



YOUTH
FOR CHRIST

Solid Houseparty

CORONA-MOEHEID CORONA MOE(D)

DOEL

Jongeren klagen bij God over hun corona-moeheid.

PROGRAMMA

85 MINUTEN

ONDERDEEL	TITEL	BENODIGDHEDEN	TIJD
Online			
Inloop	Welkom!		
Spel 1	Ik zie wat jij niet ziet	Geen	5 m.
Spel 2	Hoe lang nog?	Stopwatch	5 m.
Spel 3	Overtreffende klaagtrap	Geen	5 m.
Starter	Klaagmuur	Mentimeter	5 m.
Weerwoord	Klaagtijd	Geen	20 m.
Praatje	Klaagsalm	Bijbel, pen, papier	5 m.
Preek van de week	Moed	Bijbel	10 m.
Re:lect	Houd vol	Geen	10 m.
Uitsmijter	Blaas het eruit	Ballonnen	5 m.
Chill Out	Nakletsen	Geen	15 m.

INTRODUCTIE

THEMA

Lijden? Daar doe je wat aan. Als wij als westerlingen in 2021 worden geconfronteerd met lijden, komen we over het algemeen in de actiemodus. Corona? We halen alles uit de kast om iemand beter te maken. Lockdown? We vaccineren de bevolking. Scholen dicht? We gaan thuis gewoon door. Ook als christenen zijn we geneigd hieraan mee te doen. We bidden voor genezing, bevrijding en doorzettingsvermogen. We accepteren niet dat lijden een onderdeel van ons leven is en vechten ertegen! Deze actie-houding levert ons heel veel op.

We zijn daarmee alleen de kunst van het omgaan met het lijden kwijtgeraakt. Dit houdt in dat we het lijden niet wegduwen, maar aanvaarden en benoemen dat het een onderdeel van ons leven is. Als het lijden er mag zijn, mag je het uitschreeuwen van de pijn. Je mag dan intens verdrietig in een donker hoekje zitten en niks meer willen. Je mag dan klagen over de oneerlijke verdeling van het kwaad.

Dit is best spannend hé? We zijn zo gewend aan die actiemodus, dat er waarschijnlijk direct allerlei alarmbellen gaan rinkelen als je leest over het omgaan met lijden. Als je de Bijbel openslaat, zal je ontdekken dat beide vormen aan bod komen. De vechtlust én de klaagzang. De sleutel zit in een gezonde balans tussen die twee, waarbij je zowel in het strijden als het lijden dichtbij God blijft.

In dit programma focus je op het klagen over corona naar God. Hiermee erken je de gevoelens van de jongeren. Veel jongeren balen momenteel van de lockdown. Het duurt al lang en ze willen het gewone leven weer terug. Deze avond mogen deze gevoelens er zijn en is er ruimte om dit uit te spreken. Daarnaast maak je een brug naar de hoop. Hoe kunnen we toch moed houden in deze situatie?

PROGRAMMA

Tijdens deze online avond stimuleer je de jongeren te klagen door middel van een klaagmuur en andere creatieve vormen. Je leest je eigen klaagpsalm als voorbeeld aan hen voor. Je moedigt de jongeren aan God te betrekken bij hun geklaag. Tijdens de *Re:lect* geven de jongeren elkaar tips hoe ze deze corona-tijd vol kunnen houden.

TIPS

Waarschijnlijk herken je de neiging om het klagen te verzachten met bemoedigingen. Houd je in. Laat het klagen er even zijn, zonder antwoorden of oplossingen te geven. Zo voelen de jongeren de ruimte om hun frustraties, ongeduld, angst en bijvoorbeeld verdriet te uiten.

Wil je alleen maar lol met je jongeren hebben? Begin dan niet aan dit programma. Deze avond mag het lijden er namelijk zijn. Schakel professionele hulp in als je merkt dat de jongeren ernstige klachten hebben.

PREPARE APP

- Download de app Houseparty via [Google Play](#) of de [App Store](#) op je smartphone.
- Nodig alle jeugdleiders uit de app ook te downloaden als jullie dit nog niet gedaan hebben.
- Maak een jeugdleiders-groep.
- Maak een afspraak voor een online teamvergadering.

Leiderstip:

Heb je een grote jongerengroep? Gebruik dan eventueel ook een andere app zoals Zoom. Een grote groep zorgt wel voor minder interactie. Doe daarom dan een langer vertelmoment via Zoom en verdeel de rest van de avond de jongeren in groepjes via de Houseparty-app. Zo wordt iedere jongere gezien en gehoord. Dat is belangrijk. Via de Houseparty-app is het ook gemakkelijker om de rest van de week contact te houden.

PREPARE

- Bespreek de volgende vragen:
 - Er is een tijd voor strijden en voor lijden. Wat vind je van die uitspraak?
 - Hoe ziet de balans tussen strijden en lijden er in jouw leven uit?
 - Klaag je zelf weleens naar God? Hoe doe je dat dan?
 - Wat levert dat je op?
- Bid met elkaar voor de jongeren.
- Lees het programma door.
- Kies de onderdelen die het best aansluiten bij jullie club.

TO DO

De kern: *Spel 3, Starter, Weerwoord, Preek van de week, Re:flect, Chill Out*



ONLINE

Maak via de Houseparty-app een Solid-groep aan als je dit nog niet gedaan hebt. Nodig je jongeren uit de app ook te downloaden. Stuur als uitnodiging voor de avond het [filmpje van de lerares](#) mee. Vraag de jongeren of zij zich ook weleens zo voelen. Benoem dat ze deze avond een ballon nodig hebben. Breng deze zo nodig langs.



INLOOP WELKOM!

Ga een kwartier eerder online om alle jongeren welkom te heten. Vraag hoe hun week was.



SPEL 1 IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET

5 MIN.

DOEL

Jongeren ontdekken dat je op verschillende manieren naar dingen kan kijken.

ACTIVITEIT

- Laat de [foto van de oude en jonge vrouw](#) zien.
- Vraag de jongeren wat ze zien.
- Benoem dat je in dezelfde afbeelding zowel een jonge als oude vrouw kan zien.
- Vraag zo nog een aantal keer wat ze horen/zien:
 - [Hoor je Yanny of Laurel?](#)
 - [Is de jurk blauw met wit of goud met wit?](#)
 - [Welke kleur zijn deze sneakers?](#)

VERTEL

Gek hé, dat we sommige dingen zo verschillend kunnen zien of horen. De ene ziet de ene kleur en de ander ziet de andere kleur. Het ene is niet goed of fout, je beleeft het allebei op een anderen manier. Zo is het ook met bepaalde situaties in het leven. Iedereen beleeft dat op zijn eigen manier. Dat is niet goed of fout. Bijvoorbeeld deze situatie met corona. Voor de ene is het misschien wel een fijne tijd, terwijl de ander ervan baalt en het weer een ander verdrietig maakt.



SPEL 2 HOE LANG NOG?

5 MIN.

VOORBEREIDING

Zorg voor een stopwatch.

DOEL

Jongeren raden hoe lang iets nog duurt.

ACTIVITEIT

- Geef de jongeren de uitdaging hun ogen vijfenveertig seconden te sluiten.
- Als de seconden voorbij zijn, openen ze hun ogen.
- Geef het startsein.
- Houd zelf de tijd bij.
- Wie doet op het juiste moment zijn ogen open?
- Doe de oefening nog een aantal keer met andere tijden.
- Wie zit er het dichtste bij?

VERTEL

Ondertussen duurt de coronacrisis al weer een tijd. Vind jij het ook lang duren? Of vind je het nog wel meevallen?



SPEL 3 OVERTREFFENDE KLAAGTRAP

5 MIN.

DOEL

Jongeren overtreffen elkaar in ellende.

ACTIVITEIT

- Zeg: Ik viel over een boom.
- Vraag wie van de jongeren iets ergens kan bedenken met gebruik van dezelfde zin. Bijvoorbeeld: Ik viel over een boom met gigantische takken.
- Laat de jongeren elkaar steeds overbieden. Dus een andere jongere zegt dan bijvoorbeeld: Ik viel over een boom met gigantische takken die mijn been doorboorde.
- Ga zo een aantal rondes door.
- Wat is het ergste dat jullie kunnen bedenken met deze valpartij over een boom?



STARTER KLAAGMUUR

5 MIN.

VOORBEREIDING

Maak op [mentimeter](#) een klagmuur aan door een pagina aan te maken waarbij de antwoorden in blokken zichtbaar worden. Zet erboven: 'Klaagmuur: Wat is er op dit moment mis in jouw leven?'

DOEL

Jongeren maken een klagmuur.

ACTIVITEIT

- Geef de jongeren de code van je aangemaakte mentimeter-pagina.
- Laat ze invullen wat er op dit moment mis is in hun leven.
- Lees de antwoorden voor.
- Vraag eventueel een paar jongeren om toelichting.

Leiderstip:

Geef de jongeren erkenning voor hun lijden door medeleven te tonen.

VERTEL

Soms kan klagen best even fijn zijn. En dat mag ook! Even alles eruit gooien waar je van baalt of wat je niet fijn vindt.



WEERWOORD KLAAGTIJD

20 MIN.

DOEL

Jongeren klagen over hun leven.

ACTIVITEIT

- Benoem dat het tijd is om nog even verder te klagen.
- Geef de jongeren de uitdaging een klaaglied/-gedicht/-rap/-tekening of -kunstwerk te maken.
- Geef hen hier tien minuten de tijd voor.
- Ga na tien minuten in kleine groepjes uiteen. Laat de jongeren elkaar bijvoorbeeld WhatsApp-beeldbellen of via Zoom afspreken.
- Zorg dat er in elk groepje een jeugdleider zit.
- Laat de jongeren delen wat ze hebben gemaakt.

Leiderstip:

Benoem wat de klagwoorden van de jongeren met jou doet. Erken dat het heftig is wat ze meemaken. Verwoord welke emoties je hoort. Vraag of dit klopt.



PRAATJE KLAAGPSALM

5 MIN.

VOORBEREIDING

Lees een aantal [klaagpsalmen](#), bijvoorbeeld **Psalm 13, 77, 80** en **88**. Laat drie jeugdleiders zelf een klaagpsalm naar God toe schrijven. Benoem eerlijk wat moeilijk is in je eigen leven en hoe je God daarin betreft. Maak het niet mooier dan dat het is!

DOEL

Jongeren zien een voorbeeld hoe iemand klaagt naar God.

ACTIVITEIT

- Laat de drie jeugdleiders hun klaagpsalm voorlezen.

Leiderstip:

Komt de avond moeilijk op gang? Draai dan het *Praatje* en het *Weerwoord* om.



PREEK VAN DE WEEK MOED

10 MIN.

VOORBEREIDING

Zorg voor een Bijbel in Gewone Taal. Verdeel je jongeren in groepjes. Kies per groepje of je de Solid- of Steady-variant kiest.



SOLID-PREEK

DOEL

Jongeren ontdekken dat zelfs als alles wegvalt, God er nog steeds is.

VERTEL

We hebben net wat afgeklaagd. Nare dingen zijn helaas een onderdeel van ons leven. Het hoort erbij. Ons leven is niet alleen maar rozengeur en zonneschijn. Als het leven moeilijk is, is het goed om daar eerlijk over te zijn. Laat het maar weten wat je dwars zit en wat echt niet leuk is!

In de Bijbel staat een boek vol met klachten. Dit is geschreven nadat Jeruzalem verwoest is tijdens een oorlog. De stad ligt in puin. Wel wat reden voor geklaag dus!

LEES

Klaagliederen 3:1-5

ACTIVITEIT

- Vraag de jongeren wat ze van deze klacht vinden.

VERTEL

De schrijver benoemt dat het donker om hem heen voelt. Het lijkt alsof al zijn eigen botten gebroken zijn en dat hij zelf al dood is. Hoe voelt zich gevangen. Hij ziet geen toekomstperspectief meer. Hij voelt zich diepongelukkig. Alles is weggefallen in zijn leven. Toch sprankelt er blijkbaar ergens nog wel een stukje hoop. Iets waar de schrijver zich aan vasthoudt.

LEES

Klaagliederen 3:21-24

ACTIVITEIT

- Bespreek met elkaar de volgende vragen:
 - Wat vind je van de woorden van de schrijver?
 - Zou jij dat kunnen zeggen als je je ongelukkig voelt?
 - Hoe zou je concreet op God kunnen vertrouwen als je je ongelukkig voelt?
 - Wat voor verschil maakt dat uit?
- Geef als jeugtleider een voorbeeld uit je eigen leven hoe jij vertrouwt op God, ook als het moeilijk is.

VERTEL

Jullie hebben net aan de hand van het voorbeeld van het Bijbelboek Klaagliederen ontdekt dat mensen in de Bijbel ook klagen. Zij klagen tegen God. Waarom? God wil graag weten hoe het met je gaat. Hij is niet op zoek naar keurige gebeden, maar Hij hoort graag wat er in je hart leeft. Juist ook als dit zich naar God toe uit in geschreeuw, tranen of servies dat kapot gaat op de grond. Hij schrikt daar niet van. Hij wil juist graag dat je ook die emoties met Hem deelt. Je mag weten dat God bij je is, juist ook als het allemaal niet leuk is.

ACTIVITEIT

- Laat de jongeren hun klaaglied/-gedicht/-rap/-tekening of -kunstwerk van het *Weerwoord* erbij pakken.
- Stimuleer hen hun geklaag bij God te brengen door bijvoorbeeld zinnen, woorden, lijnen of voorwerpen toe te voegen.

Leiderstip:

Heb je vooral oudere jongeren in je groep zitten? Sta er dan hierna bij stil wat dit geklaag bij God je oplevert. Benoem dat het helpt om je focus te veranderen. Eerst denk je alleen aan je geklaag. Klagen bij God zorgt ervoor dat je je op God richt. Hij kan je dan een bovennatuurlijke rust geven, ook als de omstandigheden misschien wel hetzelfde blijven.



STEADY-PREEK

DOEL

Jongeren ontdekken dat God zichzelf aan je wil laten zien als je klaagt.

VERTEL

We hebben net wat afgeklaagd. Nare dingen zijn helaas een onderdeel van ons leven. Het hoort erbij. Ons leven is niet alleen maar rozengeur en zonneschijn. Als het leven moeilijk is, is het goed om daar eerlijk over te zijn. Laat het maar weten wat je dwars zit en wat echt niet leuk is!

In de Bijbel staat een voorbeeld van een belangrijke profeet die ook wel wat te klagen heeft. Deze Elia wordt bedreigd met de dood!

LEES

1 Koningen 19:3-4

VERTEL

Elia ziet het allemaal niet meer zitten. Hij heeft keihard voor God gewerkt. En nu? Tegenslag! Koningin Izebel wil hem doden. Elia ziet het leven niet meer zitten. Hij klaagt bij God dat hij dood wil.

ACTIVITEIT

- Wat denk je dat God nu gaat doen? Vraag de jongeren wat zij denken.
- Laat de jongeren hun Bijbel erbij pakken en op zoek gaan naar het antwoord in **1 Koningen 19:5-14**.
- Wat zegt dit gedeelte over God?
- Wat zou je ervan kunnen leren?

VERTEL

Je ziet hier een mooi voorbeeld hoe God ermee omgaat als je eerlijk vertelt hoe je je voelt. God laat zichzelf aan Elia zien.

ACTIVITEIT

- Zou God zich vandaag nog steeds zo laten zien?
- Op welke manier?
- Hoe zou een ontmoeting met God je verder kunnen helpen in bijvoorbeeld de coronasituatie?

VERTEL

Jullie hebben net aan de hand van het voorbeeld van de profeet Elia uit de Bijbel ontdekt dat mensen in de Bijbel ook klagen. Zij klagen tegen God. Waarom? God wil graag weten hoe het met je gaat. Hij is niet op zoek naar keurige gebeden, maar Hij hoort graag wat er in je hart leeft. Juist ook als dit zich naar God uit in geschreeuw, tranen of servies dat kapot gaat op de grond. Hij schrikt daar niet van. Hij wil juist graag dat je ook die emoties met Hem deelt. Je mag weten dat God bij je is, juist ook als het allemaal niet leuk is.

ACTIVITEIT

- Laat de jongeren hun klaaglied/-gedicht/-rap/-tekening of -kunstwerk van het *Weerwoord* erbij pakken.
- Stimuleer hen hun geklaag bij God te brengen door bijvoorbeeld zinnen, woorden, lijnen of voorwerpen toe te voegen.

Leiderstip:

Heb je vooral oudere jongeren in je groep zitten? Sta er dan hierna bij stil wat dit geklaag bij God je oplevert. Benoem dat het helpt om je focus te veranderen. Eerst denk je alleen aan je geklaag. Klagen bij God zorgt ervoor dat je je op God richt. Hij kan je dan een bovennatuurlijke rust geven, ook als de omstandigheden misschien wel hetzelfde blijven.



DOEL

Jongeren ontdekken wat ze nodig hebben om vol te houden.

VERTEL

We hebben best wat reden om in deze tijd te klagen. Daarom hebben we deze avond te tijd genomen om onze klachten met elkaar en God te delen. Dat is een hele belangrijke eerste stap. Gooi het eruit!

En daarna, hoe ga je dan verder? Wat heb jij nodig om vol te houden in deze moeilijke tijd?

ACTIVITEIT

- Stimuleer de jongeren elkaar tips te geven hoe je volhoudt.
- Vraag bijvoorbeeld wanneer een dag beter vol te houden is. Wat gebeurt er dan concreet? Kan je dat in een tip verwoorden?

Leiderstip:

Vul het niet te snel in met eigen ideeën. Geef de jongeren eerst tijd zelf met ideeën te komen.

Komen ze er echt niet uit? Denk dan aan deze tips:

- Bel elkaar wat vaker.
- Download de app **Ommetje**. Wie wint?
- Maak een online afspraak via **Mibo**. Chillen maar!
- Vorm tweetallen. Spreek met hem/haar elke week af om een rondje te wandelen of hard te lopen.
- Verzin een nieuwe hobby.
- Vraag je ouders om een geluiddempende koptelefoon zodat je op je kamer geen last hebt van jongere broertjes of zusjes.
- Deel tips voor leuke series of films. Maak hier een aparte appgroep voor aan.
- Koop een leuk bordspel.

Dit is direct ook een mooie kans om je relatie met je jongeren te verdiepen. Ga zelf met één van de tips met een jongere aan de slag.

Gebedstip:

Laat een [filmpje van de Klaagmuur in Jeruzalem](#) zien. Laat alle jongeren zelf een papiertje en een pen pakken. Ze schrijven hun klacht naar God op. Stimuleer hen ergens in huis of in de tuin een gaatje te zoeken om het papiertje in te stoppen.



DOEL

Jongeren sluiten de avond ontspannen af.

ACTIVITEIT

- Laat de jongeren een ballon pakken.
- Benoem dat het tijd is om alle frustratie eruit te blazen!
- Geef het startsein.
- Laat de jongeren hun ballon zo hard opblazen, dat hij knapt.
- Wie lukt dit als eerst?
- Wie lukt het om dit heel langzaam te doen?

Leiderstip:

Moet er nog meer frustratie uit? Verzin dan grappige manieren om de ballon te laten knappen. Bijvoorbeeld door op de ballon te zitten of te springen.



CHILL OUT NAKLETSEN

15 MIN.

Neem juist ook tijdens deze online avond de tijd om na te kletsen.



Iedere jongere
verdient de kans
om Jezus te leren
kennen.

2021
SOLID HOUSPARTY
SAMEN JE GELOOF ONTDEKKEN

Hoofdredactie: Corine Zonnenberg- de Beer
Eindredactie: Jan-Willem van Tienhoven, Christine Corstanje
Redactie: Gerrit Verweij, Jan Verduijn, Jonathan Pellegrom
Vormgeving: Joren van Gelder ([havenidea](#))
Uitgave: januari 2021

© 2021 Youth for Christ, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel Solid programma mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredacteur van de Solid-programma's van Youth for Christ – Nederland.



YOUTH
FOR CHRIST

Youth for Christ

Joseph Haydnlaan 2a
3533 AE Utrecht
Telefoon: 030 2028060
E-mail: kerk@yfc.nl
Website: kerk.yfc.nl