

Vasten, maar dan anders!

Sta met je jeugdgroep stil bij de veertigdagentijd en leef gezamenlijk toe naar Pasen.



Voor wie

16+, 20-ers

Duur

20+ minuten

Sta met je jeugdgroep of jongvolwassenengroep stil bij de veertigdagentijd en leef gezamenlijk toe naar Pasen.

Doel

- De jongeren leven bewust toe naar Pasen
- De jongeren leren wat vasten inhoudt en waar het voor kan dienen
- De jongeren maken kennis met de tradities rondom de Stille Week

Overzicht

Vorbereiding: 15 minuten

Daarna: <5 minuten per dag gedurende de veertigdagentijd

Tijdens de Stille Week: 60-90 minuten

Benodigdheden

- WhatsApp-groep
- Evt. wat (sobers) te eten en te drinken als jullie samenkomen tijdens de Stille Week
- Evt. een lekkere maaltijd voor na Pasen

Introductie

Op Aswoensdag begint de veertigdagentijd: dat betekent dat het over veertig dagen Pasen is. De veertigdagentijd is een sobere tijd, een tijd waarin christenen toeleven naar Pasen. Veel christenen zijn gewend om in deze periode te vasten. Ze eten bijvoorbeeld veertig dagen geen vlees, drinken veertig dagen geen alcohol of gebruiken veertig dagen geen social media. Het doel van vasten is niet per se dat je jezelf iets onthoudt. Het doel is vooral dat er door iets niet te doen, ruimte komt voor iets anders. Zo heb je bijvoorbeeld tijd over om iets te betekenen voor een ander, of om te bidden en bijbel te lezen. Op welke manier kunnen en willen de jongeren vasten?

Stappenplan

Het idee is dat de jongeren elkaar uitdagen en elkaar op de hoogte houden van wat zij tijdens de veertigdagentijd doen.

- Maak een lijstje met de namen van je jeugdgroep.
- Geef hen allemaal om de beurt een dag om iets in de appgroep te delen over hun 'vasten'-activiteit. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat ze die dag geen vlees hebben gegeten, dat ze die dag (of meer dagen) niet op social media gaan (uitgezonderd WhatsApp dan), dat ze die dag extra tijd hebben genomen om te bidden/de Bijbel te lezen of dat ze iemand die ze kennen hebben geholpen. Ze mogen uiteraard ook zelf iets verzinnen. Natuurlijk doe je zelf ook mee!
- Jongeren kunnen meerdere keren aan de beurt komen, of je verdeelt ze over de veertig dagen zodat ze allemaal één keer aan de beurt komen.
- Als je inschat dat het te lastig is voor de jongeren om zelf iets te verzinnen, kun je ook met elkaar een aantal 'activiteiten' verzinnen. Maak hier dan een lijstje van en stuur dat naar de jongeren. Als zij hier iets mee gedaan hebben sturen ze een bepaalde emoticon in de appgroep, bijvoorbeeld een kruisje of vlammetje. Zo houden jullie elkaar op de hoogte en worden jullie er aan herinnerd dat het de veertigdagentijd is.
- Leg je jongerengroep iets uit over de veertigdagentijd. Vraag hen eventueel eerst wat ze er zelf over weten en of ze er iets mee hebben. Waarom wel/niet? Je kunt dit doen tijdens een bijeenkomst. Maar het kan ook via WhatsApp. Nodig de jongeren daarbij meteen uit om mee te doen met de uitdaging: 'Vasten, maar dan anders'.

Voorbeeldtekst uitleg en uitnodiging

Hoi allemaal! We zitten midden in de veertigdagentijd, een tijd waarin we toeleven naar Pasen. Veel christenen vasten in deze periode: ze eten bijvoorbeeld geen vlees of gebruiken geen social media. Door iets niet te doen, hebben ze meer ruimte om met iets anders bezig te zijn. Bijvoorbeeld een kaartje sturen naar iemand die eenzaam is, of een appje sturen naar een vriend/vriendin die dat wel kan gebruiken. Het lijkt mij tof om ook met jullie aan de slag te gaan met de veertigdagentijd: Vasten, maar dan anders! :) Wat denken jullie daarvan? Graag jullie reactie. Stuur een 'duimpje' als je mee wilt doen.

Als er jongeren mee doen:

Laten we om de beurt iets in de app zetten over wat we rond de veertigdagentijd doen. Hierbij een indeling: [namen + dagen]. Ik ben benieuwd wat voor acties er langskomen!

- Bedenk evt. ook een activiteit die je tijdens de veertigdagentijd samen kunt doen en waarmee jullie iets voor andere mensen kunnen betekenen. Organiseer bijvoorbeeld een maaltijd, ga helpen bij de voedselbank of maak kleine presentjes die jullie in de buurt door de brievenbussen doen.

- Tijdens de Stille Week kun je met de jongeren bij elkaar komen. Ga bijvoorbeeld met elkaar naar (een van) de diensten op Witte Donderdag of Goede Vrijdag. Kom na de dienst bij elkaar, bespreek hoe jullie de dienst hebben beleefd. En hoe het met het vasten gaat. Je kunt ook met elkaar op Stille Zaterdag een wandeling maken.
- Een paar dagen met elkaar naar een klooster kan ook een bijzondere en leerzame ervaring zijn. Kijk bijvoorbeeld eens op [Jongerenweekend - Nijkleaster](#) of [Jongeren retraites - Retraitecentrum De Spil](#).
- Kom eventueel na Pasen ook weer samen om lekker met elkaar te eten, te vieren dat het Pasen is en het vasten voorbij is! Hoe hebben de jongeren het vasten ervaren? Hielp het bij het toeleven naar Pasen? Wat nemen ze ervan mee?

