

GOEDE GEWOONTEN VOOR GEBRUIK IN JE KERKELIJKE GEMEENTE

Het is de bedoeling dat Goede gewoonten in groepsverband wordt gepraktiseerd, als een gezamenlijke leefregel. Wanneer je het plan aankondigt om Goede gewoonten met elkaar te gaan volgen, maak dan gebruik van de bronnen op de website www.goedegewoonten.nu. Dit moet je doen:

1. Stel kleine groepen samen. Het beste is om bij het uitproberen van de gewoonten mensen in groepen in te delen, zoals bijvoorbeeld bestaande groepen, wijk- of huiskringen binnen een gemeente. Zorg ervoor dat de groepen klein genoeg zijn zodat mensen hun ervaringen met elkaar kunnen delen. Als groepsleden beseffen dat ze onbewust slechte gewoonten erop nahouden, is het belangrijk dat ze hun problemen en missers in een veilige groep kunnen delen.

2. Breng het doel van de gewoonten onder de aandacht. Deelnemers moeten het waarom van de gewoonten goed begrijpen, anders heeft het weinig zin. De meeste mensen hebben hier nooit eerder over nagedacht, dus praat niet alleen maar over alle dingen die je vanaf nu niet meer gaat doen, want dat zal overkomen als gedragsmanagement. De helft van de mensen zal afhaken en de andere helft zal zich overdonderd voelen. Herinner mensen eraan dat onze gezamenlijke droom is om te veranderen. We wil-

len allemaal wel iets veranderen, maar meestal beseffen we niet hoe simpele, alledaagse gewoonten de wording tot een nieuwe mens in de weg kunnen staan. Overweeg om een reeks leeravonden of preken te houden en/of wijs de mensen op de website om hen aan het denken te zetten en te motiveren.

3. Benadruk het vrijwillige karakter. Wanneer deelnemers in het bezit zijn van het boek, kunnen ze eenvoudigweg over een gewoonte lezen en daarmee gaan experimenteren. Wanneer er belangstelling voor is, kun je voorstellen om hiermee verder te gaan en meerdere of alle gewoonten te gaan volgen. Het werkt goed om een kerngroep te hebben – oudsten, leiders van kleine groepen of gewoon enthousiastelingen vanuit de praktijk – die het voortouw neemt door zich aan een aantal gewoonten te committeren en die de anderen kan begeleiden. Wees ervan bewust dat vormende gewoonten nooit en te nimmer kunnen worden afgedwongen. Mensen moeten er zelf enthousiast voor raken. Vaak gebeurt dit door het zien van of lezen over mensen die door de gewoonten veranderd zijn.

4. Kies een afgebakende periode. Een maand werkt prima om mee te beginnen. Januari is bij uitstek een goede maand om nieuwe gewoonten uit te proberen, juni daarentegen is dat beslist niet. Een kerkelijke periode – zoals de veertigdagentijd of advent – is ook een goede gelegenheid om te beginnen. Een week is meestal te kort om in gemeenteverband hier mee bezig te zijn. Wat je ook doet, zorg ervoor dat de mensen van tevoren op de hoogte zijn hoe lang de gewoonten worden uitgetest.

Bronnen om te gebruiken met groepen

Dit boek. Als mensen de mogelijkheid hebben om dit boek te lezen, werkt dit uiteraard het effectiefst.

De website. Zorg dat de mensen het webadres www.goedegewoonten.nu hebben, zodat ze zelf op zoek kunnen gaan. Vermeld het adres in een mailing of nieuwsbrief.

Een maandschema. Wanneer je een maand lang Goede gewoonten met een groep uitprobeert, is het handig als iedereen kan zien hoe zo'n maand eruit ziet. Gebruik het maandschema op pagina 203 of download een schema van de website dat je kunt aanpassen aan de maand waarin je Goede gewoonten gaat uitproberen.