

## 5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: **soberheid**

# Genieten van genoeg

bijbelgedeelte: **Prediker 2:1-11, 24-26**

## Bijlagen

### *Bijlage bij de introductie – een extra introductievorm: Eet lekker!*

Deze introductie kan gebruikt worden in plaats van introductie 1 of 2. In spelvorm wordt ontdekt hoezeer de tieners de neiging hebben om te zorgen dat ze aan hun trekken komen. Ontdekt wordt hoe hebbertig ze zijn als ze maar beperkt de tijd hebben om zich te goed te doen aan een bak chips.

**Aankondiging** – Geef aan dat je hoopt dat de tieners ervan zullen genieten vanavond. En nu je het toch over genieten hebt: we gaan eerst genieten van wat lekkers!

**Benodigheden** – Per groepje een dobbelsteen en een schaal met chips en/of snoep.

**Werkwijze** – Verdeel de tieners in groepjes van ongeveer vijf personen. Elk groepje krijgt de heerlijkheden en de dobbelsteen. Om beurten wordt met de dobbelsteen gegooid. Degene die zes gooit, mag de schaal chips nemen en er zoveel uit eten als hij wil. Maar zijn tijd is beperkt! De andere spelers gooien namelijk ondertussen gewoon door en zodra er iemand zes gooit, gaat de bak chips naar die tiener. Eventueel kun je gaandeweg het spel de wisseling van de chipsbak bij meerdere getallen plaats laten vinden, bijvoorbeeld bij drie en zes of bij

alle even nummers. Dan wordt er veel sneller gewisseld en zal de neiging om door te happen als je de bak hebt, groter zijn. Observeer wat er gebeurt. Hoe hebbertig zijn de tieners als ze de gelegenheid hebben om zich in een beperkte tijd te goed te doen aan de chips? Zijn er tieners bij die zich erg misdragen en gaan schransen?

**Afronding** – Benoem wat je zag tijdens het spel. Misschien kun je zelfs namen noemen, zo van: Pieter hoeft de hele avond waarschijnlijk niks meer. Die is wel aan zijn trekken gekomen. De kans is niet denkbeeldig dat je tot de conclusie kunt komen dat het dus erg aantrekkelijk is om te zorgen dat je aan je trekken komt. Zoveel mogelijk hebben, dat willen we allemaal wel. Rond verder af zoals onder introductie 1 vermeld is.



## 5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: **soberheid**

### Bijlage bij verwerking 1 (5.1) – Loflied op het gewone

Deze verwerking stimuleert tieners om het leren genieten van het gewone en van het genoeg in de praktijk van hun leven een plek te geven. Deze vorm is erop gericht dat tieners meer oog krijgen voor het gewone dat zo bijzonder is.

#### Loflied op het gewone

Tieners bedenken een rap of een gewoon lied waarin de gewone dingen van elke dag als bijzonder bezongen worden. Dat stimuleert hen om te formuleren welke gewone dingen ze eigenlijk bijzonder vinden.

**Aankondiging** – De les van Salomo is wel duidelijk: leer genieten van het gewone en van genoeg. Maar... wat zijn die gewone dingen in jouw leven? En hoe zou je er meer van kunnen genieten? In elk geval door ze op te noemen. En... door er een loflied op te zingen.

**Benodigdheden** – Pennen en papier.

**Werkwijze** – Werk met groepjes tieners. Laat eerst een aantal van die gewone dingen waar we eigenlijk meer van zouden moeten genieten, benoemen. Daarna maken de tieners een rap of een lied over deze dingen. Ieder groepje voert ten slotte zijn lied/rap op. Eventueel kun je dit nog aankleden door het te presenteren als het 'Dutchvisie songfestival'. Er is een 'presentator' (natuurlijk in gala) en de groepen geven elkaar punten. Na alle optredens krijgen de groepjes tijd voor overleg. Ze mogen 20 punten verdelen over de verschillende groepen. Zichzelf mogen ze geen punten geven. Heeft een groep het goed gedaan, dan geven ze die groep meer punten. Heeft een groep het volgens hen duidelijk minder goed gedaan, dan is dat ook minder punten waard. Dan worden de punten geïnventariseerd. Maak hier een beetje een spektakel van. De winnaar krijgt 'de beker'.

**Uitbreiding** – Leuk ook om verschillende opdrachten mee te geven, bijvoorbeeld:

- Schrijf een loflied van een bejaarde. Van welke gewone dingen zou een bejaarde eigenlijk meer moeten genieten? Dit lied voer je ook op als een bejaardenkoor.
- Schrijf een loflied van een kind. Van welke gewone dingen zou een kind eigenlijk meer moeten genieten? Dit lied voer je ook op als een kinderkoor.

- Schrijf het loflied van de pappa's en de mamma's. Van welke gewone dingen zouden pa's en ma's eigenlijk meer moeten genieten? Dit lied voer je ook op als een koor van pappies en mammies.
- Schrijf het loflied van een tiener. Van welke gewone dingen zouden tieners eigenlijk meer moeten genieten? Dit lied voer je ook op als een tienerkoor.

**Voorbeeld van een rap** (deze kun je bijvoorbeeld als leiding opvoeren)

Hé, hallo, het is weer dag.  
Kom, sta op, kijk rond en lach.  
Pak een douche of neem een bad.  
Schone kleren zijn er zat.  
Je ma die heeft een pot met thee.  
Schenk maar in, geniet voor twee.  
Wil je brood met pindakaas  
of chocomel met speculaas?  
Je lunchpakket, je fiets, je tas.  
Vergeet ook niet je regenjas.  
'Succes vandaag, tot ziens, tot zo.'  
En 's middags zeg je weer: 'Hallo!'  
Cola, chips, de Donald Duck  
en je dag kan niet meer stuk.  
Bruine bonen, bloemkool, spek,  
't eten thuis is lang niet gek.  
's Avonds even voor de buis.  
Meestal is je pa dan thuis.  
Stoffen, boek en joggingpak  
en je broer vertelt een bak.  
Het lijkt gewoon, het lijkt normaal.  
En toch, gewoon is heel speciaal.  
Gewoon, da's heel bijzonder man.  
Kom op, geniet er lekker van!



## 5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: **soberheid**

### Bijlage bij de verwerking – een extra verwerkingsvorm: Mag ik je een tip geven?

Deze verwerking stimuleert tieners om het leren genieten van het gewone en van het genoeg in de praktijk van hun leven een plek te geven. Deze vorm is erop gericht dat tieners meer oog krijgen voor het gewone dat zo bijzonder is.

#### Mag ik je een tip geven?

Tieners bedenken geniettips bij een sketch.

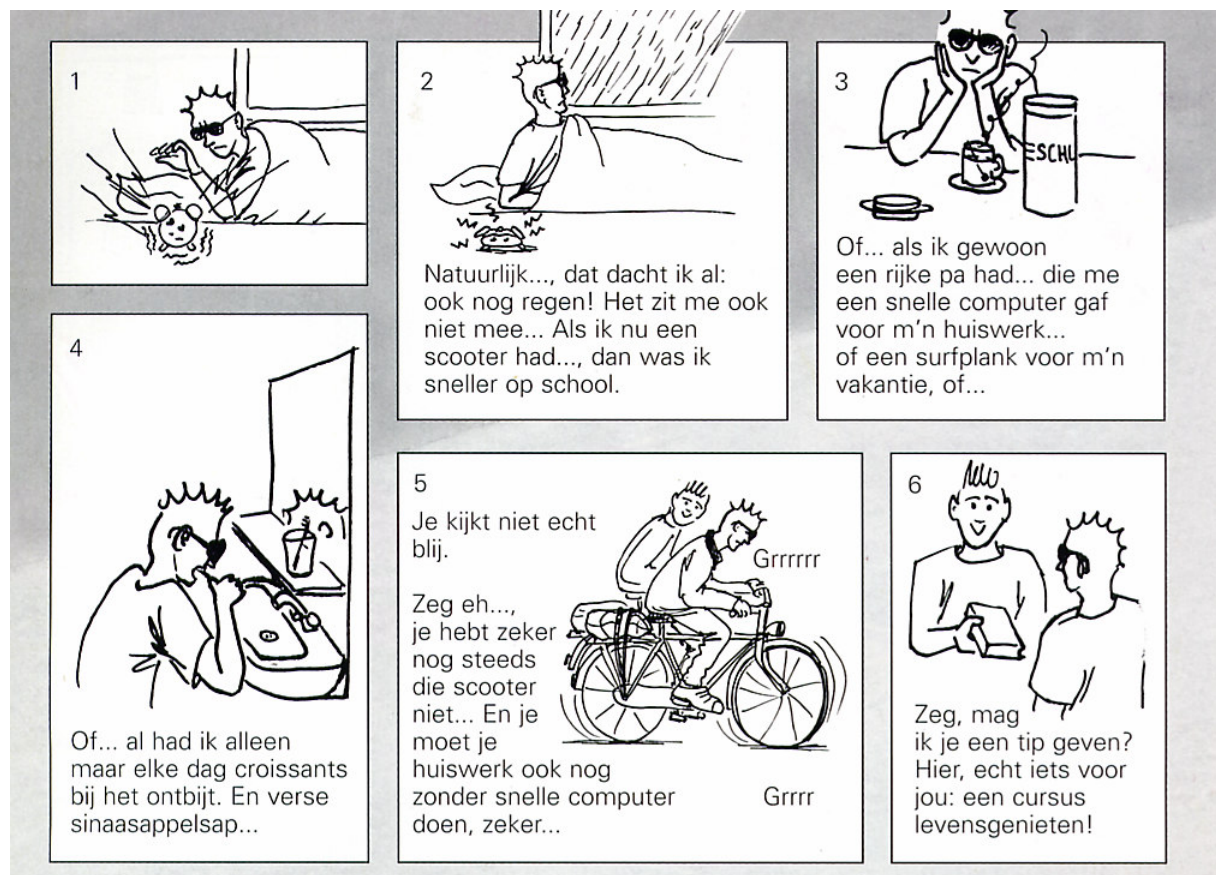
**Benodigheden** – Stiften en grote vellen papier. Hang deze aan de muur om er een 'geniet-wall' op te kunnen maken.

**Werkwijze** – Vervolg de bijbelstudie met onderstaande sketch. Geef daarna aan dat een cursus 'levensgenieten' voor Brian ook niet zo gek zou zijn. Erg veel lol heeft hij er niet in. Maar hoe kun je de woorden van de wijze Salomo nu concreet handen en voeten geven in je leven? Genieten van het gewone en van genoeg, hoe doe je dat? Laat de tieners tips bedenken voor Brian. De tieners schrijven die op een leuke manier op de 'geniet-wall'. Maak er een graffiti-achtig gebeuren van. Niet alleen als les voor Brian. Goed om er allemaal mee aan de slag te gaan!

**Sketch** – Brian wordt wakker van de wekker. Erg veel lol heeft hij er niet in. Al mopperend staat hij op, pakt z'n tas en gaat de deur uit. Hij zegt dingen als: *Natuurlijk... dat dacht ik al: ook nog regen. Als ik nu een scooter had, dan was ik sneller op school. Of had ik maar een rijke pa, die me een snelle computer gaf voor m'n huiswerk, of een surfplank voor de vakantie. Of... had ik alleen maar elke dag croissants bij het ontbijt en verse sinaasappelsap.*

**Alternatief** – Je kunt Brian ook introduceren met onderstaande strip. Laat de tieners bedenken welke tips er in het boek zullen staan dat Brian van z'n vriend krijgt.

**Afronding** – Rond af met verwerking 4 of met de strekking ervan.



## 5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: **soberheid**

### ***Bijlage bij de verwerking – een extra verwerkingsvorm: Zip your lip***

Deze verwerking sluit aan bij de notie dat je je schuldig maakt aan een stuk onrecht in de wereld als je alsmear meer wilt hebben. Deze actie kan goed gevoerd worden als vervolg op verwerking 3 (5.3).

#### ***Zip your lip***

Door één of enkele dagen genoeg te nemen met minder, maken de tieners het mogelijk dat anderen ook genoeg (of in elk geval ietsje meer) krijgen.

**Opmerking vooraf** – *Zip your lip* is een landelijke actie die jaarlijks gehouden wordt in het voorjaar. Meer informatie daarover vind je op [www.zipyourlip.nl](http://www.zipyourlip.nl). Je kunt aansluiten bij deze actie, maar natuurlijk ook een eigen *Zip your lip*-actie houden.

**Werkwijze** – Het is een uitdaging om als tienerclub een dagje te gaan vasten. Gewoon om eens te voelen wat het is om een dag te leven zonder al die extra's. En na 24 uur niet gegeten te hebben, vallen we niet meteen aan op de chips, de kroketten en de friet. Nee, dit is het moment om te ontdekken hoe lekker die boterham met kaas is! Leuk om er een sponsoractie van te maken. Het geld dat je ermee ophaalt, kun je besteden aan het bestrijden van armoede. Op de site van *Zip your lip* (onder 'downloads') vind je tips voor activiteiten tijdens zo'n vastendag en tips om op een gezonde manier te vasten.



## 5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: **soberheid**

### Bijlage bij de verwerking 3

Onderstaand artikel kun je gebruiken bij verwerking 3

Bereken jouw mondiale voetafdruk  
**Genieten van genoeg!**

**Ze zeggen wel 's dat je als christen niet echt van het leven mag genieten. Onzin! In Prediker 2:24-26 heeft God zelf laten opschrijven dat het juist goed is om dat te doen: genieten van eten, drinken en wat God allemaal nog méér geeft. Alleen, 't is natuurlijk niet goed als we genieten ten koste van anderen...**

Als je het zó bekijkt, wordt het spannender. De reclame zegt dat je nog niet genoeg geniet: het kan mooier, beter, groter, lekkerder, méér! Maar dat is niet alleen ontzettend vermoeiend (!), het is ook nog 's erg oneerlijk. Want hoe meer we willen genieten, des te meer ruimte we op deze aarde voor onszelf opeisen. En die ruimte is nu eenmaal beperkt...

#### Twee extra aardbollen

Alles wat wij consumeren, kost ruimte. Ga maar na: groente en fruit moeten verbouwd worden en vragen dus om landbouwgrond. Het vervoeren van wat in onze winkels komt te staan, vraagt om wegen, spoorlijnen en vooral: bomen om vervuilde lucht (je kent het wel van aardrijkskunde: CO<sub>2</sub>) schoon te maken – en ook dát kost allemaal ruimte. Zo kun je voor alles wat je eet en koopt, uitrekenen hoeveel ruimte dat inneemt. Dat wordt wel 'de mondiale voetafdruk' genoemd, oftewel: de ruimte die we per persoon innemen op aarde.

Het is uitgerekend dat de mondiale voetafdruk van de gemiddelde Nederlander 4,7 hectare is (dat is ruim negen voetbalvelden). Is dat veel? Weinig? Dat hangt ervan af hoe je het bekijkt. Als we de beschikbare ruimte op de aarde eerlijk

over alle mensen verdelen (en ervoor zorgen dat we de aarde niet uitputten), dan is er 1,7 hectare per persoon beschikbaar... Conclusie: wij leven op te grote voet! Reken maar uit: als iedereen zou leven als wij in Nederland, dan hebben we twee extra aardbollen nodig!

#### www.voetafdruk.nl

Ook jij hebt je eigen mondiale voetafdruk. Op [www.voetafdruk.nl](http://www.voetafdruk.nl) kun je (laten) uitrekenen hoe groot die is. Daar worden een paar vragen gesteld over wat je eet en drinkt, de kleren die je koopt, hoe je naar school gaat en ook over je thuissituatie (de gasrekening bv.). Voor dat laatste heb je waarschijnlijk even de medewerking nodig van je ouder(s), maar verder is het heel simpel. Vul het in en trek je conclusies!

### Time to Turn

**So what? Wat kun jij daaraan doen? Misschien niet veel, maar wel iets. Dat is in ieder geval de mening van de jongerenbeweging Time to Turn. Volgens Time to Turn gaat onze welvaart ten koste van miljoenen armen in deze wereld en zorgt er bovendien voor dat de natuur wordt uitgebuit.**

Time to Turn wil jongeren daarom stimuleren om vanuit het geloof in Jezus Christus een andere levensstijl te ontwikkelen. Niet één van meer-meer-meer, maar van 'genieten van genoeg'. We moeten méér delen met de armen en de verdrukten van deze wereld, vindt Time to Turn. Het is tijd om te veranderen!

#### Vier stappen

Hoe? Door een discipel van Jezus Christus te zijn en steeds meer ruimte te maken voor Gods Heilige Geest. Je zult dan zien dat Hij steeds meer aspecten van je leven gaat beïnvloeden. Vier stappen om het wat concreter te maken (met toestemming overgenomen van [www.timetoturn.nl](http://www.timetoturn.nl)).

##### 1. It's time to think

*Tijd om onder ogen te zien wat er echt aan de hand is. Tijd om stil te staan bij de feiten over armoede, onrecht en uitbuiting van de natuur. Tijd ook om boos te worden op het kwaad in de wereld en om stil te staan bij wat Gods bedoeling is met ons en met Zijn schepping.*

**Tips** – bid om Gods Heilige Geest | lees de krant | maak een natuurwandeling | leer Micha 6:8 uit je hoofd en lees verder Psalm 8, Jeremia 7, Mattheüs 6:19-34 en 1 Timotheüs 6:6-10 | bereken je mondiale voetafdruk op [www.voetafdruk.nl](http://www.voetafdruk.nl) | geef een spreekbeurt over eerlijke handel.

##### 2. It's time to choose

*Tijd om te kiezen voor een andere levensstijl. Je bent niet verantwoordelijk voor de hele wereld, maar wel voor jouw eigen manier van leven. Door kleine keuzes in de supermarkt, de kledingwinkel en je dagelijkse leven kun je al verschil maken. Ga genieten van genoeg. Dan hoef je niet alsmaar méér, maar ga je méér genieten van wat God je geeft. Dan blijft er ook voor anderen genoeg over om van te genieten!*

**Tips** – vraag je ouders om producten te kopen met het EKO- of Max Havelaarkeurmerk | koop tweedehands | vraag je bij alles af of je het echt nodig hebt | ze die tv een keertje uit | eet minder vlees | vermijd overbodige verpakking | bespaar energie | gebruik fiets of OV | bekijk de tips op [www.timetoturn.nl](http://www.timetoturn.nl) | kies één onderwerp uit waar je aan gaat werken, want je kunt niet alles tegelijk.



## 5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

.....  
kernwoord: **soberheid**

### 3. It's time to act

*Tijd om in actie te komen voor een eerlijke en duurzame wereld. Het volgen van Jezus Christus gaat verder dan op zondag naar de kerk gaan. Het zet je hele leven in een ander licht. Besteed je tijd en geld aan dingen die eeuwigheidswaarde hebben. Volgens Jezus mogen we ons geen zorgen maken, maar moeten we altijd Gods Koninkrijk zoeken en Zijn gerechtigheid. Dan zal Hij voor ons zorgen.*

**Tips** – geef geld weg | geef tijd weg | maak contact met armen in Nederland | wees gastvrij | denk goed na bij werk- en studiekeuze.

### 4. It's time to speak

*Tijd om je mond open te doen tegen onrecht. In Spreuken staat: 'Spreek voor degenen die geen stem hebben.' De geschiedenis bewijst dat onrecht omgebogen kan worden wanneer groepen mensen hun mond opendoen. We moeten iedereen laten horen dat het Gods bedoeling is dat mensen zich met elkaar verzoenen en dat we rechtvaardige verhoudingen willen tussen arm en rijk.*

**Tips** – richt een lokale Time to Turngroep op | steun bedrijven die goed omgaan met mens en natuur | schrijf je in voor campagnes van Time to Turn (samen met je klas of tienergroep) | verstuur petitities.