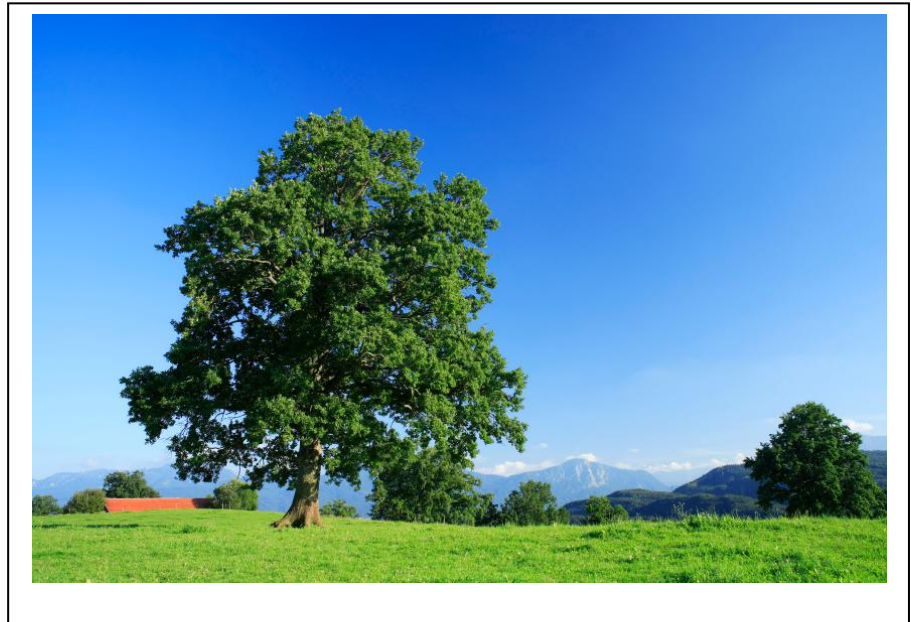


# MIJN LEVENSBLOOM



HANDLEIDING VOOR DE GESPREKSLEIDER

Versie 1: van september tot en met april

# Overzicht: Mijn levensboom

	Thema	Doel	Uitvoering	Materiaal	Tekst/lied/ gedicht/verhaal
I	Voorstelronde	Elkaar leren kennen	Foto's van bomen	Koffie/thee gebak	Psalm 1:3
II	Mijn levensboom: Wonder van de Schepping	Gods' werken zijn wonderbaarlijk. Ik mag leren 'ja' tegen mijzelf te zeggen en dankbaar te zijn.	Afbeeldingen van bomen neerleggen. Stickers uit laten kiezen	Illustraties van bomen (kalender, posters, kaarten, etc.). Witte stickers/etiketten	
III	Herfst, Vrucht brengen	Liefde, die gevoed wordt door contact met Jezus, is echte liefde.	Stilte Kies: vrucht of voorwerp	Twee schalen met in de ene vrachten van de herfst en in de andere verdorde bladeren en gras. Stickers en 'boom' om op te kunnen plakken	Muziek: Vivaldi, herfst
IV	Herfst Dood/ Vergankelijkheid	Jezus Christus heeft de dood overwonnen, door hem ontvang ik eeuwig leven. Alle mensen zoeken naar geluk, Jezus is de Weg daar naartoe.	Tijdens het luisteren naar een muziekstuk, afbeeldingen op ons laten inwerken.	Illustraties van nevel in de herfst.	Opwekkingslied: Hij kwam bij ons heel gewoon...
V	Wortels Fundament	Jezus is het fundament waarop je altijd kunt bouwen.	Zaden in de aarde stoppen. Elk lid mag een potje meenemen naar huis.	Poster van een boom in de zomer. Afbeelding van een jong boompje met wortels	Lied: De kerk van Jezus Christus heeft slechts 1 fundament
VI	Winter Rust	Mijn tijd is beperkt, ik heb rust nodig om mijn relatie met God te overdenken.	Overzicht van de vier jaargetijden met bomen. Plus een foto van een winterboom.	Cyclus van de vier jaargetijden.	Muziek: Vivaldi, winter
VII	Voorjaar Hoop	Jezus is de weg voor een volstaan leven.	Papier met antwoorden op punt 8 aan boomtakken bevestigen.	Wintertak (verdort) en bloesem (eventueel als afbeelding).	Muziek: Vivaldi, voorjaar

VII I	Zomer Overvloed	Jezus biedt mij leven en overvloed aan. Ik hoef het alleen maar aan te nemen.	Sketch voorbereiden	Poster. Boom in de zomer.	Muziek: Vivaldi, Zomer
IX	Zomer Groei	Problemen zorgen ervoor dat ik kan groeien. 'Ja' zeggen tegen problemen kan, omdat God mij daardoor verandert. Dankbaar zijn.	Beide uitspraken op een groot papier schrijven.	Poster van een boom in de zomer. Een tak met verdikkingen.	
X	Creatieve bijeenkomst	Ontspannen	Kies tijdens de vorige bijeenkomst voor welke invulling er vandaag gekozen gaat worden.	Koken, bakken, schilderen, etc.	

Colofon:

Afdeling Vrouwen, DSV, Zwitserland

Schrijvers: Elisabeth Bernath, Thayingen en Elsi Beer, Beringen, 1988

Bewerkt in 2008 door Denis Hochstrasser, Krattigen, Zwitserland

Vertaald en bewerkt in 2011 door Ilse Hulzinga, Kampen, Nederland

Te verkrijgen bij:

Frühstücks-Treffen von Frauen für Frauen,  
Rossbodenstr.43 CH-7000 Chur

Denise Hochstrasser, Wilerhalteweg 10, CH-3704 Krattigen, Zwitserland

Ilse Hulzinga, Zegge 40, 8265 CN Kampen

Dit materiaal is niet bestemd voor commerciële doeleinden. Alleen voor eigen gebruik, in kleine groep te gebruiken.

## **Handleiding 'Mijn levensboom'**

Deze handleiding heeft tevens een werkboek 'Mijn levensboom' voor de deelnemers.

Dit pakket is zeer geschikt voor het werken in kleine groepen met als doelgroep Vrouwen.

Het doel van de samenkomsten is elkaar beter leren kennen in een kleine groep, aan de hand van bijbelteksten en momenten uit de natuur (bomen, seizoenen) die centraal staan.

In dit pakket zitten tien lessen. Negen lessen om te bespreken en de tiende les kan creatief ingevuld worden.

Kies zelf een geschikt moment uit (als ontbijt, bij de koffie of op een middag of avond). Ook de frequentie kan zelf bepaald worden. Wel is het leuk om parallel aan de seizoenen te werken. Daarom start deze versie na de kennismakingsronde en de basisles met de Herfst, omdat er na de zomer gestart werd. Wil je na de jaarwisseling beginnen, neem dan de andere versie, van januari tot en met december.

In het schema kan je zien wat er per bijeenkomst nodig is. Bereid de bijeenkomsten goed voor. Maak een planning van de les en zorg dat je alles voorbereid hebt.

Nodig voor de bijeenkomsten:

- Afbeeldingen van bomen (zie ook afbeeldingen op Google)
- Cd met de vier jaargetijden van Vivaldi (of andere muziek om stil bij te zijn)
- Filmpje op Youtube van Opwekkingslied 268 'Hij kwam bij ons'
- Spel: bijvoorbeeld Kaarten op Tafel (te gebruiken als ijsbreker of om de les af te ronden)
- Voorwerpen uit de natuur (vruchten, bladeren etc.)

## **Les 1: Kennismakingsronde**

Doel: Elkaar leren kennen bij koffie/thee met gebak.

1. Uitleg van het themaboek en doel van de ochtenden uitleggen.
2. Verwachtingen van de deelnemers verzamelen.
3. Voorstelronde: wie ben je en waar vul jij je dagen mee?
4. Met een liedtekst, gedicht of muziek eindigen.

Deze les kan ook gekoppeld worden aan les 2.



## **Les 2: Wonder van de Schepping**

Doel: 'Ja' zeggen tegen mijzelf en God dankbaar zijn.

1. Allerlei foto's neerleggen van bomen, laten kiezen en vertellen.  
Betekenis van een boom: zuivert de lucht, geeft zuurstof, beschermt de aarde, schaduw, vreugde, nestplaats voor vogels en andere dieren, vruchten, brandhout, verwarming, spel.
2. Bescherming, gebrogenheid in het gezin, rustpunt, verspreidt vreugde, kinderen beschermen tegen kwade invloeden, zich inzetten voor het gezin en nuttig zijn.
3. De boom laat ons zien dat ook gehandicapten het wonder van de schepping in zich dragen. Ook een 'beschadigde' boom is mooi.
4. Bekijk eventueel je hand, lichamelijke functies zijn zo wonderbaarlijk. Andere functies vergelijk ik met mijn omgeving en zie dan 'betere' om mij heen.
5. Bemoedig de groep om goede eigenschappen op te noemen.  
Bijvoorbeeld: ik kan goed luisteren, vredestichten, kalmeren, met kinderen spelen, piano spelen, helpen etc.

Idee: zet deze gaven op losse blaadjes en laat de groepsleden hieruit kiezen.

6. Nadat we onze eigenschappen hebben genoemd schrijven we ze onder de boom ( of op voorgeknijpte bloesemblaadjes die we op de afbeelding plakken).
7. 'Ik kan het me niet veroorloven om dwars te liggen'. God wil ons kneden.
8. Opdracht: Dingen die goed gaan in mijn leven leren ontdekken. God daarvoor danken.

### **Les 3: Herfst: Vruchtbrengen**

Doel: Liefde, die gevoed wordt door een levende relatie met Jezus, is echte liefde.

1. -Overvloed, genot, kleurenpracht, levend, volmaaktheid.  
-Dood, uitputting, het opgeven, sterven, droogte.
2. Ze is mooi, een lust voor het oog, gezond, voedzaam, krachtig, een genot, een vreugde.
3. Het resultaat van ons handelen, geven, het goede doen, maakt blij, liefde, naastenliefde.
4. Sociale vaardigheden zijn vaak 'ingebakken'. Naastenliefde in de Islam, het Hindoeïsme en Boedhisme heeft hetzelfde doel: jezelf in een betere positie brengen tot God of de goden. In het Christendom is er sprake van een onbaatzuchtige naastenliefde, die niets terugverwacht. Pure liefde, omdat God van ons houdt en wij deze liefde door kunnen geven. Liefde is voor een christen een opdracht van God. Wat is voor mij naastenliefde: Het belang van anderen voor ogen houden. Toch verwachten wij vaak dat we beloond worden voor onze daden. We verwachten liefde terug.
5. Onder niet-christenen zijn vaak betere mensen te vinden dan onder christenen. Het vers in Johannes 15:5 zegt dat we zelf geen vrucht kunnen maken. Ze ontstaat als we ons aan Jezus geven.
6. De door God gegeven vrucht bewerkt eerst het innerlijke van de mens. Verandert en maakt gezond. Het gevolg daarvan is, dat de mens ook naar buiten liefde kan tonen.
7. Uiterlijk is er geen verschil. Een sociaal mens doet het uit eigen kracht. Een christen laat zich leiden en zich inzetten waar God het wil.
8. We benoemen de vruchten van de Geest.  
Wat zijn mijn gedachten hierover?  
Welke vrucht wil ik gaan ontwikkelen?  
Idee: schrijf de vruchten van de Geest op kaartjes en leg ze op de schaal met vruchten zodat iedereen ze ziet en praat erover.  
(liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid en geloof)

## **Les 4: Herfst (vervolg), Dood/vergankelijkheid**

Doel: Alle mensen zoeken naar geluk. Jezus is de Weg naar het geluk. Hij heeft de dood overwonnen. Door hem ontvangen wij eeuwig leven.

1. Beschrijf uitvoerig een herfstdag, laat eventueel de ogen sluiten. Of laat een foto zien.  
Koude, eenzaamheid, vriezen, vergankelijkheid, dood.
2. Het huis gezellig maken, verwarmen, gasten uitnodigen, muziek luisteren, boeken lezen, verhalen vertellen, actief zijn.
3. De twee onderstaande gedachten van Phil Bosmans nodigen ons uit tot nadenken. Bespreek met de groep wat ze oproepen.
  - A. 'Waarom wordt er in onze tijd zo angstvallig gezwegen over de dood?'
  - B. 'Je ziet alles heel anders en veel beter door de ogen die geweest hebben.'
4. De thema's 'lijden' en 'dood' staan centraal. Wat wil de groep hierover delen?
5. Het vallen en opstaan hoort bij het leven. In tijden dat ik me machteloos en hulpeloos voel, richt ik me op het eeuwige leven.
6. De tekst uit Johannes 11:25 geeft zicht op het eeuwige leven. Hierdoor vind ik rust en kan ik gelukkig zijn.



## **Les 5: Wortels**

Doel: Jezus Christus is het fundament in het leven, hierop kan je bouwen.

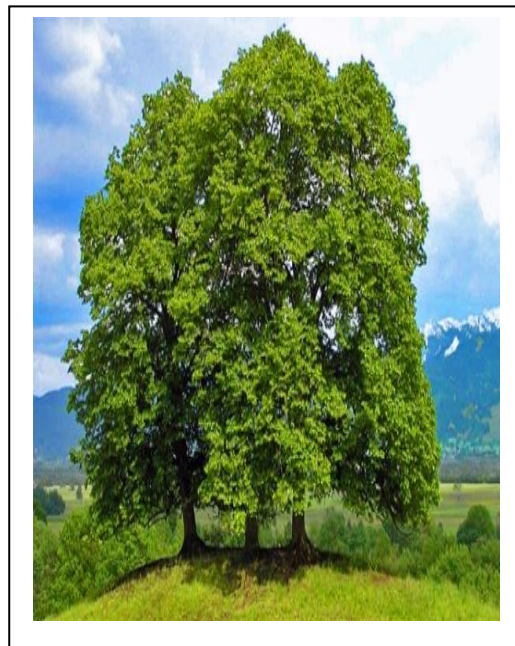
1. Volheid-nietigheid. Het is nauwelijks voor te stellen dat er uit een klein boompje zo'n grote boom kan groeien. Het boompje is kwetsbaar, heeft nog nauwelijks wortels. Het is een wonder, doet mij versteld staan en doet mij goed!
2. Goede bodem, genoeg voeding, ruimte, zon, licht, tijd, bescherming, stevigheid, ritme van de seizoenen.
3. Rots: te hard, sterft af, weinig groei, verschrompelt.

Zand: weinig zand, onzeker, heeft diepe wortels nodig om bij water te komen.

Goede aarde: optimale ontwikkeling, goede plak, vertakt wortelstelsel.

4. Jeugd, omgeving, levensritme, cultuur, familie, ouders, vrienden.  
Houvast: geloof, kennis, vrienden, partner, liefde ontvangen en geven, standvastig huwelijk, familie.
5. Licht, liefde, bevestiging, gunstige leefomstandigheden, geborgenheid, innerlijke vrede, problemen waardoor je kunt groeien.  
Liefde: God heeft liefde te geven, ook als er niemand is.
6. A. Elke dag het beste er van maken, naar eigen geweten. In eerdere groepen ontstond een gesprek over het geweten. Cultuur en opvoeding vormen ons geweten. En een geldige maatstaf kan gevonden worden in de Bijbel. Vraag God wat zijn wil voor jou is.  
B. Ziekte, lijden, dood, rouw, huwelijksproblemen. Wie op God vertrouwt heeft hoop. Dat houdt de mens staande en kan liefde doorgeven.

7. Contacten leggen, je afvragen wat de zin is van het leven, kennis verdiepen (Bijbel), vertrouwen in God ontwikkelen.
8. God kan mij de zin van het leven laten zien. Ik kan de dorst lessen met het Woord van God. Ook door middel van de wetenschap en muziek. Als ik een tekort heb aan liefde of zelfvertrouwen, kan God mij aanvullen.
9. Lees Psalm 1 en Kolossenzen 2 met elkaar en bespreek ze samen.



## **Les 6: Wintertijd**

Doel: Mijn tijd is beperkt. Ik heb rust nodig om mij op God te richten.

1. Afbeeldingen van de 4 seizoenen laten zien. Verandering in het leven, groei, cyclus, wederopstanding, ritme, afwisseling, stemmingen, kleuren, genot.

2. Voorjaar: begin van nieuw leven, bloeien, uitbotten, vreugde, geluk.

Zomer: groeien, rijpen, uitdijen, stabiliteit, wijdte.

Herfst: volheid, overvloed, vruchten, rijpheid, kleurenpracht, loslaten, teruggeven.

Winter: uitrusten, slapen, wachten, krachtenverzamelen, stilte.

3. Voorjaar: levenslust, klaarstaan voor iets nieuws, reislust, plezier, kracht, vrij zijn, vrolijk zijn, geestdriftig zijn.

Zomer: volle leven, genieten, kracht, zekerheid, daadkracht, ondernemingsdrift ( evt. ook: leegte, stilte, bedrukt zijn door de hitte).

Herfst: rijpheid, weemode, afscheid nemen, ordenen, warmte.

Winter: wachten, wonen, uitrusten, tijd hebben, bezinnen, herstellen, krachten verzamelen ( evt. geborgenheid in een warm huis).

4. Voorjaar: ontwaken, bloeien, kindertijd, jeugd.

Zomer: leven, midden in het leven staan, familie.

Herfst: rijpen, loslaten (kinderen).

Winter: sterven, ouderdom, dood.

5. Het leven is kort, ik wil bewust leven, in het heden, weemoed, gevoelens, ergens het gevoel hebben tekort te zijn geschoten.
6. Waar sta ik? Wat zijn mijn prioriteiten? God wil graag zich met mij verbinden, een raltie aan gaan met mij. Een middel daar toe is bijbellezen.
7. Foto's laten zien van de winter. Kernwoorden: rust, duidelijkheid, sabbat, verdieping, bezinning, opheldering, waarheid, eenzaamheid. Elk mens heeft in de loop van de dag enige tijd rust nodig.
8. Troosteloosheid, kou, verdriet, duisternis, eenzaamheid.
9. Voorbereiding, krachten verzamelen, rusten, knoppen vormen, sappen verzamelen op belangrijke plaatsen.
10. Zich bezinnen op prioriteiten in het leven. Plannen maken, voorbereiden.
11. God helpt mij om prioriteiten te stellen. Hij helpt mij te zien wat blijvend waarde houdt. Opdracht: prioriteiten in mijn leven overdenken.



## **Les 7: Voorjaar**

Doel: Jezus is de weg naar een vervuld leven en naar eeuwig leven.

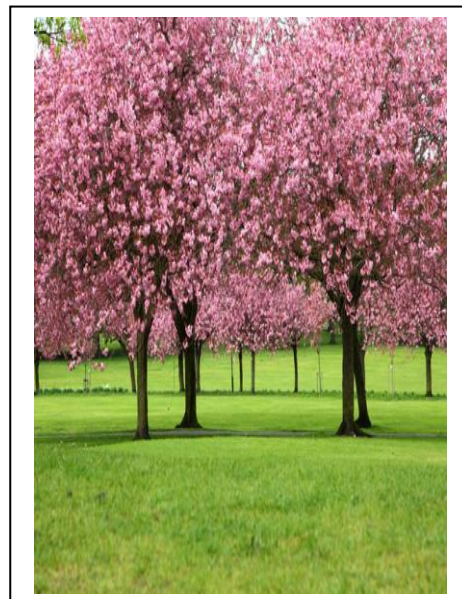
1. Vreugde, hoop, verwachting, nieuw leven, ontwaken, ontvouwen, schoonheid, volkomenheid, verbazing, beroering, bewondering, liefde, kracht.
2. Zie ook punt 1. Levensvreugde, levenslust, dankbaarheid, vrijheid, opnieuw beginnen, verlossing (van de winter), vertrouwen.
3. Vrede, geen oorlog, gezondheid, gezonde slaap, gezonde kinderen, geen ongeluk, voldoende geld, goed huwelijk, dat ik 'ja' kan zeggen tegen wat er op mijn pad komt, hoop, gekneed worden zoals God mij wil hebben, eeuwig leven.
4. Hoop, dat God mij alles geeft wat ik nodig heb, vertrouwen dat het God recht doet, dat hij mij veranderd, dat ik ook tevreden kan zijn wanneer de toekomst er hopeloos uitziet. God is er voor mij en biedt veranderingen aan.

Psalm 31:25 en Psalm 33:22 staan centraal.

5. De tijd tussen geboorte en door: kado, tijd voor ontplooiing, kracht, vitaliteit, ondernemingsdrang, levenslust, geestelijke groei.
6. Zonder mij kan je niet leven. In relatie met Jezus is er leven.
7. Reïncarnatie, wedergeboren als nieuwe schepping. Leven na de dood, in het paradijs bij God.
8. Afhankelijk van de omgeving, onstandigheden, weersomstandigheden, bodem. Kan gebruik maken van de omstandigheden, zich ontwikkelen.
9. We kunnen een negatieve of positieve houding in het leven hebben. We kunnen het veranderen, verbeteren, gestalte geven en beslissingen nemen.

10. Het kan zijn dat de vrouwen in je groep dit een zeer eenvoudige manier vinden van leven. Je kan niet alles aan God overlaten en de handen in de schoot leggen. En dan er vanuit gaan dat alles goed komt. De belofte in de tekst houdt echter in dat d.m.v. bijbellezen en gebed erkennen dat God mij geschapen heeft en een relatie met mij wil aangaan. God kan mij dan alles geven wat ik nodig heb.

Opdracht: De Bijbel zegt, Jezus is de Weg. Wie is Jezus voor mij: Eén weg onder vele of de Enige Weg?

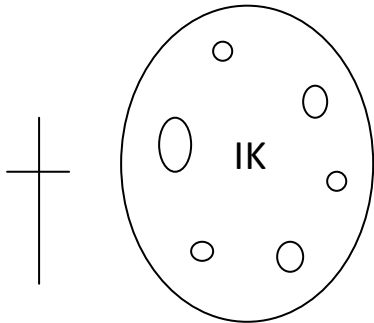


## **Les 8: Zomer**

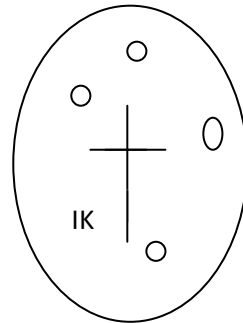
Doel: Jezus biedt mij als geschenk leven in overvloed aan. Ik kan het aannemen of afwijzen.

1. Vreugde, vrij zijn, zomer: open huizen, heerlijke temperaturen, licht, vrolijkheid, buiten zijn.  
Bloeiende boom: donkergroen, overvloed, van rust naar overvloed, ontwikkeling, levensvreugde, kracht, vrede, rust, licht en schaduw.
2. Het kersenverhaal laat de groep zien hoe om te gaan met overvloed. Er is overvloed, een kind wil het, de ander niet, het wil zich er niet voor inzetten. Hoe ga je met overvloed om? Een voldaan gevoel krijg je wanneer je jezelf inzet om overvloed te ontvangen.
3. Zinvol leven, rijk leven. De zin van het leven gevonden hebben, je leven inhoud geven.
4. De deur openen: mij met God en de Bijbel bezighouden, open zijn. Er zijn drie manieren om met deze tekst om te gaan:
  - a. Ik kan de deur dicht laten en zeggen; 'God, u interesseert mij niet, ik leef mijn eigen leven'.
  - b. Ik kan de deur op een kier zetten: 'Het is goed dat u er bent God. Als ik u nodig heb zal ik de deur helemaal openen.'
  - c. Ik kan open doen en zeggen: 'Kom, bestuur mijn leven, ik wil u vertrouwen.'

5. Deze vraag kan de gespreksleider eventueel zelf beantwoorden. 'Ja' zeggen tegen Jezus betekent mijn leven door hem laten besturen. Met de volgende tekening dit uitleggen:



Het 'ik' zit op de troon



Christus bestuurt en ordent mijn leven





## **Les 9: Zomer, groei (vervolg)**

Doel: Problemen zijn goed voor mij, daardoor kan ik groeien. 'Ja' zeggen tegen de wegen die God met mij gaat.

1. 'De zon scheidt niets dan woestijn'. Veel vrouwen waren het met deze uitspraak eens. Men stompt af, wordt oppervlakkig, waardeert het goede niet meer, is ondankbaar, begrijpt anderen niet meer, men 'droogt op', het wordt vervelend, eentonig, men wordt ontevreden.  
'Niets is erger te verdragen dan een rij van goede dagen'.  
De rij van goede dagen moet tenminste een aantal jaren duren voordat het bovenstaande plaats zal vinden.
2. De boom had veel tijd, regen, zon en diepe wortels nodig om tot dit resultaat te komen. Misschien is het mogelijk om een tak van een beuk te bekijken. Naast een nieuw blad of een nieuwe loot ontstaat een verdikking. De groei is daar gestopt, sappen hebben zich verzameld voor latere nieuwe ontwikkelingen.
3. Uit stilstand, een probleem waar ik aan moet werken, ontstaat iets nieuws. Het kan betekenen dat ik moet veranderen.
4. Het opvoeden van de kinderen, puberteit, stress door werk, geen discipline, ongeduld, problemen met burens, huwelijksproblemen, gewetensbezwaren tegenover personen die overleden zijn.
5. Ik heb verschillende mogelijkheden om met mijn problemen om te gaan. Ik kan ze ontwijken en doen of er niets aan de hand is. Ik kan er voor terugdeinzen, er omheen draaien en in zelfmedelijden verzinken. Het gevolg hiervan kan ook een depressie worden of erger, leiden tot zelfmoord. Groei ontstaat echter alleen, net als bij de groei in een tak, wanneer ik me door de verdikking, de stilstand, heen werk.

6. Bijvoorbeeld:

- huwelijksproblemen die uiteindelijk hebben geleid tot een innige band
- problemen met kinderen die leidden tot een betere familieband
- bij ziekte, dood kan deze bijbeltekst tegenstand opleveren

7. Een aantal problemen uit de praktijk voorbereiden. Pas de volgende procedure toe:

- a. Een probleem toegeven, accepteren, verantwoording daarvan afleggen.
- b. Hoe is het probleem ontstaan, wat ligt eraan ten grondslag? Wie is er bij betrokken?
- c. Wat is Gods plan met mij? Oplossingen zoeken.
- d. Kleine stappen voor verandering plannen.
- e. Stappen omzetten in de praktijk.

8. Eerder verklaarden vrouwen dat men God niet hoeft te danken voor problemen in ons leven, maar dat achter elke gebeurtenis een plan zit die goed voor ons is.

Opdracht: De betekenis achter de problemen zoeken en daarvoor dankbaar zijn.

Maak een plan aan het einde van deze bijeenkomst voor de volgende, laatste samenkomst. Wordt het samen koken, bakken, schilderen of iets heel anders?



## **Les 10: Creatieve bijeenkomst**

Doel: deze serie gezellig en creatief afsluiten

Bespreek tijdens de een na laatste les hoe men deze serie wil afronden (koken, bakken, schilderen etc.).

Laat ook nog even de vragen door de groep beantwoorden en maak plannen voor het volgende seizoen.

