

CURSUS VERBONDEN IN GELOOF

Versterk de verbondenheid met God en de mensen om je heen.



*Deze werkbladen horen bij Deel 6
Dichtbij zijn zonder jezelf te verliezen*

Stichting RainbowDrops
– Kleurrijke Druppels van Zegeningen –
www.rainbowdrops.nl



Blok 1: wanneer liefde te zwaar wordt

Over liefde, verantwoordelijkheid en de plaats achter Jezus.

Kernzinnen

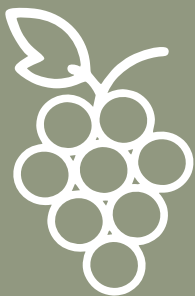
- Liefde kan te zwaar worden.
- Niet iedere nood is jouw opdracht.
- Petrus droeg meer dan hem gegeven was.
- Rust verdwijnt waar verantwoordelijkheid ontspoot.
- De leerling volgt. De Redder draagt.

Bijbelteksten

- Matteüs 16:16
- Matteüs 16:21 - 23
- Matteüs 26:31 - 35
- Matteüs 26:69 - 75



***“Waar alles van jou af moet hangen,
ben je Jezus voorbijgelopen.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wat raakt je het meest in het verhaal van Petrus? Herken je iets van Petrus in jezelf (het verlangen om te beschermen, te voorkomen of sterk te blijven voor anderen)?

Zijn er mensen van wie je ongemerkt verantwoordelijkheden bent gaan dragen die eigenlijk niet van jou zijn?

Zijn er relaties waarin jouw innerlijke rust sterk afhankelijk is geworden van hoe het met die ander gaat?

- ✓ Neem deze week eens bewust waar wanneer je onmiddellijk in de 'oplosstand' schiet. Probeer niet direct iets te veranderen, maar leer eerst herkennen wat er in jezelf gebeurt.
- ✓ Leg één situatie waarin je veel spanning of verantwoordelijkheid voelt bewust terug bij God in gebed.



Blok 2: Liefhebben zonder jezelf te verliezen

Over nabijheid, grenzen en leven vanuit verbondenheid met de Vader.

Kernzinnen

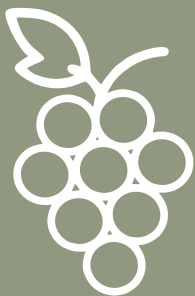
- Jezus leefde vanuit verbondenheid met de Vader.
- Niet iedere nood bepaalde Zijn richting.
- Liefde neemt niet alles over.
- Nabijheid vraagt niet om controle.
- Gezonde grenzen beschermen echte liefde.

Bijbelteksten

- Matteüs 9:36
- Marcus 1:35
- Marcus 1:37 & 38
- Marcus 10:21
- Lucas 10:29 - 37



***“Jezus droeg de zonde van de wereld,
maar niet de verantwoordelijkheid
voor iedere keuze.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wanneer merk je dat je snel verantwoordelijkheid voelt voor keuzes die andere mensen zelf moeten maken?

Wat leer je van de barmhartige Samaritaan over gezonde betrokkenheid?

Wat zou er veranderen als je meer vanuit Gods leiding leefde dan vanuit wat andere mensen van je nodig lijken te hebben?

- ✓ Denk aan één persoon voor wie je veel verantwoordelijkheid voelt. Breng die persoon bewust in gebed bij God en spreek hardop uit dat deze persoon uiteindelijk niet van jou is, maar van Hem.

- ✓ Welke vragen, zorgen of verwachtingen van andere mensen nemen veel ruimte in, in je hoofd of hart. Leg dit vervolgens in gebed aan God voor.



Blok 3: Je tuintje bewaken

Praktische handvatten voor liefdevolle grenzen.

Drie vragen die samen het HEK van je tuin vormen

H → **H**oort dit bij mij?

E → **E**igen ik mij het probleem toe?

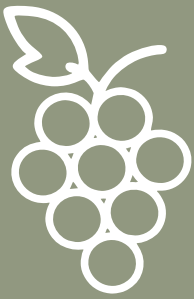
K → **K**an iemand anders meedragen?



Bijbelteksten

- Galaten 6:2
- Galaten 6:5

***“Wie alles draagt,
ontneemt anderen de ruimte om te groeien.”***



Opdrachten

✓ **Opdracht 1: Hoort dit bij mij?**

Maak twee kolommen.

De eerste met: Wat houdt mij op dit moment bezig?
Schrijf alle zorgen, problemen, situaties of personen op die veel ruimte innemen in je hoofd.

En de tweede kolom:

Hoort dit werkelijk bij mijn verantwoordelijkheid?

Zet achter ieder punt:

- Ja, dit hoort bij mij.
- Gedeeltelijk.
- Nee, dit hoort eigenlijk bij iemand anders.

Bid vervolgens voor de dingen waar "nee" staat en leg ze bewust terug in Gods handen.

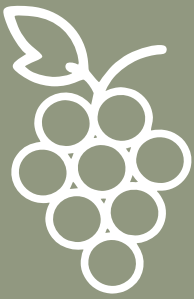
✓ **Opdracht 2: Eigen ik mij het probleem toe?**

Kies één situatie waarvan je weet dat die wél bij jouw verantwoordelijkheid hoort.

Beantwoord daarna de volgende vragen:

- Ben ik aan het helpen of aan het overnemen?
- Ben ik betrokken bij het proces of probeer ik de uitkomst te controleren?
- Welke verantwoordelijkheid ligt werkelijk bij mij?
- Welke verantwoordelijkheid ligt bij de ander?
- Wat zou er gebeuren als ik één stap terug zou doen?

Schrijf één concrete manier op waarop je deze week meer naast de ander kunt lopen in plaats van hem te dragen.



Opdrachten

✓ **Opdracht 3: Kan iemand anders meedragen?**

Maak drie kolommen.

Wat draag ik?

Wie zou kunnen meedragen?

Wat houdt mij tegen?

Denk breed.

Niet alleen aan familie of vrienden.

Misschien heeft God ook andere mensen rondom deze situatie geplaatst:

- iemand uit de gemeente
- een mentor of coach
- een hulpverlener
- een professional
- een instantie
- iemand met ervaring op dit gebied

Schrijf eerlijk op wat je tegenhoudt.

Bijvoorbeeld:

- Ik wil niemand lastigvallen.
- Ik schaam me.
- Die persoon heeft het al druk.
- Ze zullen wel nee zeggen.
- Ik moet dit zelf kunnen.

Bid daarna specifiek of God je wil laten zien wie de 'herbergiers' zijn die Hij rondom deze situatie heeft geplaatst.