

# les 18 hgjb follow me blauw

## Volhouden als een hardloper

Gekoppeld aan 22 maart 2026

De materialen hieronder zijn grotendeels afkomstig van de les over volhouden in geloof van de HGJB. Bij alles geldt: probeer zelf eerst te doorleven wat volhouden in het geloof voor jou betekent! Dat helpt je straks in de begeleiding. Is er iets niet duidelijk? Laat het me weten [cvanzwol@ngk.nl](mailto:cvanzwol@ngk.nl)

### Welkom en gebed

Gebed:

Belijd in het gebed enerzijds dat we het maar zo moeilijk kunnen: volhouden, volharden in geloof. En bid tegelijkertijd om hulp van de Geest van God, om het vol te houden en elkaar aan te blijven sporen!

Welkom:

Waar ging de afgelopen 45 minuten samenkomst over?

Wat is er blijven hangen?

Vertel in het kort, zodat iedereen op de hoogste is van wat er verteld is bij de 45 minuten.

### Zingen:

Ik bouw op U (Christian Verwoerd)

**Filmpje:** <https://youtu.be/znKHljVY2aI>

Het introductiefilmpje laat (soms grappige) beelden zien van topprestaties in de sport. We zien 'hardlopers' die strompelend de finish halen... Tussen de beelden door verschijnt de volgende tekst: Soms kunnen we meer dan we denken/ Maar soms kun je niet meer/ Heb jij ook wel eens het gevoel dat je wil opgeven?

### In gesprek:

- Heb jij ook wel eens het gevoel dat je wil opgeven?
- Wanneer hebben tieners soms het gevoel dat ze willen opgeven?
- Ook bij sport, of instrument bespelen of schoolwerk?
- Wat doe je als iets echt heel moeilijk gaat, om toch vol te houden? (Geef een paar voorbeelden)

*Mogelijk valt het woord 'volhouden' of 'afzien' al. Misschien zegt iemand dat hij ermee zou stoppen, als het zóveel kost. Opper dat u er toch wel respect voor heeft als iemand er zoveel voor over heeft om zo te presteren.*

*Let op: breng hier nog niet het geloof in*

## **Wat moet je doen?**

### **Volhouden**

*Concludeer met de eerste regel dat sporten niet vanzelf gaat. Zijn de tieners het daarmee eens? Nu wat anders: gaat geloven vanzelf? Of lijkt het toch wel wat op sporten, in die zin dat je er moeite voor moet doen? Wat vinden de tieners daarvan? Zou geloven vanzelf moeten gaan, of ervaren ze dat ook geloven niet vanzelf gaat? Pak de gedachte op dat geloven soms best moeilijk is. Vraag of tieners daar voorbeelden van weten: wanneer is geloven moeilijk? En ten slotte: wat doe je als het moeilijk is? Geef eventueel zelf het antwoord: net als bij sporten, komt het bij geloven aan op volhouden.*

- **Sporten gaat (niet) vanzelf?**
- **Geloven gaat (niet) vanzelf?**
- **Waarom is geloven dan soms zo moeilijk?**

## **De bijbel open:**

Hebreeën 12: 1 –6

Leg de Bijbeltekst uit:

- De rode draad in de Hebreeënbrief is de volharding in het geloof. In de hele brief zien we de vermaningen terugkomen, en wat er gebeurt als er geen sprake van volharding is. Maar we lezen rijke beloften die voor ogen gehouden mogen worden bij het volharden in het geloof.
- In vers 1-6 van hoofdstuk 12 zien we die verschillende aspecten ook terugkomen:
  - Allereerst is er de opdracht om te volharden, aangemoedigd door alle getuigen die ons al voorgegaan zijn. In dit gedeelte wordt gebruik gemaakt van beeldspraak die ook voor onze tieners helpend is (en die in het filmpje en de presentatie terugkwam). De gelovige loopt de wedloop, de hardloopwedstrijd, in een arena. De toeschouwers zijn de getuigen (uit onder andere Hebr. 11), die de wedloop al voltooid hebben.

- De gelovige moet de zonde afleggen. Die zonde verstikt en belemmert de loper, daar moet hij dus vanaf!
- Het doel is om op Christus gericht te zijn. Wie volhardt, weet zich geborgen bij de Grondlegger en Voltooier van het geloof. Christus is voorgegaan.
- In dit leven komen we aardse beproevingen tegen, die in feite van God afkomstig zijn. Ze sporen ons aan om op God te vertrouwen en om vol te houden.
- Volharding heeft te maken met het kind-zijn van God. Beproevingen werken volharding. In de weg van de volharding bevestigt God dat Hij hen heeft aangenomen als Zijn kinderen. Beproeving moet dus niet onzeker maken, maar juist zorgen voor gerichtheid op Hem

### **Vragen over de Bijbeltekst:**

1. Bespreek met elkaar de tips om vol te houden in geloof.
2. Wie zouden die geloofsgetuigen zijn? (Hebr. 11)
3. Waarom zou het helpen om te weten dat anderen vóór jou ook hebben geloofd?
4. Welke lasten en zonden houden ons vandaag weg bij God?
5. Wat betekent het volgens jou om je blik op Jezus te richten?
6. Als jouw geloof een wedstrijd is: Wat helpt jou om door te gaan? Wie moedigt jou aan?
7. Wat zou voor jou één concrete stap kunnen zijn om deze week meer je blik op Jezus te richten?

### **Nogmaals de vraag: Waarom is geloven soms moeilijk?**

#### **Tegenwerking van:**

- Jezelf (je zondige 'ik')
- De wereld
- De satan

Noem wat voorbeelden wat je tegenwerkt van de drie punten hierboven?

*Stel de vraag die bovenaan staat: 'Waarom is geloven soms moeilijk?' Waarom is het niet makkelijker? Als je door geloven een relatie met God krijgt, zou het dan niet makkelijk moeten zijn? Misschien hebben tieners zelfs wel het idee: omdat ik geloven soms moeilijk vind, zal ik wel niet echt geloven.*

### **Waar komt het op aan? Wat moet je blijven doen?**

- Blijven trainen
- Conditie opbouwen

- Gezond leven
- Focus houden

*En dus komt het aan op*

- *Blijven trainen - Wijs erop dat de persoon op de foto een kunstbeen heeft. Hij is dus gehandicapt. En toch blijft hij trainen en oefenen.*
- *Conditie opbouwen – Het is net als in de sport: om te kunnen presteren, moet je conditie opbouwen, fit blijven. Dat gaat niet vanzelf, daarvoor moet je in beweging blijven.*
- *Gezond leven – Wie het geloven wil volhouden, moet gezond leven: geen ongezonde (slechte) dingen doen, maar doen wat helpt bij geloven.*
- *Focus houden – Een gelovige moet focus houden op God. Dat gaat niet vanzelf, want je dwaalt zomaar af.*

Laat ze zelf proberen te bedenken hoe deze vier zaken in het geloof vorm krijgen.

**Volhouden in geloof houdt in:**

- ‘nee’ zeggen tegen verleiding
- ‘ja’ zeggen tegen God

*Wat hiervóór gezegd is, komt feitelijk steeds weer op deze twee dingen terecht: ‘nee’ zeggen tegen verleiding (die je van God afhoudt) en ‘ja’ zeggen tegen God (ook al is het verleidelijk om dat niet te doen).*

Kernzin:

## **Volhouden: Richt je ogen niet op jezelf of anderen, maar op JEZUS!**

Bespreek samen wat het met je doet als je te veel focust op jezelf (je gevoel, verstand of wil), als je je te veel laat leiden door anderen en wat het betekent om op Jezus te kijken! Deel eventueel eigen ervaringen met de groep.

**Wat nu te doen?**

- Blijven bidden
- Blijven Bijbel lezen
- Blijven bij kerk(dienst)
- Blijven gehoorzamen

- Blijven genieten van God

*Benadruk vooral ook de laatste regel: 'Genieten van God' (de foto is daar een grappige illustratie van). Geloven is niet bedoeld om ons leven moeilijk te maken. Oké, soms word je leven er niet makkelijker van, maar uiteindelijk gaat het erom dat we genieten van God. Geloven geeft rust, zekerheid en hoop!*

### **Challenge afspreken met je groep:**

Optie 1:

Spreek met elkaar af dat jullie een *challenge* met elkaar aangaan. Eet bijvoorbeeld de komende week geen snacks (koek, snoep, chips)! Of leef drie dagen zonder telefoon of games. Wie lukt het om vol te houden?

Wie durft zichzelf uit te dagen en dan ook vol te houden. Houd elkaar de komende week ook op de hoogte.

Optie 2:

1. Opdracht geven voor de komende week. Elke morgen stuurt de catecheet de opdracht als extra reminder. En houd elkaar de hele dag ook op de hoogte als een reminder en hoe het gaat.

Knip eventueel de challenges uit voor ze of stuur ze in de app naar ze toe.

- Maandag: mensen die je niet kent op straat vriendelijk begroeten deze hele dag
- Dinsdag: Denk deze dag extra om je taal gebruik. Niet schelden/ roddelen en beleefd zijn.
- Woensdag: Behulpzaam zijn thuis en op school, zomaar helpen zonder dat je gevraagd wordt.
- Donderdag: Neem vandaag wat extra tijd voor God.
- Vrijdag: Ga zo min mogelijk op je telefoon deze dag. Zo min mogelijk gamen en op de socials.
- Zaterdag: Geef mensen om je heen complimenten, die je echt meent. De hele dag door.

### **Afsluiten: Bidden en danken**

1. Bedenk in stilte een gebeds- en dankpunt
2. Deel dat met elkaar
3. Bid samen