

(On)rustig?

VERHAAL

Zondag. Een dag waarop niks hoeft. Toch beleeft iedereen dat anders. Wat voor de één 'niks hoeven' is, kan voor de ander juist als een verplichting voelen. Hoe kijk jij tegen de zondag aan? In dit programma gaat het over de ervaring van de zondag en over rust in het algemeen.

God schiep de wereld in zes dagen. De zevende dag was een rustdag. Later hebben christenen de rustdag gemaakt tot een 'mag-niet'-dag. Een dag waarop je niet mag werken, niet mag autorijden, niet mag buiten spelen en ook geen huiswerk mag maken. In sommige kerken is dat nog steeds de gewoonte. Maar er zijn ook christelijke gezinnen waarin dat niet zo expliciet meer gaat. Toch blijft de zondag voor veel mensen een bijzondere dag. Een dag om naar de kerk te gaan, familie te bezoeken of gewoon eens even met het gezin samen te zijn.

Houd de sabbatsdag in ere...

Koopzondag, 24-uurseconomie, kerkbezoek, familiedag, tijd voor God, rust. Hoe combineren jongeren dat? En waar hebben ze behoefte aan?

PROGRAMMA

Doelstelling: jongeren laten ontdekken dat er veel manieren zijn om rust te vinden

Duur: 45 minuten

Groepsgrootte: 2-20 jongeren

Materiaal: evt. kopieën van de verhalen

In de 24-uurseconomie hoor je steeds vaker een roep om rust. Is het echt nodig om de winkels ook op zondag open te stellen? Moeten alle bedrijven ook op feestdagen doorwerken? Mensen hebben rust nodig, maar soms lijkt het erop dat ze het zichzelf niet gunnen. Niet alleen christenen roepen om 'verplichte' rustmomenten. Als mensen zelf geen rust kunnen nemen, moet het maar van hogerhand opgelegd worden, lijkt de nieuwe trend te worden.

Hoe jongeren omgaan met rust en onrust, komt naar voren in onderstaande verhalen.

- Hoe doen de jongeren in jouw omgeving dat?
- Hebben ze behoefte aan rust en waar vinden ze het?

Ruben is achttien jaar. Hij zit in Havo 5 en moet dit jaar dus eindexamen doen. Hij vertelt aan een vriend:

"Ik zie best tegen het examen op. Tenminste, het examen zelf zal wel lukken, maar al dat leren van tevoren. Ik vind het altijd zó moeilijk om me te concentreren. Ik wil echt wel hoor, maar ik laat me steeds weer afleiden. Er hoeft maar iets kleins te gebeuren, of ik zit er bovenop. Als er iemand zucht, hoor ik het. Als er een auto langsrijdt, zie ik het. Als iemand zijn neus ophaalt móet ik erop reageren.

Dus leren voor het examen gaat zwaar worden. Ik kan me hooguit een half uur achter elkaar concentreren, daarna gaat het weer mis. Natuurlijk zou ik medicijnen kunnen krijgen, of een training kunnen doen. Maar dat wil ik liever niet. Pillen vergeet ik gegarandeerd en ach, het is wel prima zo. Ik ben verder gezond en ik trek het vast wel. Als ik alles maar goed plan en op tijd ga leren. Een half uurtje per keer, dan heb je gewoon wat meer dagen nodig, maar uiteindelijk kom je er wel. Maar toch, een beetje rust in m'n hoofd, dat zou wel beter zijn..."



auteur: Marloes Meijer

beeld: Karen van den Berg/PKN, Wim van IJzendoorn, Foto H.B.

Mohammed zegt in een chatbox: "Ik heb een hekel aan Kerstmis. En aan Pasen, Pinksteren en zondagen. Ik heb absoluut geen hekel aan christenen hoor. Bijna mijn halve klas gaat naar de kerk. En dat zijn best toffe gasten. Maar het is gewoon oneerlijk. Elke zondag zijn alle winkels dicht. Dan wil ik eens een keer wat kopen, kán het niet. Ik verveel me altijd dood op zondag. Dan is er echt niks te beleven. Het is super irritant om verplicht mee te doen met de heilige dagen van een ander geloof. Terwijl hier in Nederland, als het ramadan is, iedereen gewoon doorgaat. In Marokko zijn de winkels dan minder open en er mag op straat niet gegeten worden. Men is dan meer ingetogen. Maar hier niet hoor. Hier gaat alles door op ramadan. De meeste mensen weten niet eens wanneer het is en trekken rustig nog een kroket uit de muur. En sommige 'grappige' mensen zwaaien die dan ook nog even voor mijn neus heen en weer. Hoezo tolerant? En als ik op zondag op mijn scooter door de straat scheur, naar mijn vrienden, zijn de mensen beledigd. 'Doe eens een beetje rustig, het is zondag', roepen ze dan. Nou, ik hoef geen zondagsrust. Ik heb liever aandacht voor mijn feestdagen. Een beetje wederzijds respect en begrip, dat zou het multiculturele leven een stuk makkelijker maken."

Priscilla is twintig. Ze werkt in een verzorgingshuis in haar woonplaats. Op catechisatie vertelt ze: "Ik heb superleuk werk. Lekker werken met mensen en met leuke collega's. Iets kunnen betekenen voor anderen, daar geniet ik van. Het is een soort roeping. Er zit alleen wel een nadeel aan mijn werk. Ik werk op oproepbasis. Dan kan ik dus op elk moment opgeroepen worden. Ik draai ook nacht- of weekenddiensten. Dat was wel even wennen in het begin. Thuis was zondag echt een vrije dag. Dan gingen we naar de kerk, op familiebezoek of gewoon lekker lezen op de bank. Maar met die weekenddiensten is er niet meer zo'n standaard rustdag. Soms lijken alle dagen in de week hetzelfde. Dan loop ik elke dag weer door te rennen. Misschien was die zondag als rustdag toch niet zo gek."



Carolien heeft een bijzondere keuze gemaakt. Op haar twintigste is ze het klooster ingegaan. Ze vertelt hierover: "Ik realiseer me ook wel dat dit niet echt een standaardkeuze is. Ik moet het ook vaak uitleggen. Maar ik wilde het al zo lang. Toen ik zestien was, ben ik met vrienden een weekend naar een klooster geweest. Die stilte daar, het vaste ritme en de regelmaat, op een of andere manier raakte het me enorm. Vijf keer per dag met de zusters samen bidden en zingen, tussendoor wandelen, schoonmaken, in de tuin werken en nog veel meer.

Na dat weekend ben ik nog vaak terug gegaan naar dat klooster en uiteindelijk ben ik dus ingetreden. Dat ging nog niet eens zo makkelijk, want de zusters wilden dat ik een bewuste keuze zou maken. Het is tenslotte niet niks om je familie, vrienden en deels ook je vrijheid achter te laten, en in het zware kloosterleven te stappen. Want je bent voortdurend met anderen samen. Als ik eens geen zin heb in mijn taken, heb ik pech. Het werk moet tóch gebeuren, dus dan motiveer ik mezelf om het toch te doen. Het kloosterleven is heel goed voor mijn geloof. Ik ben constant bezig met God. In het klooster bidden we voor de wereld, we zorgen voor de gasten en voor elkaar en ik kan ook veel lezen en studeren. Maar natuurlijk moet er gewoon veel gebeuren om het klooster draaiend te houden. Dus er is een goed gevuld dagschema.

Ik wil soms wel eens ontsnappen aan de verplichtingen en aan de andere zusters. Om me dan even uit te kunnen leven, heb ik skates gekregen. Niks is zo lekker als even keihard skaten. Dan voel ik me helemaal vrij. En dan vergeet ik ook even dat ik mijn ouders mis. En bovendien, op de skates, met een leeg hoofd en de wind om me heen, kom ik ook weer dicht bij God. Dan raak ik mijn frustraties kwijt. Misschien klinkt dit verhaal wel erg negatief. Maar dat is het helemaal niet hoor. Ik ben nog altijd blij met mijn keuze voor God, mijn keuze voor het klooster, voor dit klooster, met deze zusters. En een beetje beweging, even leegwaaien, dat heb ik soms gewoon nodig."

(On)rustig?

Luc is net 16 geworden. Hij zit in VMBO 4 en heeft een bijbaantje bij de supermarkt. Luc's ouders zijn al wat ouder. Ze wonen in een groot huis, met mooie meubels, een houten vloer en veel boekenkasten. Ze houden van wandelen, fietsen en klassieke muziek. Luc zegt: "Soms heb ik er gewoon schoon genoeg van. Alles is altijd rustig, kalm en vooral gezellig bij ons thuis. Nou ja, gezellig, dat valt ook nog wel eens mee. Ik bedoel, ik ben zestien, ik wil leven, ik wil vrij zijn. En als ik dan rustig op de bank moet gaan zitten lezen, lukt dat gewoon niet. Dan krijg ik vreselijk de kriebels en dan ga ik zitten wiebelen. Soms wil ik het dan wel uitschreeuwen. Mijn hoofd is dan ook enorm onrustig. Ik wil dan van alles en vooral niet rustig en al helemaal niet gezellig zitten zijn. Mijn moeder zegt altijd: 'Luc zeldenrust, toom eens in.' Gék word ik ervan.

Maar nu heb ik de oplossing gevonden. Als ik onrustig word, ga ik naar mijn kamer, zet mijn koptelefoon op en draai keihard mijn eigen muziek. Heavy metal of snoeiharde rock. Luchtgitaar spelen, springen, headbangen. Maakt me dan echt niet uit. Even helemaal los. Zonder dat mijn ouders het horen of zien, me even helemaal uitleven. Tot het weer stil is in mijn hoofd. Dan kan ik daarna weer braaf op de bank zitten en lezen, in alle rust en stilte. Ik moet gewoon af en toe even herrie horen, om de herrie in mijn hoofd tot bedaren te brengen."

VERWERKING

Lees de verhalen (voor). Je kunt de verhalen bespreken aan de hand van onderstaande (concrete) vragen. Wanneer de groep echter goed kan praten en discussiëren, kun je aan de hand van de stellingen op het onderwerp ingaan.

Vragen

- Herken je je in een van deze verhalen?
- Het gebeurt steeds vaker dat de winkels op zondag open zijn. Ook wordt er gewerkt en gesport op zondag. Veel mensen storen zich hieraan. Hoe komt dit denk je? Wat vind je ervan?
- Wat doe jij meestal op zondag?
- Wat vind je van de uitspraak: 'De sabbat is gemaakt voor de mens, niet de mens voor de sabbat'?
- Hoe ziet jouw ideale zondag eruit?
- Hooft een rustdag op zondag, of kan dat op elke willekeurige dag?
- Heb jij wel eens het idee dat je jezelf voorbij rent?
- Wat geeft jou rust?

Stellingen

- Mensen nemen zelf geen rust, dus het is goed om een verplichte rustdag vast te stellen.
- Elk religieus mens moet op zijn eigen heilige dagen en feestdagen vrij kunnen nemen.
- Rust heeft niks te maken met 'niks doen'.
- Lang leve de 24-uurseconomie!

