

# ZO START JE EEN TRIADE

EEN KRACHTIG RITME OM SAMEN TE GROEIEN



# DE KRACHT VAN SAMEN

Je bent een volgeling van Jezus en verlangt naar groei, naar zijn aanwezigheid in je dag. Je wilt leren over Hem en Hem volgen in elk seizoen van je leven. Maar hoe geef je zoiets vorm? De Bijbel herinnert ons eraan dat we daarin God als Vader, Jezus als voorbeeld en Gods Geest als richtinggever nodig hebben. Maar ook dat we andere gelovigen nodig hebben. Er zit kracht in samen. Samen een ritme vinden waarin we ons op God richten, in gesprek zijn over de Bijbel en over hoe onze geloofsreis verloopt. Elkaar bemoedigen en aanmoedigen, herinneren aan onze voornemens, aanspreekbaar zijn op onze keuzes en voor en met elkaar bidden.

Door de tijd heen hebben we als volgelingen van Jezus op allerlei manieren vorm en inhoud gegeven aan dit samen lerend onderweg zijn. Kerkdiensten, Bijbelkringen, gebedsgroepen, mentoraat of jeugdavonden: iedere vorm heeft zijn eigen functie en groeps grootte.

Soms is iets tijdelijk waardevol in je leven, terwijl andere vormen blijven en een vast ritme geven van groeien. Een triade kan zo'n vast ritme zijn.

De corona-crisis heeft laten zien hoe belangrijk het is om flexibel te zijn in vormen. En hoe belangrijk het is na te denken over ritmes waardoor je met Jezus blijft optrekken. De triade is zo'n flexibele, eenvoudige vorm die ruimte biedt om in een kleine setting te leren als discipel. Het wordt al tientallen jaren gebruikt door volgelingen van Jezus. De praktijk wijst uit dat het in elke levensfase en waar je je ook bevindt een middel kan zijn tot groei.

Dit e-book helpt je op weg om zelf een triade te starten, zodat ook jij deze vorm kan gebruiken om met anderen te blijven leren van Jezus!

**Op naar veel mooie ontmoetingen!**

*Team LEF*

# INHOUD

#1 WAT IS EEN TRIADE?	<b>04</b>
#2 VIER BASISPRINCIPES	<b>07</b>
#3 WAT GA JE DOEN?	<b>11</b>
#4 HOE BEGIN JE?	<b>15</b>
#5 MOGELIJKE VALKUILEN	<b>19</b>
#6 KLAAR VOOR DE START	<b>23</b>
#7 SPREAD THE WORD	<b>26</b>

#1

**WAT IS EEN TRIADE?**

---

# WAT IS EEN TRIADE?

Een triade is een groep van drie tot vier vrouwen óf drie tot vier mannen die elkaar bemoedigen én aanmoedigen in het volgen van Jezus. Hoe? Door Gods Woord een vaste plek te geven, met elkaar mee te leven in de mooie en uitdagende dingen van het leven en aanspreekbaar te zijn (accountable) in zaken waarin je strijd ervaart. Ook door samen te bidden voor elkaar en voor mensen die je ontmoet die Jezus nog niet kennen.

Een triade biedt daarmee een veilige plek waar je open en eerlijk je hart en leven kunt delen. Discipel zijn en de principes van het Koninkrijk uitleven in de

praktijk van alledag is soms best een uitdaging. Daar hebben we elkaar bij nodig en de triade geeft je de mogelijkheid hierin met anderen op te trekken. De triade is bewust kleiner dan bijvoorbeeld een kring. Daardoor kom je met elkaar snel tot de kern en is er een veilige sfeer om persoonlijk te zijn en de diepte in te gaan.

Een krachtig element aan de triade is het ritme. Je hebt regelmatig tijd met God en anderen die willen leren over Hem, op een eenvoudige manier die vermenigvuldigbaar is. Een klein haalbaar ritme met diepgaande impact.

## Vier voorbeelden

- Drie studenten die wekelijks samen eten en daarna een uur 'triadetijd' pakken.
- Drie collega's die tweewekelijks een uur vroeger op hun werk zijn, samen een rondje lopen en tijdens het wandelen de drie topics beetpakken.
- Drie moeders die tweewekelijks hun triade vormgeven met een goede bak koffie als de kinderen naar school zijn.
- Drie young professionals die één keer per week wat langer doorwerken zodat ze elkaar tijdens de lunchpauze kunnen ontmoeten.

# De ervaring van...



## Jan Willem uit Nijmegen

'De reden dat ik sinds kort deel uitmaak van een triade is dat ik 'toch iets met geloof' wilde blijven doen, maar dat de corona-maatregelen ervoor zorgden dat traditionele kerkgang niet meer mogelijk was.

Toen ik het daarover had met iemand werd ik uitgenodigd om deel te gaan uitmaken van een triade. Voor mij was dit een soort "blessing in disguise". (...)

Wat ik fijn vind aan een triade is dat het intiem is. Er is echt contact en oprechte aandacht. De groep is klein genoeg om je gezien te voelen. Binnen een triade heb ik het idee dat ik kwetsbaar mag zijn. En dat ik me niet hoeft te bewijzen. Kortom: ik voel me er veilig.'

— “ —————

Ze leren mij om met een andere blik naar het leven te kijken.

————— ” —

## Lydia uit Ede

'Mijn triade is intergeneratief (25, 35 en 45 jaar) en dat is voor mij (de oudste) een grote meerwaarde. Er is ruimte voor het hardop stellen van vragen, zonder dat er een antwoord hoeft te zijn. We bemoedigen elkaar en weten ons vertrouwen in Jezus en Zijn weg in het leven.

Onze verschillende persoonlijkheden (en leeftijden) maken dat onze zoektocht en de gesprekken daarover nooit vanzelfsprekend zijn! Voor mij zijn het zussen geworden. Een constante factor in mijn leven. Ze leren mij om met een andere blik naar het leven te kijken.

We zien elkaar met regelmaat en lunchen samen, of maken een wandeling. Of we helpen in praktische dingen zoals oppassen. In deze tijden is het extra bijzonder om elkaar te zien en te helpen. We delen het leven zou je kunnen zeggen.'

#2

**VIER BASISPRINCIPES**

---

# VIER BASISPRINCIPES

Een kleine groepsgrootte van drie of vier personen geeft niet automatisch vertrouwdenheid. Onze ervaring is dat een veilige plek waar je vanuit je hart kunt delen, niet vanzelf ontstaat. Het is belangrijk samen onderstaande principes te bespreken die helpen bouwen aan veiligheid en vertrouwen voor jullie triade. Laat ieder persoon delen wat hij/zij hierin belangrijk vindt en spreek af hoe jullie samen de triade willen vormgeven.

## 1. WEDERZIJD VERTROUWEN EN EERLIJKHEID

Voor het gezond functioneren van een triade is wederzijds vertrouwen en eerlijkheid nodig. Vertrouwen heeft tijd nodig om te groeien, maar groeit vaak sneller wanneer je er samen voor kiest om open en eerlijk te zijn, de ander in je hart te laten kijken en samen dingen onder ogen te zien.

*Spreek uit: Hoe ziet openheid en vertrouwen er voor jou uit?*

## 2. COMMITMENT

De kracht van de triade is onder andere de grootte van de groep en de frequentie waarmee je elkaar spreekt. De processen die je samen doorloopt, vragen vaak om een doorgaand gesprek. Door je voor een bepaalde periode aan de triade te committeren (met je tijd, aandacht, aanwezigheid) geef je elkaar de kans deze processen te doorlopen, zonder dat deze worden onderbroken. Je bent een kleine groep; wanneer iemand last-minute niet komt of niet wil delen over hoe het met hem/haar gaat tijdens jullie gesprekken, heeft dat impact op het proces. Het is daarom belangrijk om met elkaar helder te hebben hoe jullie commitment naar elkaar eruit ziet.

*Spreek uit: Welk commitment kan en wil jij geven aan de triade?*

### 3. GELIJKWAARDIG

Waarschijnlijk is een van jullie de initiator van de triade. Misschien als mentor of iemand die al ervaring heeft met triades. Benoem naar elkaar dat je binnen de triade gelijkwaardig bent. Iedereen deelt zijn of haar hart, iedereen mag vragen stellen, iedereen neemt initiatief binnen de triade. Jullie zijn samen verantwoordelijk.

*Spreek uit: Wanneer ervaar jij gelijkwaardigheid? Is er iets dat het nu nog ongelijkwaardig maakt voor jou?*

### 4. ACCOUNTABLE ZIJN

Met het deelnemen aan een triade kies je ervoor om wederzijds accountable te zijn. Gods Woord, de Heilige Geest en de anderen in je triade mogen eerlijk met je in gesprek gaan over wie jij bent als discipel.

Je geeft de ander als het ware toestemming om eerlijke vragen te stellen en bent zelf bereid eerlijk te delen. Door aanspreekbaar voor elkaar te zijn help je elkaar te groeien en Gods stem te verstaan.

*Spreek uit: Wat is je verlangen en bereidheid hierin?*

Heb je samen besproken hoe jullie willen omgaan met wederzijds vertrouwen, eerlijkheid, accountable zijn, gelijkwaardigheid en commitment? Zet het in een aantal zinnen op papier, zodat jullie uitgangspunt voor de triade helder is en je het er af en toe bij kunt pakken.

#### Wat is het verschil tussen mentorschap en een triade?

Het grootste verschil is gelijkwaardigheid. Iedereen deelt van zijn leven, stelt vragen en is accountable. Iemand kan initiatiefnemer zijn, maar gaat zelf ook vol voor het groeiproces. Er is minder een verhouding van ervaren-onervaren, van onderwijzer-leerling. Niemand is de leider en iedereen is de leider. Dit maakt iedereen eigenaar, en niemand van de groep 'consument'.

Als laatste zit het verschil in het aantal: een mentorrelatie is 1-op-1, een triade is minimaal met 3 personen. Dit verschil in aantal geeft meer dynamiek.



## **RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN:**

Dit spreken we af over wederzijds vertrouwen...

Dit willen we afspreken over eerlijkheid...

Zo ziet aanspreekbaar zijn er voor ons uit...

We zijn gelijkwaardig in deze triade. Dat merk je aan...

Het commitment dat we geven aan deze triade is...

#3

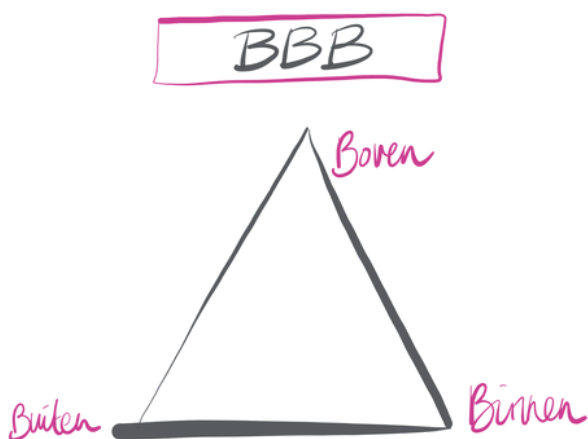
WAT GA JE DOEN?

---



# WAT GA JE DOEN?

In de triade hebben drie vaste onderdelen een plek:



- Boven gaat over groeien in relatie met God.
- Binnen gaat over groeien in relatie tot elkaar.
- Buiten gaat over groeien in relatie tot mensen die Jezus nog niet kennen.

## BOVEN

We geloven dat tijd met God voedend voor ons is. Tegelijkertijd is de Bijbel lezen, bidden en eerlijk in gesprek gaan over hoe God tot ons spreekt voor veel mensen niet iets dat vanzelf gaat.

De triade biedt een plek om dit te oefenen: met regelmaat lezen, bidden en samen delen over hoe je Gods stem verstaat en wat je daar mee gaat doen. Spreek samen af welk Bijbelgedeelte je voorafgaand aan de triade leest. Bijvoorbeeld 5 hoofdstukken uit Exodus of een kleine brief van Paulus. Tijdens jullie ontmoeting bespreek je: Heeft God mij door iets aangesproken? Zo ja, wat wil ik daarmee doen?

## **Wat adviseren jullie ons om samen te gaan lezen in de Bijbel?**

Afhankelijk van of er specifieke vragen leven of niet, is het altijd een goed idee om een evangelie (Matteüs, Marcus, Lucas of Johannes) te lezen.

Een leuke tip is om voorafgaand aan het lezen van een Bijbelboek de introductie van "the BibleProject" te kijken. Op hun YouTube-kanaal geven ze voor elk Bijbelboek een introductie op hoofdlijnen. Een behulpzame tool om de hoofdlijnen van het boek scherp te krijgen.

## BINNEN

Samen groeien als discipel gebeurt door het stellen van eerlijke vragen en het voeren van een open gesprek met elkaar en met God. Je kiest een accountability-vraag die de ander jou mag stellen en die past bij waar jij met God in wil groeien. Bijvoorbeeld over iets dat je je hebt voorgenomen, iets waar je jezelf tegenvalt of iets waar je meer over wilt leren. Dit is jouw accountability-vraag. Tijdens jullie ontmoeting bevraag je elkaar hierop. Hoe is het de afgelopen tijd gegaan met...?

## BUITEN

Gebed heeft een belangrijke plek in de triade. Gebed voor elkaar, maar ook voor anderen. Gods droom is groot en gaat verder dan onze persoonlijke levens.

God verlangt groei voor ons leven én uitbreiding van zijn Koninkrijk. Daarvoor heeft Hij ons op het oog.

Tijdens jullie ontmoeting neem je samen de tijd om te bidden voor twee of drie personen in je directe omgeving; voor mensen en situaties waarin het Koninkrijk nog niet zichtbaar is (je straat, werkplek, familie, vriendengroep).

In volgende ontmoetingen bidden jullie hier steeds weer voor en bespreek je met elkaar: Is er in het contact met de mensen waarvoor jullie bidden iets gebeurd?

Door dit een vaste plek te geven ben je samen bij hen betrokken en ontdek je hoe God werkt in harten en levens van anderen.

### Voorbeelden van accountability-vragen:

- Heb ik met regelmaat persoonlijke tijd met God?
- Ben ik een geduldige vader/moeder voor mijn kinderen?
- Ga ik goed om met mijn lichaam? (Voeding, rust, beweging, slaap, etc.)
- Heb ik afgelopen week mijn invloed op een integere manier ingezet?
- Wat waren kansen deze week om iets van Gods liefde te delen en wat heb ik daarmee gedaan?
- Lukt het me om vol te houden ook als het moeilijk is?
- Je kunt ook denken aan vragen op het gebied van tijd, geld, seksualiteit, familie of vriendschap.



## SAMENVATTEND

Drie onderdelen met hun eigen vragen die helpen groeien in het leren van Jezus:

- BOVEN: Heeft God nog iets tot jou gesproken?
- BINNEN: Hoe is het afgelopen tijd gegaan met ...? (aanvullen met jouw eigen accountability-vraag)
- BUITEN: En ik ben benieuwd of er nog ontwikkelingen zijn in het contact met ... ?

### **Jezus zegt:**

“Ik verzeker het jullie nogmaals: als twee van jullie hier op aarde eensgezind om iets vragen, wat het ook is, dan zal mijn Vader in de hemel het voor hen laten gebeuren. Want waar twee of drie mensen in mijn naam samen zijn, ben ik in hun midden.”

Matt 18: 19-20

#4

HOE BEGIN JE?

---



# HOE BEGIN JE?

Je bent enthousiast en van plan een triade te starten. Yes! De volgende punten zijn belangrijk om goed van start te gaan:

## MET WIE?

Als je een triade wilt starten en op zoek gaat naar personen om uit te nodigen is de eerste vraag: Met wie zou je het mooi vinden om samen te groeien? En wie zou daar ook echt voor willen gaan? Ook kan het helpen om te kijken of iemand bereid is zich ergens aan toe te wijden en te leren. Dit kunnen vrienden zijn, personen van andere generaties of juist personen die in dezelfde levensfase zitten als jij.

We moedigen aan een triade samen te stellen uit mannen óf vrouwen. Dit heeft twee redenen: Personen van hetzelfde geslacht in een groep komt regelmatig de dynamiek ten goede: vrouwen onderling begrijpen elkaar vaker beter en dat geldt ook voor mannen.

Daarnaast worden in de triade regelmatig persoonlijke dingen gedeeld en dat kan kwetsbaarheid geven.

We geloven in gezonde relaties en huwelijken. Om te voorkomen dat uit kwetsbaarheid binnen een triade ongezonde relaties ontstaan, moedigen we je aan om deze vorm te geven met mensen van je eigen geslacht.

## ANDEREN UITNODIGEN

Vertel in je uitnodiging kort wat een triade is en geef ze eventueel dit e-book.

- Deel waarom het je mooi lijkt om een seizoen met hem of haar op te trekken en elkaar aan te moedigen/aan te scherpen in het volgen van Jezus.
- Benoem in ieder geval dat het belangrijk is dat iemand er echt voor kiest, er ruimte voor wil maken en bereid is te leren.
- Vertel dat je ook nog 1 of 2 andere personen vraagt. Geef aan dat er eerst nog een gesprek plaatsvindt om kennis te maken waarbij je definitief kunt aangeven of je meedoet. Je kunt ook samen met de ander op zoek gaan naar de derde/vierde persoon.

## DE EERSTE AFSPRAAK

Je hebt twee of drie anderen gevonden om de triade mee te starten. Tijd voor jullie eerste ontmoeting! In deze ontmoeting bespreek je samen hoe je onderweg wilt gaan (zie H2) en concrete punten als ritmes en locatie. Als iedereen hier zijn ja op kan geven dan starten jullie de keer daarop met de triade. Neem naast het maken van praktische afspraken, ook tijd voor kennismaken tijdens de eerste afspraak. Probeer hierin al een stapje dieper te gaan dan de 'basics'. Deel bijvoorbeeld allemaal hoe je tot geloof bent gekomen. Of wie God voor je is, wat je mooi vindt en waar je mee worstelt.

*Zeker weten dat je niks vergeet?  
Zie de klaar-voor-de-start-checklist  
op pagina 24 en 25.*

## RITMES

Tijdens die eerste afspraak bepaal je met elkaar ook het ritme van je triade. We moedigen je aan in ieder geval eens per 14 dagen een uur bij elkaar te komen, maar misschien willen jullie wel elke week afspreken of per ontmoeting twee uur samenkomen. Het is ook goed na te denken over het

moment van de dag. Is voor jullie de ochtend, middag of juist avond geschikt?

Kies een ritme en moment dat passend is voor je groep, maar ontmoet elkaar in ieder geval eens per twee weken. Bedenk bij het kiezen van jullie ritme: kan ik dit lang volhouden, zowel qua tijdsinvestering, herhaling (wekelijks/twee wekelijks) als draagkracht? Houd hierin rekening met het seizoen waarin je je bevindt. Misschien vraagt je toewijding ook iets van andere mensen: huisgenoten, een partner, je gezin? Maak dit bespreekbaar en vraag of zij denken dat het ritme op lange termijn ook voor hen haalbaar is.

## INDELING ONTMOETING

Denk ook met elkaar na over hoe je alle onderdelen van een triade evenveel aandacht geeft tijdens jullie ontmoeting. Bijvoorbeeld: Spreek je elkaar een uur, neem dan 20 minuten voor ieder deel (boven, binnen, buiten). Of pak elke ontmoeting één van de drie onderdelen beet. Spreek daarbij af wat je samen uit de Bijbel leest tussen jullie ontmoetingen in.

## EVALUATIE

Spreek tot slot met elkaar af welke momenten je wilt gebruiken om samen te evalueren hoe het gaat. Denk bijvoorbeeld aan: na 4 maanden en na 8 maanden. Deze evaluatie is een gepland moment om samen naar jullie proces te kijken. Wat gaat er goed en welke verandering merken jullie? Wat kan je samen vieren omdat er mooie dingen zijn gebeurd? Groei je echt? Bespreken jullie dingen eerlijk met elkaar en hoe gaat het met jullie commitment?

## DOORGEVEN

Hoelang vorm je samen een triade? Onze ervaring is dat na twee jaar een nieuwe triade starten weer frisheid en dynamiek geeft. En daarmee nieuwe groei. Bespreek vooraf wat jullie intentie is wat betreft de duur van de triade. Wanneer je samen afrondt, denk dan ook met elkaar na over het starten van een nieuwe triade. Wanneer je zelf hebt ervaren hoe waardevol een triade kan zijn, waarom dan niet allemaal de rol van initiator oppakken voor een nieuwe? Zo geven we samen steeds meer mensen de kans om te ervaren hoe mooi het is om samen te leren van Jezus!

## De ervaring van...

### Jaap uit Katwijk

In een triade worden echte gesprekken gevoerd. Over God. Over vragen die ons bezighouden. Over hoogtepunten en uitdagingen in ons leven. Over hoe God mij gebruikt als getuige naar anderen. En dat maakt me enthousiast! Dit maakt van discipelschap geen cursus, maar een gezamenlijke reis om samen te ontdekken wat het betekent om dagelijks met Jezus te leven.

In mijn triade kan ik mijn hart delen en mogen twee andere mannen mij bevragen op de keuzes die ik maak. Het houdt me scherp in mijn eigen discipelschap én ik krijg concreet zicht op het werk van God in andere mensen. Ik geloof dat we met triades iets concreets in handen hebben om discipelschap te vermenigvuldigen. Deze vorm helpt mee aan de grotere beweging van discipelen die discipelen maken, en mijn verlangen is dat deze beweging in onze gemeente steeds groter wordt.

#5



## MOGELIJKE VALKUILEN

---

# MOGELIJKE VALKUILEN

Iets nieuws leren gaat niet vanzelf. Waar kun je tegenaan lopen in de eerste maanden?

## TE HARD VAN STAPEL LOPEN

Denk hierbij aan een te hoge frequentie, te lange meetings of een ritme dat realistisch gezien niet op de lange termijn is vol te houden. De kracht van een triade ligt in het lange volhouden. Het verschil wordt niet gemaakt in één lange ontmoeting, het verschil zit hem in het langdurig volhouden. Het is niet voor niets dat Eugene Peterson discipelschap omschrijft als “long obedience in the same direction”.

Merk je na een aantal ontmoetingen dat jullie toch geen realistisch ritme hebben afgesproken, of dat je het lastig vindt je echt te committeren? Maak dit dan bespreekbaar en stel eventueel het ritme bij. Houd daarbij wel voor ogen dat het tijd kost om vertrouwen en openheid op te bouwen.

## VERSCHIL IN VERWACHTING

Een valkuil kan zijn dat er verschil in verwachting leeft. Het is daarom belangrijk om je goed uit te spreken: waarom zeg je hier ja tegen? Wat verwacht je dat het je gaat brengen? Is dit ook realistisch? Vraag hierin door bij elkaar en neem de tijd om dit te bespreken. Ga hier niet te snel aan voorbij. Neem met elkaar door: wat is het commitment dat we van elkaar vragen? Je komt voorbereid en bent aanwezig; is dat voor iedereen duidelijk en wil iedereen zich hieraan toewijden?

### *Tip rondom vertrouwen:*

Geef elkaar de tijd om te wennen en help elkaar. Iets wat hierin echt helpt is de ander uit te nodigen iets persoonlijks te delen door het stellen van open vragen.

## IRRITATIES

Je hebt goede afspraken gemaakt, maar de stap om iemand ergens op aan te spreken is nog groot. Of je hebt irritaties over iets waar je geen afspraken over hebt gemaakt. Dan kun je de 3x-regel aanhouden:

- 1x kan iets voorkomen
- 2x is opvallend
- 3x is een patroon.

Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat iemand een keer te laat komt. Als dat vaker gebeurt, kun je je bij de derde keer uitspreken: Joh, het valt me op dat je meerdere keren te laat bent gekomen. Kun je iets delen van hoe dat komt?

## ONBEWUST ONHANDIG REAGEREN

Eerlijk delen tijdens een triade kan moeilijk zijn omdat veel mensen worstelen met schuld en schaamte. Wanneer de ander deelt is het goed om je bewust te zijn van je reactie. Het is mooi als je met de ander de schuld of schaamte mag herkennen, maar let op dat je dit gevoel niet versterkt.

Woorden en je lichaamshouding hebben kracht. Ze kunnen onbedoeld begrepen worden als afwijzing of veroordeling. Probeer de volgende dingen te vermijden als je reageert op de ander:

- Vergelijken: Proberen je te verbinden met iemands verhaal ("dat is mij ook overkomen", "ik begrijp hoe je je voelt") kan behulpzaam zijn. Het kan ook overkomen als vergelijken en de ander het gevoel geven dat het verhaal ontkracht of afgewezen wordt.
- Sarcasme: Sarcasme kan anderen het gevoel geven dat je hen niet erkent en roept daarmee de vraag op of het veilig is om te delen.
- Uitgesproken reacties: Als iemand iets eerlijk deelt, kan een sterke reactie daarop overkomen en begrepen worden als een reactie op de persoon zelf en niet als een reactie op wat er gebeurd is.

Het is een voorrecht om te mogen delen en spreken in het verhaal van de ander. Ga zorgvuldig om met de plek die je hierin krijgt en volg het proces van de ander. In plaats van je advies te geven is het vaak meer helpend de ander te erkennen in wat er is gedeeld en te bedanken voor zijn of haar kwetsbaarheid.

Schaamte wordt ontkracht door empathie, wees je bewust van je reacties. Luisteren en proberen de ander te begrijpen is het beste wat je kunt geven als iemand een eerlijk verhaal deelt.

De ervaring van...



### **Roy uit Utrecht**

“Groeien in het volgen van Jezus gaat niet vanzelf. Hierin optrekken met twee anderen helpt mij enorm om in beweging te blijven. Juist met een eenvoudige vorm die we over langere tijd vol kunnen houden. Daar zit de kracht. Door met elkaar te delen en van elkaar te leren kom je steeds verder. Stap voor stap.”

#6

**KLAAR VOOR DE START**

---



# KLAAR VOOR DE START

Hier vind je een praktische 'vinklijst' als je gaat starten met een triade. Zo weet je zeker dat je niks vergeet!

## VOORBEREIDING

- Bedenk twee of drie personen die je wilt uitnodigen voor de triade.
- Bedenk wanneer en hoe je deze personen wilt uitnodigen.
- Deel je eigen verlangens en waarom je deze persoon hiervoor vraagt
- Stuur dit e-book mee
- Plan een moment voor de eerste ontmoeting om elkaar te leren kennen en afspraken te maken. Vraag iedereen vast na te denken waarom ze mee willen doen met een triade. Wat ze hopen dat het oplevert. Wat ze verlangen in hun relatie tot God en de groep.

## DE EERSTE ONTMOETING

- Neem tijd voor kennismaking.
- Deel wat je verwacht en hoopt van de triade.
- Bespreek de vier basisprincipes - zie pag. 10.
- Beslis met elkaar in welk ritme jullie elkaar willen ontmoeten.
- Beslis waar jullie elkaar willen ontmoeten.
- Wat gaan jullie lezen uit de Bijbel de komende tijd?
- Heeft iedereen een accountability-vraag geformuleerd?
- Voor wie gaan jullie komende tijd bidden? Laat iedereen 2 of 3 personen inbrengen.
- Wanneer gaan jullie evalueren?
- Hoelang zijn jullie voornemens om je aan deze triade te verbinden?
- Zijn de gemaakte afspraken opgeschreven en onderling gedeeld?

## EXTRA VERDIEPING

Wil je verder verdiepen en graag nog meer leren over triades en/of het volgen van Jezus?

- Lees het boek “Discipelschap met Impact” van Greg Ogden.
- Lees het boek “Search & Rescue” van Neil Cole.
- Volg de module “Jezus leren volgen” in de Navigators Academy.
- Download het gratis e-book discipelschap van Navigators LEF.



Klik op de links om er direct heen te gaan.

#7

SPREAD THE WORD

---



# SPREAD THE WORD

## TOF ALS JE DEELT

We hopen dat je iets van ons hart hebt geproefd voor lerend onderweg zijn met Jezus. Dit e-book is een uitwerking van een vorm. Het heeft als doel je zo helder en praktisch mogelijk op weg te helpen om ook lerend onderweg te gaan. Zodat jij, in jouw context, direct aan de slag kunt. Ken je meer mensen van wie je denkt dat dit e-book behulpzaam voor hen is? Deel hem gerust!

## MEER TRIADES?

Wil je triades graag breder inzetten binnen jouw context? Omdat je de meerwaarde ziet en je het in je kerk of organisatie wilt implementeren?

Neem gerust contact met ons op. We denken graag met je mee over hoe je triades een plek kunt geven waarbij de verbinding met andere activiteiten blijft bestaan.

Daarnaast zijn we beschikbaar voor online en offline trainingen en inspiratiesessies. Meer weten? Kijk op [lef.navigators.nl/aanbod](http://lef.navigators.nl/aanbod) voor meer informatie en contactgegevens.



## JOUW REACTIE

We vinden het tof om van je te horen nadat je dit e-book gelezen hebt. We blijven graag lerend onderweg en jouw reactie helpt ons daarbij.

Laat je wat van je horen via onze social media-kanalen of per mail?  
[lef@navigators.nl](mailto:lef@navigators.nl)

Volg ons op Facebook, Instagram en Whatsapp voor meer inspiratie thuis.



[NavigatorsLEF](#)



[Navigators LEF](#)



App 'BLOG AAN' naar 06-47197535

# Meer gratis tools? Kijk op [lef.navigators.nl/tools](https://lef.navigators.nl/tools)

Team LEF is:

Geert van 't Veer, Matthijs den Dekker, Jorieke Hovestad,  
Hans Sikkema, Margreet Feitsma, Marina Bouwman,  
Emmely de Vries, Jochem Klein Nagelvoort, Erwin  
Groeneveld, Monique Rozendal, Marieke van der Helm,  
Hanna Cremer Eindhoven en Kris Vermaas