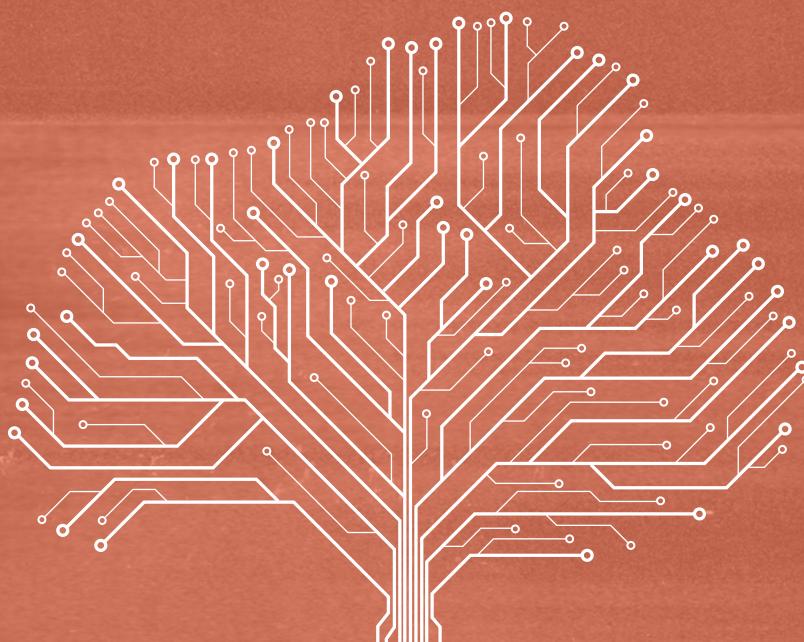
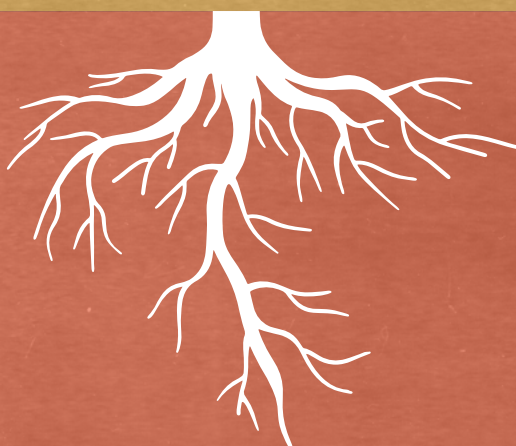




SURVIVALKIT

Een week offline



Zo overleef je **zeven** dagen zonder telefoon

Wat mooi dat je de uitdaging bent aangegaan om een week lang zonder telefoon te leven. Of in ieder geval: sociale media te mijden.

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bedenk hoe jij je eigen uitdaging wilt vormgeven. Wil je sociale media mijden? Haal de apps dan van je telefoon en verbied jezelf ze te downloaden. Ga je helemaal cold turkey? Dan is het misschien handig om belangrijke telefoonnummers op te schrijven en op zolder naar een wekker te zoeken.

Wat kun je van deze week verwachten?

Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Maar we kunnen je wel een paar dingen beloven:

- Je gaat misgrijpen als je je telefoon wilt pakken
- Je gaat jezelf vertellen dat je in deze situatie de telefoon toch écht even nodig hebt
- Je weet niet wie je plaatjes op Facebook of Insta liken
- Je wordt onrustig als er vervelende gevoelens bovenkomen die je niet kan verdoven/negeren met swipen en scrollen
- Je gaat bang zijn dat je informatie mist

...

Maar ook:

- Je gaat ontdekken hoeveel uren er eigenlijk in een dag zitten
- Je hebt meer aandacht voor je man/vrouw en kind(eren)
- Je pakt je Bijbel er makkelijker bij
- Je krijgt tijd voor hobby's of klusjes die lang zijn blijven liggen
- Je bent je meer bewust van de wereld om je heen
- Je kunt je beter focussen op waar je mee bezig bent
- Je komt meer in verbinding met mensen om je heen

Onthoud: de eerste dagen zijn waarschijnlijk het lastigst. Daarna ga je de vruchten plukken. Als je er doorheen zit, bedenk dan waarom je bent begonnen. Als je wilt, kun je hieronder opschrijven of tekenen wat je motiveert om te gaan voor een leven dat dieper gaat!

.....

Nu je zoveel scherntijd uitspaart, heb je tijd voor andere dingen. Neem elke dag vijf minuten de tijd om het tekststukje van die dag te lezen. En als je wilt, daag je jezelf uit met de opdracht van die dag.

Vorbereiding

Download het 'survivalpakket' op geloofwaardigopvoeden.nl/weekvanhetgezin2025 en sla dit pakket op op je computer of print het uit. Post de afbeelding in het pakket op je socialkanalen om mensen te laten weten dat je meedoet aan deze challenge en even niet online bereikbaar bent.

Dag 1



MEDITATIE

Lees: *Psalm 1:3*

Je hebt vandaag een belangrijke stap gezet: je laat een bron van afleiding en verleiding los om je te richten op wat voedend is. Een goed gesprek, een inspirerend boek, meer aandacht voor je kind. Net zoals een boom zijn wortels uitstrekt naar water, mag jij je deze week richten op wat jouw lichaam, geest en ziel voedt. Het meest verfrissende water is het Levende Water. Wie zich uitstrekt naar God, zoals die boom uit Psalm 1, mag er op vertrouwen op Zijn tijd vrucht te dragen.



OPDRACHT

Schrijf zo concreet mogelijk op welke uitdaging jij aangaat om los te komen van de dingen die je het meest afleiden en je tijd opslokken. Bijvoorbeeld: "Ik ga deze week niet op Instagram en WhatsApp." Of: "Deze week zet ik mijn telefoon uit."

.....

.....

Dag 2



MEDITATIE

Lees: *Psalm 90:12*

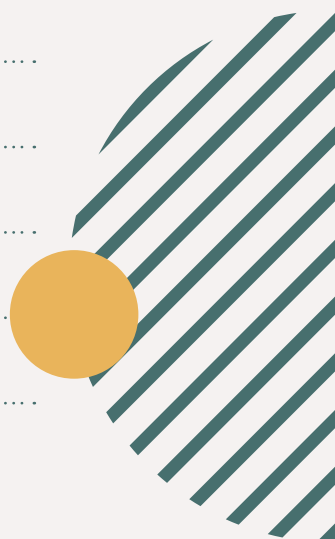
De gemiddelde mens heeft tijdens een leven 638.000 uur te besteden. Dat klinkt veel. Maar elke dag gaat er 24 uur van af en elk jaar 8.766 uur. Hoeveel van die tijd wil jij doelloos swipend achter een scherm doorbrengen? Daar ga jij deze week over nadenken! Vraag God om wijsheid – dat heb je nodig!



OPDRACHT

Bereken hoeveel schermuren je de komende week gaat besparen. Met een schermtijd van bijvoorbeeld 3 uur per dag is dat 21 uur in een week. In die tijd kan je veel dingen doen! Reserveer elke dag een kwartier om dit boekje te benutten. Je houdt ongetwijfeld nog veel tijd over.

Maak een plan hoe je deze tijd wilt besteden. Wil je boeken lezen? Een vriendin bezoeken? Een kast verven? Dit is je kans!



Dag 4



MEDITATIE

Lees: *Handelingen 20:35*

Door een kaartje of briefje te schrijven, deel je iets van jezelf met een ander. Dat lijkt misschien klein, maar juist door een klein gebaar, kan je een ander enorm bemoedigen. Hoe kun jij vandaag, door kleine daden, een licht zijn voor iemand anders? Denk maar aan de Heere Jezus, Hij kwam niet om gediend te worden maar om te dienen. Ga jij vandaag in Zijn spoor?



OPDRACHT

Een kaartje zegt meer dan een Whatsapp berichtje. Een berichtje verdwijnt in een grote hoeveelheid appjes, een briefje of kaartje bewaar je. Verras iemand met een kaartje of briefje waarop je schrijf wat iemand voor je betekent of waarin je deze persoon waardeert. Bijvoorbeeld: Doe een kaartje door de deur bij de buurvrouw en schrijf daarop: "We zijn blij met u als buurvrouw. Een vriendelijk woord voor ons of de kinderen, bedankt!" of vertel een vriend(in): "Ik weet dat wat ik deel bij jou veilig is. Dank je wel voor je vriendschap."

Lees: Romeinen 12:21



Bedenk voor jezelf: Waar ben jij je deze dagen bewuster van geworden?

Dag 6



MEDITATIE

Lees: 1 Petrus 5:7

Je gevoelens, hoe lastig soms ook, mogen er zijn. Ze zijn een deel van jou en kunnen je iets leren. Oefen vandaag om die gevoelens niet weg te drukken, maar ze voor de Heere uit te spreken. Hij wil je helpen om ermee om te gaan.



OPDRACHT

Met scrollen en swipen kun je vervelende gevoelens ontlopen. Maar verdwijnen doen ze niet. Wat kwam er de afgelopen dagen bij jou naar boven? Schrijf dit op.

.....

.....

.....

Positieve én negatieve gevoelens horen bij het mens-zijn. Dat accepteren en naar je gevoelens luisteren, lost vaak al een boel op. Je gevoelens delen met anderen ook.

Wat heb jij geleerd over hoe je kan omgaan met gevoelens? Probeer daar vandaag op een luchtige manier iets over te delen met je kind(eren).

Dag 7



MEDITATIE

Lees: Kolossenzen 3:2

Je hebt deze week misschien al iets nieuws ontdekt: een leven dat dieper gaat. Hoe houd je deze verandering vast? Door je blik gericht te houden op wat écht waardevol is; God en de mensen die Hij aan jou heeft gegeven. Bid om kracht om datgene wat je hebt geleerd te blijven toepassen.



OPDRACHT

Je bent er bijna. Je hebt ongetwijfeld ontdekt dat je je levendiger voelt als je niet continue op je telefoon zit. Maar zonder goed plan ben je straks zo weer aan het scrollen en verlies je je tijd en aandacht weer aan het scherm...

Iets afleren is héél moeilijk. Als je geen alternatief hebt voor je scherm, zit je er zo weer aan vastgeplakt.

De vraag is dus: Welke gewoonte wil jij oefenen om niet aan je scherm verslingerd te raken? Denk bijvoorbeeld aan: Elke maand een (goed) boek lezen, vaker iemand uit de gemeente opzoeken, meer slapen etc. Je kunt er ook voor kiezen om duidelijke grenzen voor jezelf te stellen: je zet één dag in de week de Instagram-app op je telefoon en haalt hem er aan het einde van de dag weer af. Of je installeert een app waarmee je je schermtijd en appgebruik kunt begrenzen, zoals bijvoorbeeld Appblock.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dag 8

Wat mooi dat je hebt meegedaan aan deze week. Je was (meer) offline en hebt gezocht naar een leven dat dieper gaat. We zijn benieuwd wat jouw ervaringen zijn geweest en wat jij deze week hebt geleerd over jezelf en je scherm. Laat het weten via Instagram op [@geloofwaardigopvoeden](https://www.instagram.com/geloofwaardigopvoeden).

Besloten Insta van je telefoon te gooien? Geen probleem. Je kunt ons mailen: thera@geloofwaardigopvoeden.nl.

