerechtigheid, verzoening en hulp te brengen.

Probeer zo specifiek mogelijk te bidden: welke mensen en instanties hebben ons gebed nodig? Wissel weer jullie gebedspunten uit met elkaar en laat één persoon bidden.

Denk ook met elkaar na over hoe je deze en andere gebedsvormen zelf door kunt zetten. Wellicht kunnen jullie in de komende tijd gebedspunten met elkaar delen.

//Module: Vertrouwen op God

Het zijn onzekere tijden. Niets is wat het lijkt. Ontwikkelingen volgen zich in rap tempo op. Er is veel onduidelijkheid over waar we aan toe zijn en daarmee onzekerheid.

Ons leven wordt op zijn kop gezet. Langs dachten we als westerse samenleving dat alles maakbaar was en we alles in eigen hand hebben. Maar nu worden we geconfronteerd met iets dat we niet in onze greep krijgen, niet kunnen controleren.... "Leven" ziet er daardoor deze dagen heel anders uit.

De onzekerheid kan allerlei angsten opwekken. Hoe ziet de toekomst eruit? Hoe gaat het verder met mijn studie? Word ik straks ook ziek en hoe zal dat aflopen? Stevenen we af op een economische crisis en hoe zal dat mij dan raken? Etc.

Deze onzekere tijden brengt ons bij de vraag waar ons vertrouwen ten diepste ligt. Of beter gezegd: in Wie ons vertrouwen ligt. Psalm 27 reikt ons daarover iets aan. *"De Heer is mijn licht en mijn redding. Daarom ben ik voor niemand bang. De Heer is mijn kracht."* (Psalm 27:1).

// Opdracht

Lees Psalm 27 met elkaar. Praat hier over door aan de hand van de volgende vragen:

Samen observeren:

1. Wat zegt dit over God?
2. Wat zegt dit over mensen, jou en mij?

Samen interpreteren:

3. Wat betekent bovenstaande voor jouw leven? Wat denk je dat God hier door heen tegen jou wil zeggen?

Samen toepassen:

4. Wat kan je er vandaag mee?
5. Met wie kan je dit delen?

Reageer naar God in gebed met elkaar over wat Hij tot jou gesproken heeft.

Bekijk wanneer en hoe je dit kan delen met de perso(o)n(en) waar je aan dacht.

Eventueel andere teksten ter verdieping

- Psalm 118:6
- Psalm 46:1-2
- Psalm 57:1
- Johannes 6:20
- Psalm 121:7
- 2 Koningen 6:16-17
- Hebrëeën 1:14
- Markus 13:7
- Handelingen 17:24
- Jeremia 17:17
- 2 Samuël 22:3
- Psalm 18:2
- Psalm 139:3-4
- 2 Timotheüs 4:18

//Module: Dagelijkse dynamiek

Deze tijd van onzekerheid en onduidelijkheid heeft grote impact op ons dagelijks doen en laten. Sociale contacten zijn vaak beperkt tot een minimum en het vele thuis zijn doet de muren soms op ons afkomen... Gevoelens van alleen zijn en lamelligheid kunnen gemakkelijk de kop op steken. Dagelijkse structuren en ritmes zijn vaak volledig verstoord. Hoe zorg je in deze situatie dat je mentaal, maar ook fysiek gezond blijft?

// Opdracht

Lees <https://nos.nl/op3/artikel/2327507-ritme-gezond-eten-en-bewegen-zo-blijf-je-thuis-mentaal-gezond.html>

Een belangrijke quote uit het artikel: "Hoe blijf je mentaal gezond? Allereerst: geef structuur aan je dag." Vervolgens worden een aantal aspecten benoemd die bijdragen aan mentale gezondheid en die een keuze van onszelf vragen:

Fitheid (helpt tegen stress)

- Hoe kan jij in beweging blijven en werken aan je fysieke conditie? (denk aan wandelen, sporten, workouts)

Sociaal contact (helpt tegen eenzaamheid)

- Hoe kan jij bewust contact opzoeken met kringgenoten, vrienden en familie? (denk aan bellen, facetimen, online spel als de app 'Houseparty', etc)

Omgang met nieuws in (sociale) media (helpt tegen angst en somberheid)

- Wat doet al het nieuws dat op je afkomt met je en hoe kan en wil je er mee omgaan?

Eten (geeft energie)

- Hoe kan je in deze tijd kiezen voor goede ritmes van maaltijden en wat heb je nodig om ook gezond te blijven eten? (denk aan verse groenten & fruit)

Ritme (geeft structuur en ruimte in je hoofd)

- Hoe kan je de dagelijkse routines vasthouden als op tijd uit bed komen en gaan, jezelf aankleden, ontbijten, tijd met God, etc? Maak een dag- of weekplanning.

Vaste werkplek (helpt werk/studie af te sluiten)

- Hoe kan je een vaste werkplek in huis creëren, zodat je ook duidelijk je werk-/studiedag kan afsluiten? Is het mogelijk om vaste werk-/studietijden te maken in je dagplanning? Tip: zet je computer uit na de werk-/studiedag.

Een aantal andere aspecten die je daar aan zou kunnen toevoegen, maar die niet genoemd worden in het artikel:

Intellectuele uitdaging (geeft voldoening)

- Hoe kan je jezelf ook intellectueel uitdagen in een tijd waarin studie mogelijk stil ligt? Welke inhoudelijke verdieping kan je zelf opzoeken? (denk hierbij ook aan geestelijke verdieping!)

Creativiteit (geeft energie)

- Hoe kan je je creativiteit de ruimte geven? (denk aan hobby's, muziek maken, artistiek bezig zijn, etc)

Anderen dienen (geeft betekenis)

- Hoe kan je iets betekenen voor anderen om je heen in deze tijd? (denk aan kansen om het Koninkrijk zichtbaar te maken, etc)

// Opdracht

Denk na over de verschillende aspecten die bijdragen aan mentale gezondheid en hoe jij daar invulling aan kan en wil geven in deze tijd. Probeer een dag- en eventueel weekplanning te maken en noteer bij de verschillende tijdsblokken eventuele ideeën die je kan oppakken.

Onderstaand voorbeeld kan dienen ter inspiratie:



Besprek met elkaar je ideeën (en vul elkaar aan!) en dag- en eventueel weekplanning. Wat kunnen jullie samen mogelijk doen (bv. workout met facetime) en hoe kan je elkaar ondersteunen (bv. accountability) in het vinden van nieuwe dagelijkse ritmes?

Valkuilen

Het ontbreken van dagelijkse ritmes en goede keuzes kunnen bepaalde valkuilen triggeren die niet behulpzaam zijn en je mentale gezondheid aantasten. Het onvoldoende opzoeken van sociaal contact kan leiden tot (nog meer) eenzaamheid. Het niet goed kunnen relativeren van al het nieuws kan leiden tot somberheid. Het niet goed invulling geven aan de dag kan lamlendigheid veroorzaken. Etc.

Daarnaast kunnen ook bepaalde *verslavingen* getriggerd worden. Zo kunnen lamlendigheid, verveling, eenzaamheid, etc zich kanaliseren in bekende verslavingen die zich opnieuw aan doen of nog hardnekkiger lijken te worden. Pornografie, zelfbevrediging, gamen, binge-watching, ... Je zoekt het op omdat je er iets in ontvangt, dan wel denkt te ontvangen...maar het geeft je alleen een leeg gevoel. Verleiding en strijd ligt op de loer. Voor je het weet word je door deze verslavingen (nog meer) gevangen in een schuld- en/of schaamedynamiek die maakt dat je je gaat terug trekken uit contact met anderen. Terwijl verbinding juist extra belangrijk is om op te zoeken (ook al kan het extra lastig zijn als je hier mee worstelt)!

// Opdracht

Denk na over hoe jullie met elkaar (of in "buddy's") elkaar kunnen helpen om goed om te gaan met deze verleiding en strijd van verslavingen. Denk na over:

- Hoe kan je elkaar helpen om eerlijk te zijn over wat er is en zo de schaamte te (blijven) doorbreken? (1 Johannes 1:5-10)
- Hoe kan je elkaar ondersteunen om te herkennen wat er innerlijk speelt, zodat je daar voor kan 'zorgen' door er onder meer met God en anderen over te praten? (Spreuken 4:23 zegt "Van alles waar je over waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven.")

NB: In het delen zowel met God als mensen ontstaat vertrouwdheid, intimiteit. Dat gaat verder dan hoi-hallo zeggen tegen God of de ander, informatie uitwisselen als feiten, of een communicatieniveau dieper als het uitwisselen van meningen (wat zowel kan zijn op basis van feiten of gevoelens). Het gaat over het communicatieniveau waarop je jezelf kwetsbaar durft open te stellen en diepere gevoelens toont, ook je zwakheden; je behoefte aangeeft en hulp durft te vragen. Je toont daar de diepste kern van wie je bent.

- Help elkaar na te denken hoe je weerstand kan bieden tegen verleiding. (bv. preventieve keuzes als een filter op je internet; programma's als Convenant Eys of x3watch die je accountability partner informeren over je surfgedrag, etc.)
- Hoe je elkaar kan helpen om te leven vanuit genade. (Spreuken 24:16 zegt "Een rechtvaardige komt zevenmaal ten val, maar telkens staat hij op. Een goddeloze struikelt door zijn slechte daden, en komt voorgoed ten val." Sta steeds weer op als je valt (dat wil zeggen: belijd en ontvang vergeving & reiniging - 1 Johannes 1:9) en ga weer verder 'in de richting die de Geest wijst' (Galaten 5:24).)

//Module: Verbonden op afstand

In deze tijden kunnen we niet op de normale manier samenkomen. Dit maakt het lastiger om contact te hebben met je vrienden en medechristenen. En het contact wat je hebt gaat waarschijnlijk ook lastiger, omdat je niet fysiek bij elkaar bent. In deze kring denken we na over hoe je (als kring) ook op afstand met elkaar verbonden kunt blijven.

De apostel Paulus heeft veel gemeenten gesticht en relaties opgebouwd die hij vervolgens weer moest achterlaten, omdat hij veel op reis was. Hier en daar proeven we in zijn brieven iets van die afstand en hoe Paulus daar zelf mee omging.

// Opdracht

Lees de volgende verzen:

Kolossenzen 2:5

1 Tessalonicenzen 2:17-18

1 Tessalonicenzen 3:5 en 10

2 Timotheus 1:4 en 13-14 en 2:8-13

- Wat kunnen we uit deze verzen leren over hoe Paulus verbonden bleef op afstand?
- Tegenwoordig zijn de communicatiemogelijkheden uitgebreider dan in Paulus' tijd. Hoe zou Paulus vandaag de dag contact houden met zijn broers en zussen?
- Waar heb je zelf behoefte aan in contact? Wat kun je anderen geven? Hoe kun jij net als Paulus verbonden zijn op afstand?
- Hoe kunnen jullie dat als kring doen? Hoe kunnen jullie verbonden zijn in deze tijd?
Denk hierbij bijvoorbeeld aan een buddy-systeem: lees in duo's op standaard momenten een Bijbelgedeelte of bid samen.

Sluit af met het zegengebed uit Efeze 1:17-23. Laat iemand het voorlezen als zegen voor jullie kring.

Moge de God van onze Heer Jezus Christus,

de vader van alle luister,

u een geest van inzicht schenken in wat geopenbaard is,

opdat u hem zult kennen.

Moge uw hart verlicht worden,

zodat u zult zien waarop u hopen mag nu hij u geroepen heeft,

hoe rijk de luister is

die de heiligen zullen ontvangen,

en hoe overweldigend groot de krachtige werking van Gods macht is

voor ons die geloven.

Die macht was ook werkzaam in Christus toen God hem opwekte uit de dood en hem in de hemelsferen

een plaats gaf aan zijn rechterhand, hoog boven alle hemelse vorsten en heersers, alle machten en

krachten en elke naam die genoemd wordt, niet alleen in deze wereld maar ook in de toekomstige.

Hij heeft alles aan zijn voeten gelegd

en hem als hoofd over alles aangesteld

voor de kerk, die zijn lichaam is,

de volheid van hem

die alles in allen vervult.

Amen.

//Module: Heb je naaste lief

Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand (...) en heb uw naaste lief als uzelf.

Deze woorden (Mattheüs 22:37-39) behoren tot de meest aangehaalde uitspraken van Jezus. Hij benadrukte het belang van naastenliefde. Later komt dit terug in Galaten 5:13-14:

Broeders en zuster, u bent geroepen om vrij te zijn. Misbruik die vrijheid niet om uw eigen verlangens te bevredigen, maar dien elkaar in liefde, want de hele wet is vervuld in één uitspraak: 'Heb uw naaste lief als uzelf.'

'Misbruik die vrijheid niet...' Je ervaart in deze tijd waarschijnlijk meer vrijheid op het gebied van tijd. Dit is waarschijnlijk niet de vrijheid waar Paulus in dit vers op doelde, maar het principe blijft wel staan.

- Merk je in jezelf het gevaar om je (nieuwe) vrijheid te misbruiken? Hoe ziet dat eruit?
- Hoe kunnen we elkaar helpen om goed met onze vrijheid om te gaan?

De omstandigheden waarin we leven zijn in een paar dagen drastisch veranderd. Hoe gaan we om met deze verandering? Wat is onze plek hierin?

In het Bijbelboek Esther lezen we ook over moeilijke tijden. In dit geval voor de Joden, want ze dreigen uitgeroeid te worden. Esther is op een bijzondere manier koningin geworden. Midden in deze crisis zegt Mordechai tegen Esther:

'Beeld je maar niet in dat jij, omdat je in het koninklijk paleis woont, als enige van alle Joden zult ontkomen. Als jij nu je mond niet opendoet, nu het moment daar is, komt er van een andere kant wel uitkomst en redding voor de Joden. Maar jij en je vaders familie komen dan om. Wie weet ben je juist koningin geworden met het oog op een tijd als deze.'

En Petrus leert ons het volgende over de gemeente in 1 Petrus 2:9:

Maar u bent een uitverkoren geslacht, een koninkrijk van priesters, een heilige natie, een volk dat God zich verworven heeft om de grote daden te verkondigen van hem die u uit de duisternis heeft geroepen naar zijn wonderbaarlijke licht.

- Zou het kunnen dat God ons als christenen geroepen heeft voor een tijd als deze? Wat zou dat betekenen?
- Hoe kunnen we als christenen in deze tijd onze naaste dienen?
Maak het heel praktisch. Denk bijvoorbeeld aan nietalleen.nl of andere (lokale) initiatieven. Ben je al met dingen bezig? Deel dit ook vooral, ter inspiratie voor anderen.
- Denk tot slot na over concrete personen die jij de komende tijd kan dienen. (Denk aan studiegenoten, vrienden of familie)

///Andere ideeën voor verbinding

We hebben nu wat extra aandacht gegeven aan vormen van ‘digitaal kringen’, die kan helpen om de verbinding op te zoeken met jouw kringleden. Maar dit is niet de enige manier waarop je elkaar kunt opzoeken, bemoedigen en verder helpen. Als kringleider kun je ook de volgende opties overwegen en aanraden aan je kringleden:

Samen stille tijd houden. Juist nu iedereen moet wennen aan een nieuwe ritme kun je met elkaar een bewuste keuze maken om God op te zoeken op een vast moment van de dag. Samen gaat dit makkelijker dan alleen. Dit kan via een videogesprek, een #stilletijdselfie in de kringapp of een aparte app voor iedereen die stille tijd wil houden, om quotes, nummers en overdenkingen te delen.

Je kan er ook voor kiezen om samen een leesrooster of boekje te gaan volgen de komende tijd. Hierdoor kun je samen met anderen nadenken over wat je gelezen hebt.

Dagelijks iemand bellen. Je kunt als kringleider het initiatief nemen om elke dag 1 van je kringleden te bellen. Hierdoor kun je persoonlijk aandacht hebben voor elk van je kringleden, horen hoe het met ze gaat en hen bijvoorbeeld de vraag stellen: “Hoe verbind jij dit met God?”

///Slotwoord

Niets van wat hierboven beschreven staat is verplicht. Wellicht neem jij er één aspect uit mee en vul je de rest allemaal op een hele andere manier in. Dat is helemaal oké. We hopen voornamelijk dat het je helpt om na te denken over jouw verlangen voor je kring.