

Samen luisteren, samen doen

Een (F)Luisterhuis is een kleine groep die samenkomt om te luisteren naar Jezus, en daarna te doen wat Hij zegt. Niet om onze eigen wensen, maar om te ontdekken hoe we Zijn opdracht handen en voeten geven: het goede nieuws delen, omzien naar wie arm, ziek, eenzaam of gevangen is, en de vreemdeling opvangen. **Bidden is het begin. Doen is het doel.**

Deze handleiding is gemaakt zodat je zelf kunt beginnen, zonder dat er iemand van ons bij hoeft te zijn. Alles wat je nodig hebt, staat hierin of in het gratis materiaal.

Waarom we dit doen

Jezus bad, en daarna deed Hij. Vroeg in de morgen zocht Hij de stilte op, en daarna wist Hij waar Hij heen moest (Marcus 1:35-38). Hij bad een hele nacht, en de volgende dag koos Hij Zijn leerlingen (Lucas 6:12-13). Hij zei dat Hij alleen deed wat Hij de Vader zag doen (Johannes 5:19). Bij Jezus horen bidden en doen bij elkaar. Zo willen wij het ook.

Waar we voor staan

- **Jezus in het midden.** Hij is het hoofd. Wij luisteren naar Hem.
- **De Bijbel is het hoogste gezag.** Alles wat we ontvangen, toetsen we daaraan.
- **Doen boven praten.** Een indruk is pas af als er iets mee gebeurt.
- **Nederig boven indrukwekkend.** We mogen ons vergissen en leren met vallen en opstaan.
- **Samen, niet alleen.** We toetsen samen en we dragen samen.

Wat we bewust niet doen

- **Geen nieuwe kerk.** Een (F)Luisterhuis vervangt je gemeente niet. Blijf daar verbonden.
- **Geen druk.** Niemand hoeft iets te horen, te delen of te doen.
- **Geen "God zegt dat jij..."** We brengen geen boodschappen over een ander.
- **Geen grote leider.** Begeleiden is een taak die rouleert, geen positie.
- **Geen discussie over leerstellingen.** Daar zijn de kerk en de kring voor.
- **Geen vervanging van hulp.** Bij zware zorgen schakel je de juiste hulp in.

Wat Jezus al zei: ons kader

Voordat we luisteren naar wat God vandaag wil zeggen, staan we stil bij wat Hij al gezegd heeft. Daarom vragen we niet eerst: wat wil ik? Maar: *Heer, wie kunnen wij dienen?*

Ga en vertel het goede nieuws. Maak mensen tot leerlingen van Jezus. *Matteüs 28:19-20; Marcus 16:15*

Heb God lief en je naaste als jezelf. Dat is het grootste gebod. *Matteüs 22:37-39*

Heb elkaar lief zoals Jezus ons liefhad. *Johannes 13:34-35*

Geef en zorg. Eten voor wie honger heeft, kleding voor wie niets heeft. Vang de vreemdeling op. Bezoek de zieke en de gevangene. *Matteüs 25:35-36*

Kom op voor de kwetsbare. Zoals wezen en weduwen in hun nood. *Jakobus 1:27*

Zo gaat een (F)Luisterhuis

De kern duurt ongeveer 10 minuten. Een hele bijeenkomst duurt meestal rond het uur. De stappen zijn een hulpmiddel, geen wet. Pas ze aan je groep aan. Op de spiekbrieven staan de tijden en de zinnen die je letterlijk kunt zeggen.



Vooraf: terugkijken VANAF DE TWEEDE KEER, 10 MIN

Begin altijd hier. *Hoe ging het met je stap van vorige keer? Wat gebeurde er?* De schrijver leest voor wat er vorige keer is afgesproken. Lukte het niet? Vertel dat ook. Dit is het belangrijkste moment van de avond: hier zie je wat God doet.



1 Ontvangen 5 MIN

Lees één tekst uit het kader. Word stil. Bid: *Heer Jezus, aan wie of wat wilt U dat wij denken? Wie kunnen wij dienen?* Je mag ook vragen: *Is er iets tussen U en mij?* Neem 3 tot 5 minuten stilte.

Wat is een indruk? Een naam of gezicht dat in je opkomt. Een beeld, een woord of een Bijbeltekst. Een gedachte die blijft terugkomen. Een nood die je raakt. Schrijf het op, ook als het klein of gewoon lijkt.

Ontvang je niets? Dat is heel normaal. Denk dan aan iemand die je kent en die het moeilijk heeft. Ook dat is luisteren.



2 Toetsen 10 MIN

Gebruik de beslisboom. Vier vragen: **Botst het met de Bijbel? Past het bij wat Jezus al zei? Geeft het rust, in plaats van angst of druk? Herkent de groep het?** Er zijn drie uitkomsten: **doen, bewaren** of **loslaten**. Bewaren is geen nee: veel wordt later duidelijk.



3 Delen 10 MIN

Ieder die wil, vertelt kort wat hij ontving, hooguit 2 minuten. Niemand hoeft. Geen discussie en geen advies, tenzij iemand erom vraagt. Bid daarna in een kring: om de beurt één zin. Wie niet hardop wil bidden, zegt *ik geef door*.



4 Surfen 10 TOT 15 MIN

God geeft iets, en je gaat erop mee als een surfer op een golf. Maak het concreet. **Wat** gaan we doen? **Wie** doet het: alleen, met z'n tweeën of als groep? **Wanneer?** Kijk naar elkaar: wie wil dit, en wie kan dit? Jezus stuurde Zijn leerlingen twee aan twee (Lucas 10:1). Zoek dus iemand om het samen te doen. Kies klein en haalbaar. Zeg het hardop. De schrijver zet het op het blad.



5 Landen 5 MIN

Word samen stil. Dank God voor wat Hij liet zien. Zegen elkaar in wat je gaat doen, bijvoorbeeld met een hand op de schouder (vraag het eerst). Sluit af met een kort dankgebed of het Onze Vader. Iedereen krijgt een kaartje *Deze week thuis mee*.

Er is geen fout antwoord. Je mag gewoon beginnen.

Een voorbeeld

Terugkijken. Marieke vertelt dat ze vorige week haar buurvrouw heeft gebeld, die net weduwe is. "We hebben een uur gepraat. Ze vroeg of ik nog eens kom."

Ontvangen. In de stilte moet Peter steeds denken aan een jongen uit zijn straat die net uit de gevangenis komt. Anne krijgt het woord "brood". Sam ontvangt niets en denkt aan zijn collega die ziek thuis zit.

Toetsen. Peter: het botst niet met de Bijbel, het past bij "Ik zat in de gevangenis en jullie kwamen naar Mij toe" (Matteüs 25:36) en het geeft rust. Uitkomst: doen. Anne: "brood" is nog niet duidelijk. Uitkomst: bewaren. Sam: zijn collega bezoeken past bij "Ik was ziek en jullie bezochten Mij". Uitkomst: doen.

Delen. Ieder vertelt kort. In de kring bidt de groep voor de jongen, de collega en de buurvrouw.

Surfen. Peter wil de jongen uitnodigen voor koffie, maar vindt het spannend. Sam zegt: "Ik ga mee." Ze kiezen zaterdag. Sam brengt maandag een kaartje en soep naar zijn collega. Anne zoekt uit of de voedselbank in hun plaats hulp nodig heeft en vertelt het volgende keer.

Landen. Stil, danken, en de groep zegent Peter, Sam en Anne voor wat ze gaan doen.

Volgende keer begint het terugkijken bij Peter, Sam en Anne.

Rollen

Een (F)Luisterhuis hangt niet aan één persoon. Verdeel drie rollen. Ben je met weinig mensen, dan mag één persoon meer rollen doen. Wissel de rollen regelmatig, uiterlijk na 6 weken.

Begeleider

Doet: leidt door de stappen met de spiekbrieven en bewaakt de tijd en de rust.

Mag: een beurt kort afronden, voorstellen om iets te bewaren, een pauze inlassen.

Mag niet: zelf bepalen wat van God is, iemand ergens toe dwingen, de avond naar zich toe trekken.

Gastheer of gastvrouw

Doet: zorgt voor de plek, koffie en thee, en heet nieuwe mensen welkom.

Mag: nieuwe mensen uitleggen wat er gaat gebeuren en een kennismakingskaart geven.

Let op: dat niemand zich buitengesloten voelt.

Schrijver

Doet: vult het (F)Luisterhuis-blad in: indrukken, uitkomst, wie wat gaat doen en wanneer.

Mag: de volgende keer het terugkijken openen door voor te lezen.

Bewaart: de bladen in een map. Zo zie je na een tijd wat God gedaan heeft.

Veilig en gezond

- **Gaat een indruk over een ander?** Breng het niet als boodschap. Vertel het eerst rustig aan de begeleider en toets het samen. Breng het hooguit als vraag of als gebed, nooit als "God zegt".
- **Geen voorspellingen** over relaties, ziekte, dood, geld of grote beslissingen. Neem nooit een grote beslissing alleen op grond van een indruk. Bespreek zoiets met je gemeente.
- **Wat gedeeld wordt, blijft in de groep.** Behalve als iemand in gevaar is. Dan zoek je hulp.
- **De groep is geen hulpverlening.** Bij een crisis, misbruik, verslaving of zware psychische zorgen verwijs je naar de eigen gemeente, de huisarts of een hulpverlener.
- **Veilig doen.** Bezoek kwetsbare mensen liefst met z'n tweeën. Bezoek in een gevangenis gaat altijd via een organisatie die dat regelt. Met kinderen alleen als hun ouders ervan weten, en nooit alleen.
- **Niemand moet.** Stil zijn mag. Wegblijven mag. Wie terugkomt, is welkom.

Veelgestelde vragen

Met hoeveel mensen?

Vanaf twee of drie. Worden jullie meer dan twaalf, splits dan in twee (F)Luisterhuizen.

Hoe vaak?

Het liefst op een vaste tijd en plek, elke week of om de week. Een vaste vorm maakt meedoen makkelijk.

Hoe lang?

De kern duurt ongeveer 10 minuten, de hele bijeenkomst ongeveer een uur. Wie maar kort kan, mag na de kern gaan.

Wat als niemand iets ontvangt?

Dat gebeurt, zeker in het begin. Lees een tekst uit het kader en vraag: wie kennen wij op wie dit past? Of kies samen een idee van de doe-kaart.

Wat als iemand iets vreemds zegt?

Blijf rustig en bedank de persoon. Zeg: "Dat bewaren we en we toetsen het." Loop daarna de beslisboom door.

Wat als we het oneens zijn?

Bewaar het. Druk niets door. Liefde gaat voor gelijk krijgen.

Mag iemand meedoen die (nog) niet gelooft?

Ja, iedereen is welkom. Leg uit wat jullie doen. Niemand hoeft mee te bidden.

Kan het ook alleen of met z'n tweeën?

Ja. De vijf stappen werken ook alleen of met z'n tweeën. Zoek wel iemand om mee te toetsen.

Wat als de stap niet lukt?

Vertel het bij het terugkijken. Maak de stap kleiner, of doe hem samen met iemand.

Moeten we ons aanmelden?

Nee, dat mag. Op de site tonen we alleen de plaats, zodat anderen zien waar geluisterd wordt.

Wie bel je?

Pastorale zorg of zware zorgen	Je eigen gemeente, pastor of huisarts
Acuut gevaar	112
Iemand denkt aan zelfdoding	113 Zelfmoordpreventie: 113 of 0800-0113
Vragen over het (F)Luisterhuis of het materiaal	fluisternederland.nl/contact
Je (F)Luisterhuis aanmelden	fluisternederland.nl/fluisterhuis
Meer leren over indrukken toetsen	fluisternederland.nl/toetsen

Na 6 weken: samen terugkijken

Neem na zes bijeenkomsten een avond om terug te kijken. Gebruik het formulier *Terugblik na 6 weken*. Pak de map met de bladen erbij en vraag samen:

- Wat heeft God gedaan? Welke stappen zijn gezet, en wat gebeurde er?
- Wat werkt goed, en wat niet? Wat willen we anders doen?
- Wie neemt de rollen over?
- Gaan we door, splitsen we, of stoppen we? Stoppen mag ook. Dank dan samen voor wat er was.

Zelf beginnen in 5 stappen

- 1** Lees deze handleiding, de spiekbrieven en de beslisboom.
- 2** Vraag persoonlijk twee tot vijf mensen. Een persoonlijke uitnodiging werkt beter dan een oproep.
- 3** Kies een vaste tijd en plek. Vul de uitnodigingsflyer in of gebruik de berichten voor sociale media.

4 **Print** de spiekbrief, de beslisboom, het (F)Luisterhuis-blad, de doe-kaart en de kaartjes *Deze week thuis*.

5 **Begin.** De eerste keer kan klein of stil zijn. Dat is geen mislukking. Zo begon het bij veel bewegingen.

Wat we leerden van anderen

Jeremiah Lanphier, New York 1857. Een gewone man zonder opleiding begon een gebedsuur in de middagpauze. De eerste keer bad hij een half uur alleen. Zijn uitnodiging: blijf 5, 10 of 20 minuten, zoveel als je kunt. Gebeden waren kort, zodat iedereen aan bod kwam. Een half jaar later baden duizenden mensen mee. *Wij leren: maak het laagdrempelig, houd beurten kort, en wees niet bang om klein te beginnen.*

Evan Roberts, Wales 1904. Een jonge mijnwerker riep op tot eerlijkheid voor God en gehoorzaamheid aan de Geest. De vrucht was zichtbaar in het gewone leven: schulden werden terugbetaald en ruzies bijgelegd. Maar alles hing aan één man, die uitgeput raakte, en er werd weinig getoetst. Na een paar jaar was veel weer weg. *Wij leren: maak het doen concreet, toets altijd samen, en laat het nooit aan één persoon hangen.*

John Wesley, 18e eeuw. Hij bracht mensen samen in kleine groepen van ongeveer twaalf, elke week, met één vaste vraag: hoe gaat het met je ziel? Hun regels waren eenvoudig: doe geen kwaad, doe goed (eten geven, zieken en gevangenen bezoeken) en blijf bidden. De vrucht bleef, omdat ieder elke week terugkwam. *Wij leren: kom vast samen, begin met terugkijken, en zorg dat goed doen gewoon wordt.*

Gratis materiaal

Alles staat op fluisternederland.nl/fluisterhuis: spiekbrief voor de begeleider · beslisboom toetsen · rollenkaart · gebedsspiekbrief *Wat Jezus al zei* · doe-kaart met ideeën · (F)Luisterhuis-blad · terugblik na 6 weken · kaartjes *Deze week thuis* · meeneemkaartjes · kennismakingskaartjes · gebedsbriefjes · uitnodigingsflyer · infolyer · twee posters · berichten voor sociale media.