

# STERK, STERKER, STERKST

---



## Doel

- De jongeren weten wat weerbaarheid is.
- De jongeren worden zich bewust van hun eigen weerbaarheid.
- De jongeren kennen de drie vormen van weerbaarheid.

## Doelgroep

Tieners en jongeren

## Tijd

30 minuten

## Materiaal

- Kopieën van het werkvel.
- Een flipover en een stift.
- Eventueel een laptop en beamer.

## Beschrijving

Geef een korte inleiding over weerbaarheid. Vraag de jongeren wat weerbaarheid volgens hen is. Wanneer ben je weerbaar? Wat kun je doen om weerbaar te zijn? Laat de jongeren aan het woord. Leg daarna uit dat weerbaarheid te maken heeft met op een goede manier voor jezelf opkomen. Je komt in allerlei situaties terecht, waar het soms lastig is om staande te blijven. Geef een aantal voorbeelden die jouw jongeren in hun eigen leven zullen herkennen. Je kunt ook een voorbeeld uit je eigen leven geven. Vertel dat jullie vandaag op zoek gaan naar eigenschappen die je helpen om weerbaar te zijn.

Deel het werkvel uit. Laat ieder voor zich de tien belangrijkste eigenschappen van weerbaarheid omcirkelen.

Verdeel de jongeren daarna in groepjes van ongeveer vier personen. Laat de groepjes met elkaar overleggen wat volgens hen de top vijf is van belangrijkste eigenschappen voor weerbaarheid. Het gaat erom dat ze met elkaar nadenken waarom ze voor deze eigenschappen kiezen in die volgorde. Geef hen hiervoor maximaal tien minuten tijd.

## Terugkoppeling

Laat de groepjes om beurten vertellen welke eigenschappen zij hebben gekozen en waarom. Vraag goed door waarom ze voor die eigenschappen gekozen hebben. Vraag eventueel naar voorbeelden van situaties waarin die eigenschap nodig is. Je kunt ervoor kiezen om de eigenschappen die zij hebben gekozen vooraan op een flipover te noteren en direct al in drie groepen verdelen. Bij de uitleg straks kun je elke groep dan een naam geven en verder toelichten.

Het mooiste is het als je uit de antwoorden van de jongeren zichtbaar kunt maken dat er verschillende soorten van weerbaarheid zijn. Ze zijn alle drie belangrijk, maar hebben niet allemaal evenveel impact. Teken het figuur op de flipover of laat hem zien via je laptop en beamer.



Het meest weerbaar word je door het geloof in God en door zijn tips en adviezen op te volgen. Daarna komt de weerbaarheid op het sociale en emotionele vlak. Durf je te kiezen voor goede vrienden, wijze adviezen van je omgeving op te volgen, als het moeilijk is hulp op te zoeken en jezelf te aanvaarden met je goede en minder goede karaktertrekken. Tenslotte is er de fysieke weerbaarheid. Het helpt als je een goede houding hebt en als je weet hoe je jezelf fysiek kunt verdedigen. Toch heeft dit maar weinig waarde als je op de andere twee pijlers niet stevig staat.

Leg uit waarom het geloof de beste basis is voor een sterke weerbaarheid. Lees eventueel Mattheüs 7:24-25, waar Jezus zegt: 'Daarom, ieder die deze woorden van mij **hoort en ze doet**, die zal ik vergelijken met een verstandig man, die zijn huis op de rots gebouwd heeft; en de slagregen viel neer en de waterstromen kwamen en de winden waaien en stortten zich op dat huis, maar het stortte niet in, want het was op de rots gefundeerd.' Vertel dat God weet hoe we in elkaar zitten. Hij weet wat we kunnen meemaken en Hij weet ook dat we uit onszelf vaak de verkeerde keuzes maken. Je weet zeker dat als je naar God toegaat om raad, als je in een situatie bent beland, dat Hij je de juiste raad zal geven.

God heeft de Bijbel gegeven om je te helpen en de weg te wijzen. Er staan ook veel tips en adviezen in over weerbaarheid, hoe je op een goede manier voor jezelf kunt opkomen. Lees één van van de onderstaande Bijbelteksten (of vul zelf de lijst aan met andere Bijbelteksten). Denk met elkaar na over wat je hieruit kunt leren om weerbaar te zijn. Je kunt de jongeren ook in groepjes verdelen en elk groepje een eigen Bijbeltekst geven om te bespreken.

Bijbelteksten:

- Psalm 1
- Lucas 15:11-32
- 1 Korinthiërs 15:33
- 1 Petrus 5:7-8
- Spreuken 4:14-15

### **Afsluiting**

Laat tot slot elke jongere één eigenschap omcirkelen waar hij of zij in wil groeien. Laat hen dat in de groepjes met elkaar delen en tips uitwisselen hoe ze dat zouden kunnen gaan doen. Sluit eventueel af met gebed.

# WERKBLAD STERK, STERKER, STERKST

---

Omcirkel de tien eigenschappen die iemand volgens jou het meest weerbaar maken.

**Lief zijn** LICHAAMELIJK STERK ZIJN **LANGZIJN** Een eigen mening hebben  
Weten wat goed of verkeerd is MEEDOEN MET DE GROEP **Advies inwinnen**

**WETENHOE JE MOET REAGEREN** In jezelf terugtrekken

TEVREDEN ZIJN MET WIE JE BENT **Geloof in God** **GOEDKUNNEN VECHTEN**

**Weten wat je wilt** POPULAIR ZIJN Een grote mond hebben

**DOEN WAT JEZUS ZEGT** Goede vrienden hebben **Een doel hebben**

EERLIJK ZIJN **Veel Bijbelkennis hebben** **VEEL DURVEN** Moed

Gelukkig zijn **VERSTANDIG ZIJN** Volhouden OPSCHEPPEN

**Een goed dagritme** ZELFBEHEERSING Genieten van het leven

**HET BESTE MET ANDEREN VOOR HEBBEN** **Slim zijn**

Je pijn en verdriet wegstoppen **NIET KLAGEN** **GEHOORZAAM ZIJN**

In welke eigenschap wil jij groeien? Hoe kun je dat doen?

---

---