



### 1. Voordat je begint

**Vasten:** Laat de jongeren voor iedere dag of iedere 10 dagen een vastenuitdaging uitkiezen. Het kan zijn dat ze vasten op een luxe (tv, social media, roken, bepaald voedsel, warm douchen) of dat ze een geestelijke vastenuitdaging kiezen (stoppen met roddelen, niet negatief denken, een uur schermtijd vervangen voor gebedstijd of meditatie). Het zou mooi zijn als ze deze uitdaging aangaan! De vastentijd is een perfect excuus om uit de comfortzone te stappen en die stap naar God te zetten door een verandering in het dagelijks leven aan te brengen.

### 2. Na 10 dagen

**Geven:** Stel het volgende aan de jongeren voor: nodig iemand die dat nodig heeft eens uit om bij je te komen eten. Heb je een eenzame buurvrouw? Vraag haar eens te gast bij jullie thuis. Misschien heb je wel een klasgenootje die het momenteel moeilijk heeft of die wat extra liefde kan gebruiken. Nodig hem/haar uit voor een frietje in de zon. Of die bedelaar die altijd in het portaal van de kerk zit? Koop een pak koekjes of een lekker gebakje in de supermarkt en eet het samen op. Zo stimuleer je de jongeren om een stap naar de ander te zetten en ook de medemens op te zoeken.

### 3. Na 20 dagen

**Bidden:** Een van de andere drie vaste pijlers voor de vastentijd. Bidden voor een ander zet je eigen zegeningen centraal. Stel de jongeren voor om de komende 10 dagen na het lezen van het Bijbeltekstje specifiek voor één persoon te bidden. Draag deze persoon en zijn/haar uitdagingen op aan God en vraag of Hij een beetje extra voor die persoon kan zorgen. Het is een hele speciale manier om voor iemand te zorgen en hem/haar nabij te zijn.

### 4. Na 30 dagen

**Reflecteren:** Laat de jongeren een van de personen uit de Bijbelteksten van de afgelopen dagen een kort berichtje sturen. Zou je iets aan hem/haar willen vragen? Wil je hem/haar bedanken voor iets? Heb je iets geleerd van iemand? Eventueel kun je deze vragen/opmerkingen samen bespreken in de jongerengroep. Wie weet kunnen jullie de vraag wel samen beantwoorden!

### 5. Met Pasen

**Opnieuw beginnen:** Je hart luchten. Het is zo mooi om Pasen met een schone lei te beginnen. Stimuleer de jongeren om eens een gesprek aan te gaan met een pastoraal werker, een priester of een andere geestelijk begeleider. Laat ze hun hart luchten om lichter en vrijer het Paasfeest tegemoet te gaan. Een andere mooie optie is om het sacrament van de biecht aan te bieden. Veel jongeren zullen niet per se bekend zijn met dit sacrament en er misschien wat schuw voor zijn. Dit is een mooi moment om het sacrament te (her)introduceren en samen met de jongeren te ontdekken wat voor grote gave de biecht voor ze kan zijn.