



# Aan de slag met M25

*Handleiding voor jongerendiaconaat in parochies*

Krista Russchen & Elziena Taute - Oosterhuis



# Aan de slag met M25

Heb je altijd al iets met jongeren en diaconie willen doen binnen jullie parochie, maar ben je nog op zoek naar een manier die voor jongeren aansprekend én uitnodigend is? Of misschien ben je actief in het jongerenpastoraat en zoek je naar nieuwe vormen of gewoon een beetje inspiratie?

Dan zou M25 (m-twentyfive) wel eens kunnen zijn waar je naar op zoek bent! Want wij hebben gemerkt dat deze methode goed aanslaat bij katholieke jongeren. Er gebeurt echt iets bijzonders als jongeren door middel van M25 ervaren wat het is om iets voor een ander te betekenen. Iemand die ze normaal gesproken niet zo snel tegen zouden komen, of zelfs het liefst zouden ontlopen. Die ander blijkt een mens als zij, en ze worden geraakt door de diepe betekenis van naastenliefde.

Een jongere zei eens dat hij bij de Voedselbank had gezien dat er mensen rondlopen die zijn burens hadden kunnen zijn. Mensen net als hij! Hij had het evengoed zelf kunnen zijn... Daarom wil hij meedoen met M25. Dat is een ervaring die een jongere zijn leven lang met zich meeneemt, en daar willen wij ons, samen met mensen als jij, van harte voor inzetten!

In dit boekje vind je op een overzichtelijke manier informatie en tips over het werken met M25. Via de link achterin dit boekje vind je bovendien allerlei bruikbaar materiaal en verdiepingen. We hebben het met plezier voor jullie samengesteld, puttend uit onze jarenlange ervaringen met M25 in heel het bisdom Groningen Leeuwarden.

Veel plezier en inspiratie gewenst!

Krista Russchen

*Consulent maatschappelijk activeringswerk Solidair Groningen & Drenthe*

Elziena Taute – Oosterhuis

*Jeugdwerkadviseur Solidair Friesland*

# M25 in het kort

M25 (m-twentyfive) is een jongerenproject voor parochies waarbij jongeren met elkaar de handen uit de mouwen steken voor hun medemens, en gaandeweg ontdekken wat dit te maken heeft met hun geloof.

Het leuke is dat M25 bruikbaar is voor jongeren van diverse leeftijden. Jongeren van 12, maar ook van 25 vinden het vaak leuk om iets te doen voor een ander.

Jongeren gaan bijvoorbeeld wandelen met ouderen, helpen bij de Voedselbank, maken muziek voor kinderen in het ziekenhuis of voetballen met vluchtelingjongeren.

De ervaringen die ze daarbij opdoen maken indruk en zijn vaak aanleiding tot een goed gesprek. Het raakt jongeren als zij zichtbaar iets voor een ander kunnen betekenen.

“Ik had niet gedacht dat die mevrouw zo blij zou worden van zoiets simpels, en daar wordt ik zelf ook blij van!” Dat zei Lisa (16), nadat zij met haar jongerengroep een wandeling heeft gemaakt met ouderen die in een rolstoel zitten en normaal gesproken weinig buiten komen.

De naam M25 komt van de Bijbeltekst in Mattheus 25 waarin Jezus zegt dat het belangrijk is om er te zijn voor kwetsbare mensen. Op deze tekst zijn zes van de zeven werken van barmhartigheid gebaseerd die belangrijk zijn geworden in de traditie van de katholieke kerk en in de katholieke sociale leer.

## Mattheus 25

[35] Want Ik had honger en jullie hebben Me te eten gegeven, Ik had dorst en jullie hebben Me te drinken gegeven, Ik was vreemdeling en jullie hebben Me opgenomen. [36] Ik was naakt en jullie hebben Me gekleed, Ik was ziek en jullie hebben naar Me omgezien, Ik zat in de gevangenis en jullie kwamen naar Me toe.” [37] Dan zullen de rechtvaardigen Hem antwoorden: “Heer, wanneer hebben we U hongerig gezien en U te eten gegeven, of dorstig en U te drinken gegeven? [38] Wanneer hebben we U als vreemdeling gezien en U opgenomen, of naakt en hebben we U gekleed? [39] Wanneer hebben we U ziek of in de gevangenis gezien en zijn we naar U toe gekomen?” [40] De koning zal hun antwoorden: “Ik verzeker jullie, alles wat je voor één van deze minste broeders van Mij hebt gedaan, heb je voor Mij gedaan.”

M25 is in 2003 ontstaan in Delft en is in de jaren daarna ook in andere plaatsen van de grond gekomen. Inmiddels zijn vele parochies door heel Nederland actief met M25, en op die manier zetten heel veel katholieke jongeren zich in voor het welzijn van hun medemens.

## Waarom spreekt M25 jongeren aan?

Het geloof vinden ze soms best moeilijk en jongeren zijn zoekende. Door M25 kunnen jongeren hun geloof op een praktische manier vormgeven. Daarnaast kunnen zij écht iets betekenen voor een ander. Daar worden jongeren blij van!

Ook ontmoeten zij mensen en situaties die ze anders niet zo gauw zouden tegenkomen.



*M25 Sneek organiseerde al twee keer een high tea voor ouderen.*

## Twee manieren

Globaal zijn er twee manieren waarop in parochies met M25 gewerkt wordt:

- als onderdeel van een bestaande jongerengroep of jaarprogramma.
- als nieuwe jongerengroep die volledig om M25 draait.

Er zijn bijvoorbeeld verschillende parochies waar M25 wordt georganiseerd als vervolg op het vormsel. Maar er zijn ook parochies waar jongeren naast hun andere activiteiten één of twee keer per jaar de handen uit de mouwen steken voor hun medemens.

# Is M25 iets voor onze parochie?

In elke parochie kan M25 opgezet worden, want het is niet een vastomlijnd programma en je kan het zo klein of groot maken als je zelf wilt. In de Kanaalstreek wordt bijvoorbeeld twee keer per jaar een diaconale activiteit georganiseerd met jongeren, terwijl in Workum een groep is die maandelijks samen eet en activiteiten doet. Allebei onder de noemer M25.

Het is juist de kunst om een M25 programma te bedenken dat geschikt is voor jullie specifieke parochie, zodat het past bij de beschikbare vrijwilligers, de leeftijd van de jongeren die mee willen doen, de groepsgrootte, etc.

Als je zo te werk gaat kan M25 dus eigenlijk in elke parochie. Toch zijn er een paar dingen die je als voorwaarden zou kunnen beschouwen en waar je even goed over na moet denken.

## Voorwaarden

- Enthousiaste begeleiding, die betrokken is bij de jongeren, die de grote lijnen kan bewaken en (een deel van) de organisatie op zich neemt. Het mooiste is als er meerdere begeleiders zijn die elkaar kunnen aanvullen en enthousiast houden.
- Jongeren. Je kan natuurlijk uit het niets een jongerengroep oprichten, maar het wordt een stuk gemakkelijker als je al een paar enthousiaste jongeren hebt. Al is het er maar 1 met een groot netwerk, of een paar die elkaar al kennen van bijvoorbeeld de vormselcatechese.
- Doorzettingsvermogen. Werken met jongeren is leuk maar soms ook taai: Je moet af en toe een teleurstelling kunnen verwerken. Je zult de eerste begeleider van een jongerengroep niet zijn die goed voorbereid zit te wachten op jongeren die vervolgens niet komen opdagen... Hou dan vol! Het is zeker de moeite waard.

# En dan nu... aan de slag!

Als je tot de conclusie bent gekomen dat M25 inderdaad iets voor jullie parochie is, dan kun je aan de slag. Maar waar begin je dan? Het bisdom Rotterdam heeft hiervoor een handig stappenplan ontwikkeld. De uitgebreide versie hiervan vind je in de bijlagen.

- Stap 1: De initiatiefnemer
- Stap 2: Draagvlak creëren
- Stap 3: Begeleidersgroep samenstellen
- Stap 4: Sociale kaart maken
- Stap 5: Organisaties benaderen
- Stap 6: Jaarprogramma opstellen
- Stap 7: Jongeren uitnodigen
- Stap 8: Uitvoering
- Stap 9: Evalueren en aanpassen
- Stap 10: Vervolgprogramma'



*Abseilen vanaf de Bonifatiuskerk in Leeuwarden  
in het kader van Serious Request*

Vergeet niet: een stappenplan, is 'maar' een plan. Sommige stappen zijn voor jullie misschien niet relevant of moeten in een andere volgorde genomen worden. Dit stappenplan is dan ook vooral bedoeld om je op ideeën te brengen. Pas het zo aan dat het past bij jou en bij jullie situatie.

# Drie soorten activiteiten

Of je nu een heel nieuwe M25 groep begint, of dat je M25 activiteiten wilt integreren in je bestaande jongerenprogramma, globaal zijn er drie soorten activiteiten te onderscheiden die je met je jongeren onderneemt.

## startbijeenkomst

Het doel van de startbijeenkomst is om jongeren voor te bereiden op de handen-uit-de-mouwen-activiteit en daarnaast om jongeren inhoudelijke bagage mee te geven. Als jongeren voor het eerst kennismaken met M25, krijgt dit ook een plek in het programma. Het leukste is om dit op een creatieve en actieve manier te doen, bijvoorbeeld met behulp van spellen, knippen en plakken, levendige discussies en filmpjes. Ideeën hiervoor vindt je in de bijlagen.

## handen uit de mouwen

En dan samen aan de slag, het liefst in de eigen woonplaats of omgeving. Dat kan van alles zijn, van helpen bij de Voedselbank tot kerststukjes maken voor ouderen, koken voor daklozen of tuintjes opknappen. Op de volgende bladzijde gaan we hier verder op in.

## evalueren

Het is belangrijk om de activiteiten te evalueren met de jongeren. Niet alleen omdat ze best impact kunnen hebben en je de jongeren de kans wil geven hun verhaal te delen, maar ook omdat deze ervaringen vaak goede aanknopingspunten bieden om met de jongeren over het geloof te praten. Dit klinkt misschien wat zwaar, maar zo hoeft het juist niet te zijn. Ook kort evalueren kan al voldoende zijn. In de bijlagen vind je hiervoor een aantal handvaten.



# Handen uit de mouwen

De activiteit die verreweg de meeste impact heeft op jongeren is als zij zelf de handen uit de mouwen gaan steken voor hun medemens. Of dit nu vrijwilligerswerk voor de Voedselbank is, het organiseren van een high tea voor ouderen of het zingen in een ziekenhuis. Organisaties reageren vaak enthousiast als je hen benaderd. Wel vergeet deze activiteit meestal wat voorbereiding. Onderstaande tips helpen je hierbij op weg.

## Tips

- Sluit aan bij bestaande diaconale activiteiten in de eigen parochie en woonplaats.
- Werk zo mogelijk samen met de plaatselijke afdeling van stichting Present. Zij hebben al korte lijnen met maatschappelijke organisaties en kunnen je ook een deel van de organisatie uit handen nemen.
- De meeste impact op jongeren maakt de ontmoeting met de ander, in het echt, of door verhalen of film. Zorg er dus voor dat dit in je activiteit niet ontbreekt.
- Sluit aan bij de talenten en interesses van de jongeren zelf. Zijn ze muzikaal of creatief of erg betrokken bij het milieu? Doe daar dan wat mee!
- Geef jongeren zelf een taak in de voorbereidingen. Dat vergroot de betrokkenheid en ze leren er ook van. Blijf wel checken hoe het gaat, ook als het goed lijkt te gaan.
- Kijk of je kan samenwerken met (jongeren uit) parochies en andere kerken in de buurt.
- Heb je een grote groep jongeren? Biedt dan twee soorten activiteiten aan waaruit jongeren mogen kiezen, zodat er voor iedereen iets is dat bij ze past. De één is bijvoorbeeld het liefst praktisch bezig, terwijl de ander graag iets sociaals doet.
- Het hoeft niet altijd groot, het kan ook iets kleins zijn. Bijvoorbeeld kerstkaarten maken voor ouderen in de parochie of een schrijfactie voor Amnesty International.
- Behoeftte aan ideeën? In de bijlagen is een lijst te vinden met veel voorbeelden van activiteiten die al eens gedaan zijn door M25 groepen.

# M25 jaarprogramma

Het groepsgevoel onder jongeren is een belangrijke voorwaarde om te blijven komen naar activiteiten. Een zekere frequentie van samenkomen draagt daar aan bij. Misschien zijn er al genoeg activiteiten waarop de jongeren elkaar treffen, of hebben ze op andere manieren contact met elkaar. Maar het kan ook goed werken om, liefst samen met de jongeren, een jaarprogramma samen te stellen, waarbij de jongeren elkaar maandelijks zien. Bijvoorbeeld elke eerste vrijdag van de maand.

Naast de hiervoor beschreven typische M25 activiteiten kun je je jaarprogramma vullen met andere min of meer diaconale activiteiten. Je hoeft dat niet allemaal zelf te verzinnen. Kijk goed om je geen wat er al georganiseerd of bedacht wordt voor jongeren, en maak er gebruik van!

Een paar ideeën:

- film-discussie avond
- samen eten, bijvoorbeeld: iedereen maakt wat lekkers en deelt dat met elkaar
- gezamenlijke deelname aan diocesane activiteiten
- dropping met vluchtelingenthema
- een inzamelingsactie voor een goed doel
- samen naar The Passion gaan, of naar de uitzending ervan kijken
- een spelavond met diaconale opdrachten
- een workshop laten verzorgen door Oikos explore, Amnesty International of Vluchtelingenwerk
- een avond met jongeren van een andere kerk
- meedoen aan de Nacht zonder dak
- meedoen met het diaconale jongerenweekend van Solidair Friesland in oktober
- de jongeren zelf iets laten verzinnen
- gebruik maken van materialen voor diaconaal jongerenwerk van JOP, [www.jop.nl](http://www.jop.nl)
- gebruik maken van de materialen en activiteiten van YMCA, [www.ymcajeugdwerk.nl](http://www.ymcajeugdwerk.nl)

# M25 viering

Een mooie manier om M25 te blijven verbinden aan de parochie is het jaarlijks houden van een M25 viering. In verschillende parochies is dit een succes gebleken. In de bijlagen vind je voorbeeldliturgieën van hoe zo'n viering er uit zou kunnen zien.

In elk geval staat bij zo'n viering het gedachtegoed van M25 centraal en spelen de jongeren een actieve rol. Dat kan op verschillende manieren:

- jongeren vertellen iets over M25
- jongeren houden een deurcollecte voor de activiteiten
- Jongeren zingen in een M25 koor
- jongeren doen de lezingen
- Jongeren bedenken een gebed of gedicht

Verder kan een M25 viering een mooi moment zijn om het jongerenproject ook bij andere parochianen onder de aandacht te brengen.

Eventueel kan de viering direct gevolgd worden een diaconale activiteit voor de hele parochie, waarbij jong en oud samen de handen uit de mouwen steken voor hun medemens.



*Jongeren uit de Kanaalstreek helpen bij de Voedselbank.*

# M25 en de parochie

Een bekende valkuil van kerkelijke jongerenactiviteiten is dat het erg los komt te staan van de rest van de parochie. Hoe zorg je er voor dat M25 betrokken blijft bij de parochie, en andersom? En mooier nog: hoe laat je het enthousiasme van de jongeren overwaaien naar de andere parochianen? Behalve het houden van een M25 viering is er nog een aantal mogelijkheden.

- Zoek de verbinding met de PCI en de diaconie en sluit aan bij wat er vanuit de parochie al gedaan wordt. Het zou mooi zijn als de jongeren ook eens de handen uit de mouwen steken voor de eigen parochie. Bijvoorbeeld ouderen uit de eigen parochie bezoeken of helpen bij een activiteit
- Streef ernaar dat de PCI structureel contact heeft met de M25 groep. Daardoor worden jongeren al vroeg betrokken bij het diaconaal werk van de PCI en blijft de PCI bij de tijd door de diaconale projecten van jongeren.
- Organiseer ook eens een activiteit waarbij parochianen nadrukkelijk zijn uitgenodigd. Een M25 groep in Beilen organiseerde eens een avond waar parochianen tegen betaling een door hen bereide driegangenmaaltijd konden nuttigen (eetcafé M25). De opbrengst van de avond ging naar de Voedselbank.
- Laat de jongeren af en toe een stukje schrijven voor in het parochieblad over de activiteiten die jullie ondernomen hebben.



*Jongeren wandelen met ouderen*

# Financiën

Geld. Niet een thema waar iedereen meteen blij van wordt, maar voor sommige jongerenactiviteiten is nou eenmaal een beetje geld nodig. Bijvoorbeeld voor de aanschaf van materialen of voor de ingrediënten voor een high tea voor ouderen.

Hopelijk is er in jullie parochie budget voor jongerenactiviteiten waar je aanspraak op kan maken. Is dat niet het geval, pleit daar dan voor!

Daarnaast zijn er verschillende andere manieren om aan budget te komen voor je M25 activiteiten.

- M25 past uitstekend bij de doelstellingen van de PCI, de parochiële caritasinstelling. Er zijn verschillende M25 groepen bekend die voor hun activiteiten een bijdrage krijgen van de PCI. Informeer eens naar de mogelijkheden bij het bestuur.
- Er zijn soms plaatselijke of regionale fondsen voor (maatschappelijke) jongerenactiviteiten. Een zoektochtje online kan zijn vruchten afwerpen.
- Jongeren kunnen zelf een deurcollecte houden op zondag, bijvoorbeeld aansluitend op de M25 viering. Laat de jongeren daar dan ook iets over vertellen of uitdelen.
- Het Geloven Op Maandag fonds is een fonds van het katholiek Maatschappelijk Activeringswerk in Groningen, Fryslân, Drenthe en de Noordoostpolder. Voor diaconale activiteiten kan hier om een eenmalige bijdrage gevraagd worden. Op de website van Solidair Friesland vind je meer informatie, [www.solidairfriesland.nl](http://www.solidairfriesland.nl).

Naast bovenstaande kan je ook denken aan sponsoring in natura. Jongeren uit Leeuwarden die een tuin opknaptten belden bijvoorbeeld met een tuincentrum die vervolgens een auto vol tuinplanten doneerde. Jongeren die zich vrijwillig inzetten voor de maatschappij kunnen op veel sympathie rekenen!

# Do's and dont's

Er valt nog van alles te zeggen over M25, maar uiteindelijk zal je gewoon moeten beginnen en gaandeweg ontdekken wat wel en niet werkt in jullie situatie.

Een paar laatste do's en dont's willen we jullie echter niet onthouden:

## we1 doen

- Je jongeren betrekken bij het bedenken van de activiteiten. Misschien zou je zelfs één of meerdere jongeren kunnen koppelen aan de begeleiders/organisatoren.
- Een Whatsapp-groep maken om jongeren te blijven betrekken en uitnodigen.
- Jongeren zelf andere jongeren laten uitnodigen. Dat is de beste reclame!
- M25 als follow-up van het vormsel laten fungeren. Dit kan door jongeren die klaar zijn met het vormsel uit te nodigen om mee te gaan doen, of zelfs al tijdens de vormselcatechese een keer actief kennis te laten maken met M25.
- In sommige situaties kan het prima om bij de handen-uit-de-mouwen activiteit alle vormseljongeren uit te nodigen om mee te doen.
- Oudere jongeren aan jongere jongeren laten uitleggen wat M25 is.
- Elke activiteit openstellen voor andere jongeren, ook als ze maar 1 keer mee willen doen.
- M25 past heel goed binnen de maatschappelijke stage van middelbare scholen. Kijk dan ook naar de mogelijkheden om M25 als maatschappelijke stage aan te bieden, waarbij de jongere een rol krijgt in de organisatie. Dat scheelt jezelf veel werk en jongeren worden door leeftijdsgenoten warm gemaakt!
- Vrienden en vriendinnen van jongeren van buiten de parochie verwelkomen.
- Samen eten
- Op een ontspannen manier de verbinding leggen met het geloof. Bijvoorbeeld door tijdens een activiteit aan je jongeren te vragen: wat zou Jezus doen in deze situatie?
- Dicht bij jezelf blijven. Jongeren prikken dwars door onechtheid heen!

- Geef jongeren een folder mee of een brief met alle informatie. Zo kunnen hun ouders alle informatie ook nog eens doorlezen!
- Houd in je planning rekening met vakanties en toetsweken.
- Parochianen betrekken bij praktische zaken, zoals vervoer van en naar een locatie.
- Werken aan de bewustwording dat mensen helpen erg mooi en dankbaar is, maar dat zelf om hulp vragen óók mooi is, of mooi kan zijn.

## Niet doen

- Zielige mensen helpen. Niemand wil zielig gevonden worden, en dat is ook niet wat we jongeren willen meegeven!



# Vragen?

Misschien heb je na het bestuderen van dit boekje en de bijlagen nog vragen of behoefte aan iemand die even met je meedenkt. Dat kan! Wij zijn daarvoor beschikbaar en in sommige gevallen kunnen we jullie parochie wat intensiever begeleiden bij het opzetten van een M25 groep of activiteit. Neem gerust contact op om de mogelijkheden te bespreken.



Krista Russchen is consulent maatschappelijk activeringswerk bij Solidair Groningen & Drenthe en te bereiken via [Krista@solidairgroningendrenthe.nl](mailto:Krista@solidairgroningendrenthe.nl), 06-23646589 of 0592-331972.

Elziena Taute is jeugdwerkadviseur bij Solidair Friesland. Zij is bereikbaar op 058-2130046 of per email: [etaute@solidairfriesland.nl](mailto:etaute@solidairfriesland.nl)



Piet Timmermans is dienstverlener jongerenwerk bij het bisdom Groningen Leeuwarden. Hij is te bereiken via [p.timmermans@bisdomgl.nl](mailto:p.timmermans@bisdomgl.nl) of 050-4065888



# Bijlagen

Op de website van het bisdom Groningen Leeuwarden is een link te vinden naar bijlagen die horen bij deze handleiding. In deze bijlagen zijn allerlei extra materialen, ideeën en voorbeelden te vinden. We hopen dit up to date te houden en ook jullie de mogelijkheid te bieden hier dingen aan toe te voegen. Een greep uit wat je er kan vinden:

- Stappenplan bisdom Rotterdam
- M25 logo
- Voorbeeldprogramma startbijeenkomst
- Handen uit de mouwen
- Evalueren
- Kennismakingsspelen en opwarmers
- (Lees)tips, Boeken, bundels, spellen, ijsbrekers etc.
- Ik hou van Holland-spel
- Links Films en Powerpoints
- Bijbelverhalen en Heiligenverhalen
- 'Wie is mijn naaste?'
- Brainstormmethodes
- Quiz Assen-Roden-Zuidlaren
- Stellingen
- Voorbeeldbrief vormelingen Kanaalstreek
- Voorbeeldviering (Kanaalstreek)
- Artikel: M25 in de Groningse Kanaalstreek

De bijlagen zijn digitaal de raadplegen via [www.bisdomgl.nl](http://www.bisdomgl.nl) of informeer bij één van de hiernaast genoemde personen.



Dit is een uitgave van het Bisdom Groningen Leeuwarden,  
in samenwerking met Solidair Groningen Drenthe en Solidair Friesland,  
mede mogelijk gemaakt door het Kansfonds.



Instelling voor Katholiek Maatschappelijk Activeringswerk





