

## Leidraad 7

### TIJDSBLOK

- |   |  |
|---|--|
| 1 | 18.30 aanvang, gebed en beginnen met de maaltijd   |
| 2 | 19.30 terugblik op thema 5, jij & je vrouw   |
| 3 | 20.30 aanvangen met thema 6, Time-Out<br>21.45 kringgebed en mededelingen<br>22.00 einde |

### MAALTIJD

Laat degene die de maaltijd heeft verzorgd, ook bidden voor de maaltijd en voor de avond. Lees bij het eten het volgende vanuit de bijbel Prediker 3:1, 4 en 7 *“Alles heeft zijn tijd”*

- 1) *Voor alles wat er gebeurt is er een uur,  
een tijd voor alles wat er is onder de hemel.*
- 4) *Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen,  
een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen.*
- 7) *Er is een tijd om te scheuren en een tijd om te herstellen,  
een tijd om te zwijgen en een tijd om te spreken.*

1

### TERUGBLIK THEMA 5 | JIJ & JE VROUW

Soms kun je een moment hebben dat het even niet lekker gaat tussen jou en je vrouw. Dan is het goed om je hart even te luchten. Er over te kunnen praten.

#### Vragen die je kunt stellen:

- # *Heb jij iemand waar jij jezelf kunt zijn en hem kunt vertrouwen om je hele hebben en houden kunt neerleggen?*
- # *Zou je graag met iemand bevriend willen zijn, maar vind je dat moeilijk?*
- # *Wat vind je dan moeilijk?*
- # *Is gebrek aan tijd echt de reden om je vriend/een ander niet te gaan bellen?*

#### Bespreking thuisopdracht 1

Opdracht 1 was: Welk taal spreekt je vrouw? Pas het toe in de praktijk. Is dat gelukt? Is er iemand tot een verrassende ontdekking gekomen? Heeft iemand iets leuks ondernomen? Zo ja, wil je dat met ons delen?

#### Bespreking Thuisopdracht 2

Is het je gelukt om een brief aan je vrouw te schrijven? Zo ja, hoe is dat door je vrouw ontvangen? Zo nee, ben je dat nog van plan of zie je het nut er niet van in? Ben je daarnaast nog creatief geweest en zo ja op welk manier?

2

## THEMA 6 | TIME-OUT

Wij leven in een tijd waar we ongelofelijk veel moeten of willen doen.

We proppen zoveel mogelijk activiteiten in een dag.

Naast ons werk, de vereniging, de sportclub, het werk in kerk.

Is het allemaal nog in balans?

Waarom moeten we zoveel? Waarom willen we zoveel?

Doe je het met plezier? Gaat het een niet ten koste van het ander?

We zijn in staat om ons gezin te verwaarlozen voor de activiteiten buitenshuis.

Waarom? Omdat we het allemaal zo belangrijk of leuk vinden?

Omdat we vinden dat we onmisbaar zijn? Of om ons aanzien buitenshuis hoog willen houden?

Je hebt naast je verplichtingen voor je gezin, ook je werk, de kerk en misschien daarnaast ook een hobby en/of sport. Het is allemaal goed, maar er maar geen 'te' voor staat.

**Vragen die je kunt stellen:**

*# Hoe breng jullie rust, reinheid en regelmaat bij jezelf, maar ook in je gezin?*

*# Wat zou jij moeten veranderen, of juist 'laten', om balans te brengen in de relatie met je kind(eren) en je vrouw? Vooral om verder te kunnen groeien in je zijn als echtgenoot en vader?*

*# Wie kan zich in de volgende uitspraak herkennen?*

*Ik kan moeilijk nee zeggen tegen anderen, maar wel tegen mijn vrouw en kinderen.*

*# Misschien heb jij zelf alles goed in balans, maar vliegt je vrouw en/of je kinderen van hot naar her. Wat kun jij doen om je gezin rust, reinheid en regelmaat te geven?*

**Reserve vragen die je kunt gebruiken om in gesprek te gaan en/of door te vragen**

*# Wat kan jou in de stress doen raken?*

*# Waarom doe je wat je doet? Is dat om mensen te behagen of om God te dienen?*

*# Wat zou jij moeten loslaten om meer betrokken te kunnen zijn binnen je gezin?*

**Kringgebed** | laatste kwartier

Sluit af met gebed. Bid voor elkaar.

**Mededelingen:**

**Eten:** Wie bereidt het eten voor de volgende keer?

**Thuisopdracht:** Zie volgende pagina (eventueel die uitgeprint aan de mannen meegeven)

**Evt. eigen mededelingen:**

*Lees het uitleg geheel voor aan je mannen:*

## THUISOPDRACHT

Je hebt keuze uit twee opties. Doe wat nu het beste bij jou past. Allebei uitvoeren mag uiteraard ook.

### **Optie1:**

Bestudeer 1 Timotheüs 4 vers 7 en 8.

Vrij vertaald: "Besteed je tijd en energie aan het trainen van jezelf om geestelijk fit te zijn".

Wat heb jij nodig om dit toe te passen?

### **Optie 2:**

Neem even de tijd om na te denken over de volgende vragen.

Nog beter is, om samen met je vrouw de balans op te maken hoe jullie gezin ervoor staat.

Stel elkaar de volgende vragen.

Let wel: ga elkaar niet verwijten en gebruik vooral NIET de woorden als 'altijd' en/of 'nooit'!

Wat moet jij doen of laten om meer tot de 3 'r's (rust, reinheid en regelmaat) te komen?

Wat zou je moeten veranderen?

Wat heb je nodig om in balans te komen? En hoe zou je de ander kunnen helpen?

Waar zou jij meer betrokken moeten zijn?

Of wat zou je juist moeten laten?

Waar zou je de kinderen meer bij kunnen betrekken?

@ Een planning maken is een mooie kans om balans te vinden voor het hele gezin....

@ Het zou kunnen dat jullie samen hier niet uit kunnen komen. Misschien is het dan wijs om een bevriend stel in vertrouwen te nemen om jullie te helpen adviseren. Of een verantwoordelijke uit jullie kerk. Neem die stap, mocht het nodig zijn.

Jullie kinderen zullen de vruchten ervan plukken als jullie (als gezin) in harmonie kunnen leven!