

# Life Hurts, God Heals

## Indeling cursus avond

19:30 – 19:40

Tieners arriveren, ontspannen

19:40 – 20:00

Onderwijs in grote groep

1, Vraag of iemand nog iets weet van de vorige week een les of een stap. Vraag of ze de afgelopen week nog nagedacht hebben over de les van vorige week of de les hebben toegepast.

Door hier iedere week naar te vragen blijven de lessen en de stappen voor de tieners duidelijk. Wanneer een tiener iets kan vertellen over de vorige les, complimenteer hem daar mee. Laat duidelijk blijken dat je hier bewondering voor hebt. Zo worden de deelnemers aangemoedigd om goed te luisteren en te delen.

2, Onderwijs. Iedere week wordt er een onderwijs gegeven over een stap richting Herstel. Dit onderwijs moet de kern van de stap in 15 minuten krachtig neer zetten. Om de aandacht en interesse van de tieners te houden is het belangrijk om interactie te hebben, dingen te visualiseren en om zelf te getuigen. Wees eerlijk over je eigen leven en deel dit. Tieners zijn altijd op zoek naar herkenningspunten die kunnen ze toepassen in hun eigen leven.

3, Tijd voor gebed

20:00 – 20:55 uur

Uit elkaar in kleine groepen

- Laat iedere week een tiener getuigen van de stappen die hij of zij deze week heeft genomen. Deel overwinning en strijd punten. Kies zelf een tiener uit, en vraag hem of haar of hij of zij iets wil delen. Hiermee voorkom je dat altijd de zelfde personen hun verhaal delen.

Dit delen kan gebeuren aan de hand van een openingsvraag die aansluit bij het onderwijs van de vorige keer en het onderwijs van de afgelopen avond.

- Lees iedere week de gespreksregels voor

- Neem tijd voor gebed

- Laat de tieners de opdrachten maken. Telkens 2-3 vragen per keer en bespreek deze vervolgens gezamenlijk in de groep

- Eindig met de vragen onder 'pray about it' en kom hier een week later op terug.

Maak gebedsbriefjes en laat de buddy de aankomende week voor die gebedspunten bidden.

Let op! Trek voldoende tijd uit voor gebed.

21:00 – 21:15

Gezamenlijke afsluiting in de j's Base. Geef de tieners de gelegenheid om nog gezamenlijk wat te gaan drinken, zodat ze ontspannen naar huis gaan.

Wees niet bang om grapjes te maken en realiseer je ook: je hoeft ook niet altijd wat te zeggen. En geef bemoedigingen en complimenten

## Onderwijs:

Het onderwijs van de cursussen moet bestaan uit veel interactie en mag ongeveer 15 minuten in beslag nemen. Het is bedoeld om de kern van de boodschap (de stap) duidelijk weer te geven. Tijdens de smallgroups kan er dieper op het onderwerp ingegaan worden. Iedere week wordt het thema van de avond geïntroduceerd door een ludiek filmpje ( te verkrijgen bij [info@purposedriven.nl](mailto:info@purposedriven.nl))

Interactie en afwisseling in onderwijs is mogelijk dmv:

- Vragen stellen
- Video en muziek
- Drama
- Getuigenissen
- Spelletje
- Humor toepassen

Het onderwijs moet herkenbaar zijn voor de tieners. Het moet toepasbaar zijn in hun eigen leven en ook overeen komen met hun eigen leefwereld. Dit betekent dat het onderwijs ook direct toepasbaar moet zijn in hun leven. De oplossing moet concreet zijn, net als het probleem ook concreet moet worden benoemd.

Door het onderwijs moeten de leugens die de tieners geloven ontmaskerd worden. Tieners zien de wereldse leugens vaak als waarheden. Hierdoor hebben ze vaak onrealistische gedachten en doelen; dit zorgt voor negatieve gedachten of het gevoel van falen.

Om de tieners het gevoel te geven dat we ze serieus nemen, wordt het onderwijs een aantal keer door leiders vanuit de gemeente gegeven. Hierdoor voelen de tieners zich ook gekend en serieus genomen door de gemeente. Het is in een periode van herstel bemoedigend om te weten dat je een gemeente om je heen hebt, die betrokken is en bescherming geeft.

Lessen binnen het onderwijs:

### *Stap 1, Ga hulp zoeken*

Les 1, Ontkenning

Les 2, Machteloos

### *Stap 2, Open je hart*

Les 3, Hoop

### *Stap 3, Durf op Jezus te vertrouwen*

Les 4, Omkeren

Les 5, Actie

### *Stap 4, Hoor en spreek*

Les 6, Waarheid

Les 7, Levensoverzicht

Les 8, Belijden

### *Stap 5, Enige weg: Gods weg / Elke keuze met God*

Les 9, Bereid

### *Stap 6, Aanvaard God's vergeving*

Les 10, vergeven

Les 11, Genade

*Stap 7, Leef voor God*  
Les 12, Je Hart

*Stap 8, Samen delen*  
Les 13, Geven

## **Smallgroup**

Na het onderwijs gaan de tieners uit een in smallgroups. De smallgroups bestaan uit 3-5 personen. Hierbij worden de jongens en de meiden van elkaar gescheiden. Het is belangrijk dat deze groepen kleinschalig blijven aangezien de stappen uit het werkboek iedere week uitvoerig besproken worden. Hiervoor is veel tijd en ruimte nodig voor het delen. Tevens moet er voor de tiener genoeg tijd zijn om zijn of haar verhaal te doen.

Iedere smallgroup heeft een eigen leider.

## **Gesprekslijnen smallgroups**

1. Hou de focus op je eigen gedachten en gevoelens, praat in de ik vorm.
2. laat de ander uitpraten, praat niet door elkaar heen praten
3. Los elkaar problemen niet op, geef elkaar geen tips. Je mag de anderen alleen ondersteunen.
4. Wat is gedeeld in de groep blijft ook in de groep. Uitzondering als iemand zichzelf of anderen beschadigd of wordt misbruikt. We beloven niet absolute geheimhouding, altijd in overleg.

## **Instroom**

Life Hurts, God Heals heeft een open karakter. Dat betekent dat het voor alle tieners toegankelijk is, ongeacht de gemeente waar de tiener lid van is. Het is ook mogelijk om na de startavond van de cursus in te stromen. Hierdoor kunnen tieners met acute problematiek ook direct bij Life Hurts God Heals terecht voor herstel en hulp.

Afhankelijk van het stadium van het onderwijs binnen het programma kan er voor gekozen worden om een tiener de volgende cursus te laten instromen. Er wordt per individueel geval bekeken was de juiste keuze is, ook gelet op het proces van de andere deelnemers binnen de smallgroups.

## **Buddy**

Iedere week kunnen de tieners gebedspunten op een kaartje schrijven. Iedere deelnemer gaat gedurende de rest van de week voor andere deelnemer bidden. Hij of zij is voor die week de Buddy voor de andere persoon. Iedere week heeft iedere tiener een geestelijke Buddy die voor hem of haar bid. Door het buddy systeem wordt de betrokkenheid naar elkaar vergroot en krijgen de tieners ook verantwoordelijkheid voor elkaar.

Als Buddy heb je alleen de taak om de andere deelnemer in gebed bij God te brengen!

## **Ouders**

Het is belangrijk om goed samen te werken met de ouders en/of verzorgers van de deelnemers. De tiener maakt namelijk deel uit van een systeem, het gezin. Hierin hebben ouders en/of verzorgers een belangrijke maar ook invloedrijke rol. Contact met de ouders is daarom belangrijk. De afstand tussen ouders, verzorgers, de tiener en Life Hurts God Heals moet zo klein mogelijk zijn. De ouder moet weten dat hun kind buiten de familie openlijk praat. Daarnaast moeten de ouders ook weten dat het goed is en dat het ook veilig is. Blijf de ouders in iedere situatie waarderen en ga met respect met hen om. Wanneer de ouders ongerust zijn, complimenteer hen daarmee en maak hen duidelijk dat wij ook het beste willen voor het kind.

## **Richtlijnen Leiders**

De tieners moeten het gevoel hebben gewenst en welkom te zijn. Dit kan de leider doen door de tieners te complimenteren. Als leider dien je betrokken te zijn met de tieners en tijd in hen te investeren. Daarom moet een leider van een smallgroup ook beschikbaar zijn voor de deelnemers.

Hoe herken je tieners met problemen:

- Door gebed
- Kledingstijl
- Lichaamstaal
- Roddels
- Persoonlijk contact

Door de tieners tijdens de avond te observeren kunnen sommige problemen ook herkend worden. Deze observaties kunnen bij gehouden worden in een soort van logboek. De leiding kan dit boek gebruiken om patronen van tieners te herkennen.

Voor tieners is het soms moeilijk om hun eigen verhaal te vertellen. Ze zullen sneller een verhaal beamen. Het is dan goed om vanuit je persoonlijke getuigenis te vertellen, zodat de tiener dit alleen maar hoeft te bevestigen. Verdiep je in de leefwereld van de tieners

Let op!

Life Hurts God Heals gaat meer over genezing dan over pijn!

## **Co leiders.**

Iedere smallgroup van Life Hurts God Heals heeft een leider. Daarnaast is er ook een co-leider die de leider ondersteunt. De co-leider ondersteunt de leider tijdens de avonden door de tieners te observeren en te luisteren naar de signalen die ze afgeven. Daarnaast is de ook co-leider tijdens de smallgroups een vertrouwenspersoon voor de tieners die hen helpt bij het nemen van stappen. De co-leider heeft daarmee ook een voorbeeld functie voor de tiener.

## **Communicatie**

### Nieuwsbrief voor deelnemende Tieners

Na iedere stap zal er een informatie brief via de e-mail verstuurd worden naar de tieners met daarin een terugblik naar de stappen die gezet hebben.

### Informatiebrief ouders

Ouders worden tijdens de Cursus 3 keer geïnformeerd.

Aan het begin van de cursus: informeren over de gang van zaken etc.

Halverwege: Informeren over de gang van zaken

Aan het einde: Terugblik op de cursus

### Kaart met gespreksrichtlijnen

Iedere tiener krijgt persoonlijk een kaart met daarop de richtlijnen voor de smallgroups

### E-mail

Tieners ontvangen iedere week een mailtje vanuit de organisatie van Life Hurts Gods Heals zodat ze zich iedere week weer welkom voelen. Tevens dient deze mail als herinnering van alles wat tot dusver besproken is.

Mogelijk dat de nazorg binnen de jeugd in de toekomst ook een rol gaat spelen in de communicatie met en de nazorg aan de deelnemers van Life Hurts God Heals.

Meer info?

[www.celebraterecovery.nl](http://www.celebraterecovery.nl)

[info@purposedriven.nl](mailto:info@purposedriven.nl)

© PurposeDriven Netwerk

## 8-steps

Life Hurts – G.O.D. H.E.A.L.S.

8-STEPS

### Stap 1 Ga hulp zoeken

Ik geef toe dat ik het zelf niet kan en dat ik hulp nodig heb  
'Gelukkig wie nederig van hart zijn, want voor hen is het koninkrijk van de hemel.'  
Mat. 5:3

### Stap 2 Open je hart

Ik weet dat God bestaat en dat ik waardevol voor Hem ben en dat hij de enige is die mij kan genezen.  
' Gelukkig de treurenden, want zij zullen getroost worden.'  
Mat 5:4

### Stap 3 Durf op Jezus te vertrouwen

Ik weet dat ik mijn leven aan Jezus moet overgeven. Ik moet op Hem vertrouwen in heel mijn leven, ook in datgene wat ik zeg, denk of doe.  
'Gelukkig de zachtmoedigen, want zij zullen het land bezitten.'  
Mat 5:5

### Stap 4 Hoor en spreek

Ik evalueer mijn hele leven en ik ben bereid mijn fouten te belijden aan mijzelf, aan God en aan iemand die ik vertrouwd.  
'Gelukkig wie zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien.'  
Mat 5:8

### Stap 5 Elke keuze met God

Ik zal de dingen niet meer op mijn manier doen, maar mijn leven op het pad zetten dat naar Gods weg leidt.  
'Gelukkig wie hongeren en dorsten naar gerechtigheid, want zij zullen verzadigd worden.'  
Mat 5:6

### Stap 6 Aanvaar God's vergeving

Ik vergeef de mensen die mij pijn gedaan hebben, en ik vraag vergeving voor de dingen die ik anderen heb aangedaan.  
'Gelukkig de barmhartigen, want zij zullen barmhartigheid ondervinden.' Mat 5:7  
'Gelukkig de vreedstichters, want zij zullen kinderen van God genoemd worden.' Mat 5:9

### Stap 7 Leef voor God

Ik zet iedere dag tijd vrij voor God om mijn leven te onderzoeken, de bijbel te lezen en te bidden zodat ik de kracht vind om mijn leven te leven zoals God dat wil.  
'Gelukkig wie nederig van hart zijn, want voor hen is het koninkrijk van de hemel.'  
Mat. 5:3

### Stap 8 Samen delen

Ik vertel aan anderen de boodschap dat God geneest en ik zal het kenbaar maken door mijn woorden en daden.  
'Gelukkig wie vanwege de gerechtigheid vervolgd worden, want voor hen is het koninkrijk van de hemel.'  
Mat 5:10