



## Wat is een stilletijdgroep?

Een stilletijdgroep is een groep mensen die iedere twee weken bij elkaar komt om stille tijd uit te wisselen aan de hand van persoonlijke notities. De deelnemers proberen tien maal per veertien dagen stille tijd te houden en daarbij in een dagboek op te schrijven wat hen aanspreekt, welke vragen zij hebben en wat hen op geestelijk vlak bezighoudt. Tijdens de bijeenkomsten kunnen de deelnemers nieuwe inzichten en leerpunten uitwisselen, maar ook kunnen zij ervaringen delen van Gods werk in hun dagelijks leven. Daarnaast is er ruimte om met vragen te komen en de groep te vragen te bidden voor persoonlijke kwesties.

***Een stilletijdgroep is een groep mensen met dezelfde intentie. Ze hebben de intentie om elkaar te stimuleren in het houden van stille tijd. Daarnaast bidden zij ook met en voor elkaar.***

### **Wat is stille tijd?**

Stille tijd is een moment van stilte waarbij wij Gods Woord overdenken en Hem vragen om tot ons hart te spreken. Net als bij een liefdesrelatie is het belangrijk dat wij bewust tijd doorbrengen met God zodat wij Hem beter leren kennen en steeds meer van Hem gaan houden.

### **Geestelijke groei**

Het is Gods bedoeling dat wij in geestelijk opzicht groeien tot volwassen christenen. Dagelijkse stille tijd is een belangrijke bouwsteen voor geestelijke groei. Wanneer wij iedere dag Zijn Woorden overdenken en ons daarbij laten leiden door Zijn Geest zullen wij steeds meer groeien in Christus.

### **Stok achter de deur**

Veel christenen vinden het moeilijk om van stille tijd een dagelijkse gewoonte te maken. 's Morgens komen wij vaak tijd te kort en 's avonds zijn wij moe. Een stilletijdgroep kan een manier zijn om elkaar te motiveren om concreet aan de slag te gaan. Net als bij sporten kan het ons helpen om ons aan te melden bij een groep.

### **Positieve benadering**

De bedoeling van een stilletijdgroep is om elkaar te stimuleren in een positieve en liefdevolle sfeer. Wanneer het deelnemers niet lukt om vaker stille tijd te houden worden er geen verwijten gemaakt, maar wordt er gezocht naar concrete manieren om elkaar te helpen.

### **Wat is het verschil met een bijbelkring?**

Het zwaartepunt van een stilletijdgroep ligt bij het dagelijks overdenken van Gods Woord. Een stilletijdgroep lijkt ook veel op een bijbelkring omdat sommige bijbelpassages uitgebreid worden besproken in de groep.

## Vaste kenmerken

Een stilletijdgroep heeft een aantal vaste kenmerken:

### **Vijf-stappen-methode**

De 5-stappen-methode wordt door christenen over de hele wereld gebruikt omdat het mensen helpt op een onbevangen manier met een bijbelpassage aan de slag te gaan en er in gebed op te reageren. Het helpt mensen om naast de vragen die de Bijbel soms oproept ook te ontdekken wat men wel begrijpt en waardoor men zich aangesproken voelt en op welke concrete wijze Gods Woord kan worden toegepast.

- **Stap 1 Lees** - Je begint met het lezen van de afgesproken passage. Lees het vlot door en blijf niet teveel hangen bij details.
- **Stap 2 Plaats uitroeptekens** - Lees het stukje opnieuw, maar nu rustig en aandachtig. Noteer welke dingen je aanspreken, wat je begrijpt, wat je opvalt. Kortom, laat de vraagtekens nog even rusten en noteer de uitroeptekens.
- **Stap 3 Plaats vraagtekens** - Schrijf nu op wat je niet begrijpt of waar je moeite mee hebt. Plaats openhartig vraagtekens bij alles waar je mee zit. Probeer je vragen zo concreet mogelijk te noteren zodat je groepsleden direct begrijpen wat je bedoelt wanneer je je vraag aan hen voorlegt.
- **Stap 4 Persoonlijk toepassen** - Noteer hoe je de leerpunten van vandaag in de praktijk zou kunnen brengen. Probeer concreet te zijn zodat je inzicht krijgt in hoe Gods Woord vorm kan krijgen in jouw leven. Een concrete invulling die van toepassing is op jezelf is het meest waardevol.
- **Stap 5 Persoonlijk antwoord** - Geef iets terug aan God van wat je hebt ontdekt. Vertel Hem waar je iets aan hebt en ook waar je nog mee zit. Vraag Hem om je te helpen om de lessen van vandaag concreet te maken in jouw leven. Vraag Hem ook of Hij antwoord wil geven op de vragen die bij je leven.



### **Notities uitwisselen**

Doordat men tijdens het houden van stille tijd notities maakt in een dagboek en deze meeneemt naar de bijeenkomsten van de stilletijdgroep ontstaan er al gauw diepgaande gesprekken. Handgeschreven notities helpen mensen om zich precies te herinneren hoe men zich voelde en wat men dacht tijdens het houden van stille tijd. Vaak gebeurt het ook dat wij ontdekken op welke wijze God ons heeft verhoord wanneer wij teruglezen waar Hem om hebben gevraagd. Uiteraard bepaal je zelf wat je wel en niet wilt delen.

### **Iedere 14 dagen**

Een stilletijdgroep komt iedere veertien dagen bijeen. Alle deelnemers streven ernaar om steeds tien maal stille tijd te hebben gehouden, dat is vijf keer per week. Vaker mag natuurlijk ook.

### **Vaste locatie**

Een stilletijdgroep komt het hele jaar op een vaste locatie bij elkaar. Het werken met vaste data, tijden en locatie geeft duidelijkheid en voorkomt miscommunicatie en dubbele afspraken. Deelnemers belanden met de 'automatische piloot' op het juiste adres op het juiste tijdstip zonder na te hoeven denken.

### **Vaste gespreksleider**

De kwaliteit van een stilletijdgroep wordt in belangrijke mate bepaald door de gespreksleider. Hij of zij is de drijvende kracht bij het opstarten, maar ook daarna. De gespreksleider is erop gericht om alle deelnemers te motiveren om altijd te komen en zich goed voor te bereiden. Tijdens de gesprekken houdt de gespreksleider de kwaliteit van de gesprekken in de gaten, door op bepaalde momenten dóór te vragen en op andere momenten juist af te kappen. Ook zorgt hij of zij dat er voldoende naar iedereen wordt geluisterd.

### **Splitsen bij 9**

Vanwege het behoud van kwaliteit van de gesprekken en de onderlinge betrokkenheid, mag een stilletijdgroep nooit groter zijn dan 8 personen. Wanneer er meer animo is kan de gespreksleider overwegen een extra groep te initiëren. Hij of zij kan in dat geval op zoek gaan naar een geschikte gespreksleider, of besluiten zelf tijdelijk twee groepen te leiden. Het is beter om twee groepen te vormen van 4 à 5 personen dan met 9 mensen door te gaan.

### **Toewijding**

Eén van de belangrijkste peilers van een stilletijdgroep is de hoge mate van commitment bij de deelnemers. De bereidheid om andere belangrijke afspraken af te zeggen of te verzetten is iets wat je bij veel studiegroepen en bijbelkringen niet tegenkomt. Doordat de deelnemers van een stilletijdgroep altijd komen, ontstaat er ruimte voor diepgang en betrokkenheid.

Voor veel mensen is het een hele opgave om te leren iedere dag stille tijd te houden. Het werkt enorm motiverend om te weten dat alle deelnemers bereid zijn radicale keuzen te maken bij het invullen van de agenda. Men laat zich niet uit het veld slaan door drukte of moeheid, integendeel, dagelijkse stille tijd krijgt prioriteit boven andere 'belangrijke' zaken.

Deelname aan een stilletijdgroep is per jaar geregeld. De hoge mate van toewijding is mogelijk omdat een jaar is te overzien. Tijdens het jaar kan men elkaar aanspreken op elkaars beslissing om een jaar mee te doen. Aan het eind van het jaar kan men opnieuw kiezen of men het volgende jaar door wil gaan.

Uiteraard kan van mensen die een paar keer komen kijken niet worden verwacht dat ze direct een keuze maken. Het is dan ook belangrijk potentiële deelnemers de tijd te geven de kat uit de boom te kijken voordat ze de beslissing nemen of ze wel of niet mee willen doen.

### **Bijbel only**

Eén van de opvallendste kenmerken van een stilletijdgroep is dat men stille tijd houdt op basis van stukjes in de bijbel met behulp van de 5-stappen-methode. Mensen die gewend zijn om stille tijd te houden met behulp van dagboekjes zullen even moeten wennen. De 5-stappen-methode helpt mensen om op een zelfstandige manier te lezen en te bidden en de eigen gedachten te vormen over wat God te zeggen heeft door Zijn Woord.

## **70-dagen trial**

Het is een goed idee om binnen jouw kerk een trialperiode van vijf keer veertien dagen te organiseren. Deze 70-dagen kunnen mensen gebruiken om te kijken of ze graag mee willen doen in een stilletijdgroep.

## **Gespreksleiders gezocht**

Mocht jij net als wij enthousiast zijn over stille tijd en denk je dat je een goede gespreksleider zou kunnen zijn dan willen wij je vragen om serieus te overwegen een stilletijdgroep te gaan leiden. Er zijn in jouw omgeving waarschijnlijk een aantal christenen die graag meer met stille tijd zouden willen doen en die een concrete steun in de rug goed zouden kunnen gebruiken.

KEN of BEN jij een geschikte gespreksleider? Neem dan contact met ons op, wij vertellen je graag meer.