



MINIMALISM

A DOCUMENTARY ABOUT THE IMPORTANT THINGS



EXTRA MATERIAAL | VOOR GROEPEN

DOCUMENTAIRE BEZITTINGEN EN GELUK

Documentaire: Minimalism

Duur: 1 uur 18 min

Bekijken via: Netflix

OPZET VAN DE BIJENKOMST

Voor je ligt het materiaal om aan de slag te gaan met een aantal inspirerende en indrukwekkende documentaires. De opzet is als volgt: je bekijkt de documentaire met elkaar tijdens de bijeenkomst thuis als voorbereiding. De bijeenkomsten duren zo'n 2 tot 3 uur, afhankelijk van hoeveel aandacht je aan de verschillende onderdelen wilt besteden. Heb je minder tijd? Dan kunnen er ook vragen geselecteerd worden die het meest relevant zijn voor jouw groep. Kies vooral thema's uit die jullie als groep of jou als persoon het meeste aanspreken. Het is ook aan te raden om de nabespreking in kleine groepjes te doen. Er is geprobeerd om een divers palet aan thema's neer te zetten, die aansluiten bij de thema's die we bij Micha Nederland onder de aandacht brengen. Dit betekent niet dat we alles onderschrijven wat er in de documentaires wordt gezegd. We realiseren ons dat de documentaires vaak vanuit een bepaalde invalshoek en persoonlijke visie van de documentairemaker zijn gemaakt.

ALGEMENE INTRODUCTIE

De documentaires kunnen behoorlijk indrukwekkend, overweldigend of verontrustend zijn, en soms ook emoties oproepen. Maar de documentaires kunnen vooral confronterend zijn, net als de bijbehorende vragen. Het is belangrijk om het thema van de documentaire tot je door te laten dringen. Tegelijkertijd is het belangrijk om niet in een gevoel van moedeloosheid te verzanden. Probeer daar op te letten bij de bijeenkomsten, door bijvoorbeeld altijd met een concrete actie naar huis te gaan. Soms kan het lijken alsof die acties niets zullen veranderen, maar vergeet niet dat (kleine) handelingen ook andere mensen weer positief kunnen beïnvloeden. Wij mogen bijdragen aan recht en herstel in deze wereld en God eren in de kleine en grote dingen.

SAMENVATTING

We proberen gelukkiger te worden door dingen te kopen en besteden veel tijd aan het zoeken naar die spullen. Vaak ben je wel even gelukkiger met iets nieuws, maar al snel raak je eraan gewend en ga je op zoek naar iets nieuws. Het is als een soort verslaving. In reclame wordt het leven of een product als perfect afgeschilderd. Dat willen we ook hebben of bereiken, maar je blijft gedesilluseerd achter. Bij minimalisme heeft elk bezit een bepaald doel. Je moet jezelf afvragen of iets daadwerkelijk iets toevoegt aan jouw leven. Het is onverantwoordelijk om te leven in de grootst mogelijke ruimte, met zo veel mogelijk bezittingen. Kleiner leven met minder spullen zal je focus verschuiven. Mensen die dat doen, voelen zich meer ontspannen en gelukkiger, omdat het je leven vereenvoudigt.



OPDRACHT 1 BEGINVRAGEN

Hoeveel spullen heb je in je tas?
Hoeveel dingen heb je deze week gekocht?
Word je blij van nieuwe dingen? Bespreek dit met elkaar.



OPDRACHT 2 KIJK DE DOCUMENTAIRE



OPDRACHT 3 BESPREEK MET ELKAAR IN KLEINE GROEPJES

Voorstel: Er zijn veel vragen, misschien is het een idee om kleine groepjes te maken en per groepje een van de onderdelen te bespreken. Je kunt mensen bijvoorbeeld laten kiezen welk gedeelte ze het meeste aanspreekt.

OVER IDENTITEIT

- Waar ontleen jij je status aan? • 'Je identiteit zou niet moeten worden gemaakt door wat je bezit of hebt, maar door wie je bent en wat je doet.' Bespreek met elkaar of je het hier mee eens of oneens bent en deel met elkaar waarom.
- Neem iemand in gedachten van wie je vindt dat die niet zo'n goede smaak heeft. Stel dat die persoon jouw outfit, huisinrichting, auto en dergelijke zou mogen kiezen. Zou je dan bang zijn voor wat mensen van je zouden vinden? Waarom wel of niet? Vergelijk je antwoord eens met wat je zei bij de vorige vraag. Is er verschil?

SPULLEN HEBBEN

- Stelling: Geld en spullen zijn niet belangrijk in het leven. Reageer op deze stelling.
- Heb je bezittingen die je echt niet zou kunnen missen? Waarom wel of niet?
- Welke nadelen kun je bedenken van veel spullen hebben?
- Wat voor invloed hebben voor jouw gevoel, bezittingen (zoals je telefoon), consumeren en werken op je sociale omgeving?
- Wat vind je van reclames? Hebben ze invloed op jou? Waarom wel of niet?

TIJD

- Stelling: werken en geld verdienen is belangrijk voor mij. Reageer op deze stelling.
- Wat zou je doen als je meer tijd had?
- Wat zijn voor jou de belangrijkste dingen of personen in je leven, waar je je tijd en aandacht aan wil geven?



OPDRACHT 4 **BESPREEK MET ZIJN ALLEN**

- Veel mensen in deze documentaire hebben het over een leegte die gevuld moet worden. Wat zou deze leegte kunnen zijn? Herken je die leegte?
- Een architect zegt: 'Het is verantwoordelijk om te leven in de kleinst mogelijke ruimte.' Wat vind je van deze uitspraak?
- Wat zou er voor jou nodig zijn om minimalistisch te kunnen leven?



OPDRACHT 5 **BIJBELSTUDIE**

- Lees Mattheüs 6:19-21. Ook Jezus heeft een mening over dit onderwerp. Op welke manier kunnen wij, als christenen, aan deze oproep gehoor geven?
- Lees ook verder tot vers 34. Durf jij God echt te vertrouwen en alles waar je je zorgen over maakt aan hem over te geven? Geloof je dat God echt weet wat jij nodig hebt? Heeft iemand hier een voorbeeld van? En hoe was dat voor die persoon?
- Hoe wil jij, in plaats van je zorgen maken over zoveel dingen, Gods koninkrijk zoeken? Hoe ziet dat eruit?



OPDRACHT 6 **VOOR THUIS**

Zet op een bereikbare plekke een doos neer. Doe er een weeklang elke dag een item uit je huis in dat je eigenlijk niet nodig hebt. Als de doos vol is, breng je hem naar de kringloop- of weggeefwinkel. Je kan de doos standaard blijven gebruiken en elke keer als hij vol is weer wegbrengen.

ALTERNATIEVE OPDRACHT

Doe mee aan project 333. Kijk naar je kledingkast en zoek 33 items uit die je de komende 3 maanden gaat dragen (het beste om het per seizoen te doen, dus winter en zomer enz.). Daarbij mag je zelf kiezen of accessoires en schoenen erbij tellen (zet hier alsnog een duidelijke grens). Doe de rest van je kleren uit je kledingkast in dozen en probeer eens 3 maanden met minder uit te komen.

COLOFON

MICHA NEDERLAND

Micha Nederland inspireert en activeert kerken en organisaties om actief christen te zijn in deze wereld. Dichtbij én ver weg. Met oog voor mens en natuur. Geïnspireerd en gedreven door de profeet Micha: **“Er is jou, mens, gezegd wat goed is, je weet wat de HEER van je wil: niets anders dan recht te doen, trouw te betrachten en nederig de weg te gaan van je God.”** (Micha 6:8). Dit doen we o.a. door de jaarlijkse [Micha Zondag](#) en [Micha Cursus](#). Kijk op www.michanederland.nl voor meer informatie.

Tekst: Martha Murre en Miriam Jongeneel.

© 2019, Micha Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze module mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande toestemming van Micha Nederland. Je kunt je verzoek indienen via info@michanederland.nl.