

BIDDEN MET HANDEN EN VOETEN

12

**PROGRAMMA'S
VOOR COMPANION
GROUPS**



Bidden met handen en voeten

12 programma's voor Companion Groups

Uitgegeven door het Evangelisch Werkverband

Dit materiaal is geschreven door:

Jan-Willem van Tienhoven – www.verbuilding.nl

Hilde Sneep – www.xpeditie360.nl

Annasjouk Nijhof – www.xpeditie360.nl

Vormgeving door Jonathan Reining, Jore ontwerp

1^e druk 2025



Stichting Evangelisch Werkverband

Tolboomweg 10

3784 XC Terschuur

www.ewv.nl

INHOUD

Voorwoord 6

De opbouw van een programma 8

Tips bij gebruik programma's 10

Een groep met verschillende leeftijden 12

Programma 1	Jij en jouw Schepper - september	14
Programma 2	Niet dragen, maar klagen - oktober	18
Programma 3	God grootmaken - november	22
Programma 4	Licht ontvangen en doorgeven - december	26
Programma 5	Praten met God als met een vriend - januari	31
Programma 6	#Hoedan - februari	35
Programma 7	Thuiskomen - maart	39
Programma 8	Jezus bidt in Getsemane - april	43
Programma 9	Onze Vader in de hemel - mei	48
Programma 10	Samen bidden - juni	52
Programma 11	Gouden momenten - juli	56
Programma 12	Bidden = doen - augustus	61

Evaluatie 64

Bijlage 1 - Stoppen en afronden 68

Bijlage 2 - Vermenigvuldigen 71

VOORWOORD

Dit seizoen gaat jullie groep samen op ontdekkingsstocht, wat tof! Dat doen jullie met een groep mensen van verschillende leeftijden. Het is een bijzonder avontuur en we zijn ervan overtuigd dat jullie mooie ontdekkingen gaan doen, over elkaar, over God, Jezus en geloven. Zijn jullie al nieuwsgierig?

De titel van dit boekje is *Bidden met handen en voeten*. Bidden is een dagelijks terugkerend ritueel en gaat ten diepste over God die graag contact wil met jou. Je relatie met je vrienden, je partner of je gezin bouw je door met elkaar te praten, leuke dingen te doen en samen het leven te delen. Je relatie met God bouw je voor een belangrijk deel door te bidden. Hij houdt van je en kent je. Hij wil erbij zijn in de dingen die je doet. In de Bijbel zien we tal van voorbeelden van hoe mensen bidden tot God en hoe dat uitwerkt in hun leven.

Simpel, toch? Maar is bidden wel zo makkelijk als het klinkt? Kun je alles tegen God zeggen? Luistert Hij wel? Wat zegt de Bijbel daarover? In de programma's doen jullie met elkaar allerlei ontdekkingen hierover. De programma's zijn verdeeld rondom drie kernvragen:

1. Waarom zou je bidden? Wat brengt het je en waarom vindt God het belangrijk? Bidden helpt je om te groeien in een levendige en openhartige relatie met God. Dit heeft een uitwerking op jouw leven en op de mensen om je heen. Waarom bid jij?

2. Hoe bid je? Bidden gaat over wat er in je hart leeft, over je gevoelens, je gedachten en je houding. Een Bijbels woord daarvoor is 'je gezindheid'. Wat leeft er in jouw hart?

3. Wat kun je bidden? Waar bid je, wanneer en met wie? Dat zijn vragen over de praktische kant van bidden. Er zijn allerlei routines en rituelen die daarbij helpen. Wat gaat jou helpen?

Op reis gaan met een groep van verschillende leeftijden is de kern van de Companion Group. Wij geloven dat iedereen een bijdrage kan leveren en dat je met de verschillende generaties veel van elkaar kunt leren. Dat vraagt soms een aanpassing in de vorm die je kiest (en daar helpt dit boekje je bij). Het vraagt ook iets van je houding: nieuwsgierigheid is een belangrijk startpunt. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig, maar kunnen wij als volwassenen ons nog verwonderen? Staan we open om te leren van de ander? Zijn we oprecht geïnteresseerd? Het is een mooie uitdaging om samen daarin te oefenen. Laat je verrassen!

Dit Companion Group-seizoen loopt gelijk op met het Gemeente Groei Groep-boekje *Bidden met handen en voeten. Luisteren, spreken en doen*. Dat boekje kun je gebruiken als je op zoek bent naar verdiepend materiaal over gebed. Bovendien: als je mensen kent die het materiaal gebruiken, is het inspirerend om met elkaar te praten over gebed. Als je het met elkaar hebt over jullie ontdekkingen, kun je zomaar mooie aanvullingen horen!

We hopen dat jullie als Companion Group mooie ontdekkingen doen en samen groeien in geloof. We bidden jullie toe dat door gebed jullie relatie met God mag groeien en verdiepen. Iedereen mag ontdekken hoe gebed voor hem of haar persoonlijk werkt, God gaat met ieder van jullie zijn eigen weg. We wensen jou en jullie groep daarbij heel veel plezier en Gods zegen.

DE OPBOUW VAN EEN PROGRAMMA

Ieder programma is op dezelfde manier opgebouwd. Een verhaal uit de Bijbel vormt de basis. De activiteiten en vragen helpen om het verhaal te verbinden aan je dagelijks leven.

INTRO

Elk programma begint met een inleiding op het thema en op wat jullie gaan doen.

DIT HEB JE NODIG

Bij 'dit heb je nodig' staan alleen de speciale benodigdheden bij het programma. Ga ervan uit dat je bij ieder programma een Bijbel nodig hebt en dat je regelmatig een lied of video moet kunnen afspelen. Geregeld wordt de smartphone ingezet. Deze benodigdheden worden niet apart genoemd. Wil je een basispakket samenstellen van vaak gebruikte materialen, denk dan aan: wit en gekleurd papier, A4 maar ook groter, kleine briefjes, pennen en stiften. Ook materialen voor creatievere opdrachten zijn regelmatig nodig: magazines, kranten, verf en lijm.

BIJBEL 1 EN 2

Het Bijbelgedeelte wordt in totaal drie keer gelezen. Iedere keer doe je weer nieuwe ontdekkingen. De vragen bij Bijbel 1 en 2 helpen om bezig te zijn met het verhaal en ook om alvast een link te leggen naar je dagelijks leven. Af en toe verwijzen we naar een video waarin het verhaal te zien is op YouTube, zodat je kunt variëren.

ACTIVITEIT 1, 2 EN 3

Vervolgens zijn er drie activiteiten om met het Bijbelverhaal en thema aan de slag te gaan. De activiteiten sluiten aan bij verschillende leer-

stijlen. Ze zijn in principe geschikt voor iedere leeftijd, maar in de praktijk zal blijken dat bepaalde leerstijlen beter bij de ene leeftijd passen dan bij de andere. Houd het echter open, zodat er voor iedereen variatie is en ook iedereen aangesproken wordt. Niet ieder kind is een creatieveling, niet iedere jongere zit op sociale media en niet iedere volwassene is een prater. Daag elkaar en jezelf uit en doe wat past bij jullie groep.

BIJBEL 3

Lees nogmaals het verhaal. Soms voegen we een laatste vraag of gezamenlijke activiteit toe. Iedere keer stellen we de vraag: Wat heb je ontdekt? Dat kan voor iedereen in de groep verschillend zijn en is daarom waardevol om te delen.

AAN DE SLAG

Een suggestie om het thema in de praktijk toe te passen in de weken die volgen.

GEBED

Het is goed om aan het eind God te zoeken, Hem te danken en Hem jullie gebedspunten voor te leggen. Hier vind je vaak een creatieve vorm die aansluit bij wat jullie hebben gelezen, gedaan en besproken.

TIPS BIJ GEBRUIK PROGRAMMA'S

- ✓ Iedere groep is anders. Pas daarom het programma gerust aan zodat het beter past bij jullie groep. Dat is een kwestie van uitproberen, met elkaar bespreken en weer aanpassen. Geniet van dit proces, het brengt jullie als groep steeds dichterbij elkaar.
- ✓ Het programma is zo opgezet dat de voorbereiding minimaal is. Verzamel simpelweg het materiaal dat nodig is. Het is handig als één persoon een paar dagen van tevoren bekijkt wat de benodigdheden zijn; dat staat per programma aangegeven. Inhoudelijke voorbereiding is niet nodig. De teksten zijn zo geschreven dat je ze kunt voorlezen aan de groep.
- ✓ Het boekje heeft 12 programma's, voor iedere maand van het jaar eentje. Er is uitgegaan van een start in september. Er zit een logische opbouw in de programma's, waarbij ook de feestdagen Kerst, Pasen en Pinksteren een plek hebben. In de inhoudsopgave zie je welk programma bij welke maand hoort.
- ✓ Maak een appgroep aan met alle groepsleden om afspraken te maken en om organisatorische mededelingen te doen. In de programma's wordt een aantal keer gebruikgemaakt van de appgroep om dingen te delen. Op die manier is de appgroep ook een waardevolle plek waarin je kunt terugkijken op wat jullie hebben gedaan.
- ✓ Gezelligheid is een belangrijke voorwaarde. Als alle deelnemers zich welkom en op hun gemak voelen, is er openheid en ruimte om samen het leven te delen. Start jullie Companion Group met

koffie, thee en limonade, zorg voor iets lekkers, zodat jullie eerst kunnen bijpraten.

- ✓ Je begint het programma samen als groep. Lees het intro en doe Bijbel 1 en 2. In een groep met verschillende leeftijden raden wij de Bijbel in Gewone Taal aan. Deze Bijbelvertaling is begrijpelijk voor de jongere generaties en laagdrempelig om naar te luisteren. Uiteraard kun je ook verschillende Bijbelvertalingen lezen bij Bijbel 1, 2 en 3.
- ✓ De drie verschillende activiteiten kun je op verschillende manieren inzetten:
 - Maak drie groepjes. Iedereen kiest zelf bij welk groepje hij of zij aansluit. Het is waardevol om na die tijd aan elkaar te vertellen en te laten zien wat de groepjes hebben gedaan.
 - Doe als groep samen een of meerdere activiteiten.
 - Doe een, twee of drie activiteiten. Iedere activiteit heeft een andere invalshoek en samen bieden de activiteiten een mooie bandbreedte. Er is echter geen vaste volgorde en je kunt ook kiezen om een activiteit niet te doen.

EEN GROEP MET VERSCHILLENDE LEEFTIJDEN

Het kan best een uitdaging zijn om jonge kinderen te betrekken bij het programma. Hun spanningsboog is kort en soms kan de inhoud pittig voor ze zijn. Houd steeds de belangrijkste waarde van de Companion Group in de gaten: met verschillende leeftijden leren van elkaar en samen groeien in geloof. De nadruk ligt dus niet op een diepe Bijbelstudie, maar op verbinding met elkaar en met God die daarbij is.

Twee belangrijke tips:

- ✓ Wees nieuwsgierig en blijf je verwonderen.
- ✓ Kinderen hebben een korte spanningsboog. Daar mag je ontspannen mee omgaan.

Kinderen verrassen volwassenen met hun wijsheid; geniet daarvan en sta ervoor open. Probeer de kinderen zoveel mogelijk mee te laten doen. Je kunt ze bijvoorbeeld taken geven zoals de materialen pakken of voor de limonade en koffie zorgen. Laat de kinderen tekenen of met iets kleins spelen terwijl ze erbij zijn aan tafel of in de kring. Ze horen meer dan je denkt. Pas de teksten of activiteiten naar eigen inzicht aan als blijkt dat ze niet werken voor jullie groep, maar doe dat niet te snel. Kinderen kunnen vaak meer dan je denkt. Vertrouw erop dat ze meepakken wat past bij hun ontwikkeling en leven.

Programma 1

JIJ EN JOUW SCHEPPER

Waarom zou je bidden? Wat levert het je op en waarom vindt God het belangrijk? Bidden helpt je om te groeien in een levendige en openhartige relatie met God. Dit heeft een uitwerking op jouw leven en op de mensen om je heen. Bidden doe je tot de God die jou heeft gemaakt. In dit programma ontdek je wat dat voor jou betekent.

Het verhaal van God en mensen begint ermee dat Hij ons heeft gemaakt. Hij is onze Schepper en kent ons beter dan wie dan ook. Omdat Hij ons heeft gemaakt, is er altijd een verbinding tussen Hem en ons. Vanuit dat bijzondere begin mogen we met Hem in contact staan. Dit is het startpunt van ons gebed: weten dat we door God gemaakt en gekend zijn.

DIT HEB JE NODIG

Grote vellen papier, pennen, potloden, stiften, tijdschriften, lijm en plakband.

BIJBEL 1 Lees samen Psalm 139:13-16

Besprek met elkaar:

Wat vertelt de schrijver van dit lied over de relatie tussen God en ons?

BIJBEL 2 Lees samen Psalm 139:13-16

Besprek met elkaar:

Welke mensen kennen jou goed?

Is dat hetzelfde als wat hier wordt beschreven?

ACTIVITEIT 1 Jij en jouw Maker

Wij zijn met God verbonden omdat Hij onze Schepper is. Wie ben jij? En wie is jouw Schepper? In deze activiteit maak je een portret van jezelf en van God. Ze horen bij elkaar.

A. Maak een zelfportret.

Kijk goed naar jezelf in de spiegel en om te zien hoe je eruitziet. Maak een zelfportret op jouw manier: Je kunt jezelf natekenen, daarna inkleuren of schilderen. Je kunt ook een mozaïek van jezelf maken door kleine gekleurde snippertjes uit tijdschriften te scheuren, of een foto maken en deze in zwart-wit uitprinten en zelf inkleuren.

B. Maak een 'portret' van God.

Teken samen of alleen een groot silhouet van een hoofd en bespreek hoe wij God leren kennen en wat we over Hem weten. Schrijf of teken dit in het hoofd. Kun je dat zo doen dat het een mooi en creatief geheel wordt? Bijvoorbeeld door verschillende kleuren stiften te gebruiken, of de woorden op een mooi geordende manier op te schrijven.

Bespreek met elkaar:

Leg de portretten naast elkaar en bekijk ze goed.

Kijk naar je zelfportret, hoe kent God jou?

Denk hierover na en schrijf je antwoord bij of op je zelfportret.

Wat valt je op als je elkaars portretten bekijkt?

ACTIVITEIT 2 Het eiland

Neem twee vellen papier en teken op allebei een eiland. Pak het eerste eiland erbij. Bedenk wat je zou doen op dit eiland als je daar met een vreemde bent en schrijf of teken dat op het vel. Bedenk vervolgens wat je zou doen als je daar met je beste vriend bent. Schrijf of teken dat op het andere eiland.

Hang de twee eilanden tegenover elkaar op. Ga ertussen staan en bedenk hoe het zou zijn om met God op zo'n eiland te zijn. Lijkt dat meer op het eiland met een vreemde of met je beste vriend? Of misschien sta je ergens in het midden? Ga staan bij het eiland of de plek die bij jou past. Vertel aan elkaar waarom je op deze plek bent gaan staan. Lees Psalm 139 nog eens. Hoe kijk je van daaruit naar deze vraag?

ACTIVITEIT 3 Levensadem

Lees met elkaar een artikel over frisse lucht bij het Comomeer. Typ in je zoekmachine de woorden 'blikken met frisse lucht, Comomeer, Algemeen Dagblad'.

Bij het Comomeer kun je blikken met frisse lucht kopen als souvenir, als een tastbare herinnering aan het goede leven op die plek. Misschien klinkt dat vreemd en is het een slimme verkooptruc van de Italianen. Zo'n blikje laat vooral zien waar we aan denken bij frisse lucht: vakantie, ontspanning, even uitwaaien en je hoofd leegmaken. Op welke momenten kun jij wel wat frisse lucht gebruiken? Wat vind jij van zo'n blikje met frisse lucht?

Lees samen Genesis 2:7.

Ook God blaast graag frisse en schone lucht ons leven in. Hij blies zijn levensadem, zijn *ruach*, in jou en mij op het moment dat Hij ons maakte. Zijn Geest is in jou. Herken jij dat de levensadem van God in jou aanwezig is? Kun je daar een voorbeeld van geven?

Bedenk met elkaar een symbool, net als het blik frisse lucht uit Italië, voor de levensadem van God. Een symbool dat jou er iedere keer aan herinnert dat God Geest in jou is. Maak dit symbool, pak het erbij of print een afbeelding ervan. Waar ga jij dit symbool neerzetten?

BIJBEL 3 **Lees samen Psalm 139:13-16**

Wat je vandaag hebt ontdekt over bidden tot de God die jou heeft gemaakt en door en door kent?

AAN DE SLAG

Ga deze week naar buiten en voel de wind op je huid en in je haren. Dank God voor zijn levensadem, zijn Geest die in jou leeft.

GEBED

Luister samen naar een lied over Psalm 139. Kies een uitvoering die jullie nog niet (zo) goed kennen.