



WOORDEN HEBBEN KRACHT



Woorden hebben kracht. Vaak blijft iets dat tegen je gezegd wordt haken in je hoofd, en met name negatieve woorden die over je uitgesproken zijn ga je soms zelf ook geloven. Maar dat is niet de bedoeling. Hoe stop je die negatieve spiraal?

KERNTekST

*U was het die mijn nieren vormde,
Die mij weefde in de buik van mijn moeder.
Ik loof U voor het ontzaglijk wonder van mijn bestaan,
Wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.
Psalm 139: 13,14*

DOEL

Vrouwen ontdekken hoe negatieve woorden (leugens over jezelf) ontkracht kunnen worden door positieve waarheden. Dit is belangrijk omdat negatieve woorden die over hen gezegd zijn vaak nog veel invloed hebben.

ACHTERGROND

In niet-Westerse culturen heeft de vrouw vaak een minderwaardige positie binnen de samenleving, in het huwelijk en vaak ook in het gezin. Zij heeft minder rechten dan de man. Soms worden belangrijke keuzes over haar toekomst voor haar gemaakt (bijvoorbeeld de keuze van een huwelijkspartner). Er worden woorden over haar uitgesproken die een grote invloed hebben op hoe zij naar zichzelf kijkt. Een vrouw of een meisje dat bijvoorbeeld vaak hoort dat ze slecht is en haar familie tot schande is, gaat dit op den duur zelf geloven. Of zij hoort dat haar ouders eigenlijk een zoon wilden en voelt zich hierdoor niet waardevol. Religie speelt hierbij ook een rol. In de Islam is de vrouw tijdens haar menstruatie onrein. Dit kan de gedachten van een vrouw over wie zij is in Gods ogen beïnvloeden.

VOORBEREIDING

Breng een platte schaal mee.

Plak een hartvorm op de bodem en schrijf daar psalm 139:13,14 op. Bedek dit met een tissue en leg daarop stenen. Groot genoeg dat ieder er een woord op kan schrijven.

Maak vooraf ook kaartjes met de tekst van psalm 139 erop om uit te delen. (zie voorbeeld verderop)

UITWERKING THEMA

Inleiding op het groepsgesprek

Iedereen verlangt naar bevestiging. Het is goed om ons af te vragen of we wel genoeg bemoedigende woorden spreken. We zeggen tegen een peuter bij alles wat hij of zij doet woorden als 'goed zo'. Maar hoe vaak geef je als volwassenen een compliment aan elkaar? Woorden hebben kracht (Spreuken 18:21: Woorden hebben macht over leven en dood, wie zijn tong koestert, plukt daarvan de vruchten). Positieve woorden hebben kracht om iemand op te bouwen. Maar ook negatieve woorden hebben kracht en kunnen veel pijn veroorzaken. Daarom moeten we oppassen wat we tegen elkaar zeggen. Soms gaan negatieve woorden een eigen leven leiden en ontwikkelen we een negatief zelfbeeld.

Gespreksvragen:

- Zijn er tegen jou wel eens negatieve dingen uitgesproken? Hoe vond je dat? Geloof je het ook?
- Hoe vind je het als iemand iets aardigs tegen je zegt? Geloof jij dat ook?
- Doe jij je best om aardige dingen te zeggen of zeg je alleen iets als iemand een fout maakt?

VERWERKING

Natuurlijk willen we vrij komen van negatieve woorden die door ons hoofd galmen en ons het gevoel geven dat we niets waard zijn, dom zijn, lelijk zijn. Hoe komen we er vanaf? Wat hebben we er voor nodig?

In het midden van de tafel of je kring staat de schaal met stenen.

Laat ieder woorden noemen die in hun hoofd leven over henzelf die niet positief zijn, en misschien vaak tegen hen gezegd zijn. Iedereen mag zo'n woord op een steen schrijven.

Als iedereen daarmee klaar is pak je samen steen voor steen en vertel je de vrouwen dat deze woorden leugens zijn en dat God niet zo over hen denkt. Je kunt als je wilt de steen letterlijk in de prullenbak gooien of buiten weggooien als daar ruimte voor is. Als de schaal leeg is zien we op de bodem het hart met de tekst van psalm 139:13,14. Dit is als het ware Gods hart voor ons.

Want het is een wonder zoals ik gemaakt ben.

Alles wat U maakt is een wonder.

Ik weet dat heel goed

Laat deze woorden bij iedereen goed doordringen, vertaal het zo nodig in de verschillende talen (zie hieronder)

Wij zijn prachtig geschapen, met heel veel zorg.

AFSLUITING

Geef ieder vrouw een kaartje met onderstaande tekst en dank God voor hen.

U was het die mijn nieren vormde,
die mij weefde in de buik van
mijn moeder. Ik loof U om het
ontzaglijke wonder van mijn
bestaan, wonderbaarlijk is wat U
gemaakt hebt. Ik weet het,
tot in het diepst van mijn ziel.

Psalm 139:13-14



For you created my inmost being;
you knit me together
in my mother's womb.
I praise you because I am
fearfully and wonderfully made;
your works are wonderful,
I know that full well.
Psalm 139:13-14



Engelse versie

DailyVerses.net

لَآئِكَ أَنْتَ أَقْتَنَيْتَ كَلْبِي. نَسَجْتَنِي فِي بَطْنِ أُمِّي.
أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَبِي قَدِ أَمْنَيْتَ عَجَبًا.
عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تُعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا.
الْمُرَايِمُ ١٣٩: ١٣-١٤



Arabische versie

DailyVerses.net

Voor andere talen kijk op dailyverses.net rechts boven in het menu bij talen.

COLOFON

UITGAVE

Team vrouwenwerk

VERSIE 2.0, FEBRUARI 2023

Dit document is alleen voor eigen gebruik en hiervoor gratis beschikbaar via de digitale bibliotheek van Gave op www.gave.nl. Op dit document is de Auteurswet van toepassing, dat betekent dat u zonder schriftelijke toestemming dit document niet verder mag verspreiden, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Gave.

OVER GAVE

Stichting Gave verlangt ernaar dat de vluchtelingen die naar ons land komen, worden gezien en geliefd. Gave is een interkerkelijke organisatie, die kerken en christenen bewust maakt van de bijbelse roeping om vluchtelingen gastvrij te ontvangen. Gave inspireert, traint en ondersteunt vrijwilligers om contacten op te bouwen en Gods liefde te delen.

Stichting Gave

Marie Curiestraat 35

3846 BW Harderwijk

T 0341 - 460 328

www.gave.nl | servicedesk@gave.nl | vrouwenwerk@gave.nl

IBAN NL85 INGB 0006 9900 56



GOED DOEL