



ZONDAG IN HET GEZIN



Algemeen


KERK
GEZIN
JEUGD
ONDERWIJS
GEREFORMEERDE
GEMEENTEN



ZONDAG IN HET GEZIN

Juni 2019

Dit is een uitgave van KGJO – Gereformeerde Gemeenten

COLOFON:

Redactie: Gertrude de Regt

Tekst: Dirk-Jan Nijsink



OPENING (15 minuten)

Zingen: Psalm 1:1, Psalm 65:1,3; Psalm 92:1, Psalm 122:1,2 en 3, Psalm 143:10

Lezen: Lukas 13:10-17

Bidden: Vraag eventueel om concrete gebedspunten van deelnemers

Uitleg bij het Bijbelgedeelte

Jezus is op de sabbat in de synagoge (vers 10). Dat was Zijn gewoonte (Luk.4:16). Op de door God gestelde rustdag handelde Hij naar het heilige gebod van Zijn Vader en was Hij daar te vinden, waar de Wet en de Profeten spraken. Lukas richt onze aandacht meteen op iets opmerkelijks: *En zie*. Er is een vrouw in de synagoge die al achttien jaren lang kromgebogen was. Ze heeft een *geest der krankheid* (vers 11). Ze heeft een bepaalde ziekte, waardoor ze totaal kromgebogen en verkrampd is en Jezus betreft deze ziekte hier op het werk van de satan (vers 16). Deze vrouw is dus een gebondene van de duivel. En ze is in de synagoge. Niemand heeft oog voor haar, maar Jezus ziet haar wel. Jezus verlost haar. Er staat niet, zoals op veel andere plaatsen, dat Jezus haar 'genas'. Hij zegt: *Vrouw, gij zijt verlost*. Ze is losgemaakt uit haar banden (vers 16). De mensen prijzen God. Maar dan laat Lukas het licht vallen op de overste van de synagoge. Hij is niet verheugd. Hij neemt het Jezus kwalijk (vers 14). Overigens richt hij zich niet tot Jezus, maar hij doet het indirect via de mensen: "Er zijn zes dagen om te werken. Kom dan en laat u dan genezen, maar niet op de sabbat". Jezus noemt hem een 'geveinsde', een 'huichelaar'. Jezus neemt een voorbeeld dat iedereen kent. Iedereen maakt op de sabbat zijn os of ezel los, brengt het dier in vrijheid en laat het drinken. Opnieuw gebruikt Jezus dat woord 'losmaken'. Wat in het klein geldt - een os of ezel - geldt zeker in het groot - een gebonden méns! De overste denkt de wet te houden, maar doet het gebod geweld aan. Want hij handelt totaal niet naar de liefde tot God en de naaste. Júíst op de sabbat moest deze 'dochter van Abraham' losgemaakt worden, want ze verkeerde in de banden van een onrechtmatige eigenaar, namelijk satan. Ze hoort de Heere toe!

Jezus maakt hier de sabbat echt tot een heerlijke sabbat. *Indien dan de Zoon u zal vrijgemaakt hebben, zo zult gij waarlijk vrij zijn* (Joh. 8:36). Hij is de Heere van de sabbat en maakt zondaren los uit de banden van zonde, duivel en dood.

Vragen bij het Bijbelgedeelte

1. Wat kom je te weten over de situatie in de synagoge? Wie zijn de 'hoofdrolspeleers'?
2. Welk beeld krijg je van de vrouw? Hoe beschrijft Lukas haar? Wat valt je op?
3. Een kernwoord is 'losmaken'. Wat zegt dit woord over het werk van Jezus?
4. De mensen prijzen God. De overste van de synagoge is boos. Waarom?
5. Wat zegt deze geschiedenis over de sabbat?
6. Wat leer je van deze geschiedenis als het gaat om jouw visie op de rustdag (zondag)?

UITWISSELING VAN ERVARINGEN (15 minuten)

Aanvulzin

1. Maak voor jezelf de volgende zin af: 'De zondag betekent voor mij...'
2. Wissel de 'aanvulzin' in tweetallen uit.
3. Zet vervolgens zoveel mogelijk woorden op het bord, of een flip-over die voor jullie met de zondag te maken hebben.
4. Spreek hier met elkaar over. Wat is voor jullie de kern van de zondag?

THEORETISCH KADER (20 minuten)

John Newton, bekend van het lied *Amazing grace*, noemde de zondag 'de fijnste dag van de week'. De zondag is een heerlijke dag. Een positieve dag, een dag van rust, maar vooral een dag om de Heere te dienen. Je mag naar de kerk. Je mag je werk loslaten. Het eeuwige overstijgt het tijdelijke. Dat is het ideaalplaatje als Gods genade in je hart mag zijn. Maar hoe lastig is soms de realiteit in je gezin. Het gezinsleven is druk. Iedere dag is er wat en óók op zondag zijn er genoeg dingen die onze aandacht



vragen, of onze gedachten bezighouden. Bovendien, voor je het weet, voer je ellenlange discussies over wat er wel en niet mag op zondag. Dan wordt de zondag de vervelendste dag van de week; een dag waarop je aan de ketting wordt gelegd. Hóe geef je de zondag de positieve plek die deze dag verdient in het gezin?

Bijbelse uitwerking

Wie denkt bij de woorden 'rustdag' en 'sabbat' niet aan het begin van de Bijbel? Daar wijst het vierde gebod van Gods heilige Wet ook op. God rustte van Zijn scheppingswerk op de zevende dag. God was niet moe van het scheppingswerk, maar Hij heeft Zich volmaakt verheugd in Zichzelf over de schepping. Op die eerste sabbat juichte heel de schepping voor God. En God heeft erin gerust (Hebr. 4:4). Deze dingen zijn belangrijk als we nadenken over wat de rustdag voor ons betekent.

Rust is een Bijbels thema. Het is veelzeggend dat de Bijbel de eeuwige zaligheid tekent met woorden als 'sabbat', 'rust' en 'vrede' (shalom). De schrijver van Hebreeën zegt: *Er blijft dan een rust over voor het volk van God* (Hebr.4:9). Letterlijk betekent sabbat ook rust, of 'ophouden met...'. De Heere is de Maker van de sabbat. En Jezus, de Heere van de sabbat, zei: *De sabbat is gemaakt om de mens, niet de mens om de sabbat* (Mark. 2:27). God, zo belijdt de Nederlandse Geloofsbelijdenis, dient als Schepper de mens met het doel dat de mens Hem dient (NGB, 12). De sabbat is een scheppingsinzetting. Een dag om 'op te houden' en te rusten. In de Heilige Wet van de Heere wordt de sabbat ook een verbondsteken tussen de Heere en Zijn volk, Die hen uit Egypte had geleid en in de rust van Kanaän zou brengen.

Het is hier niet de plek om uitvoerig weer te geven hoe de sabbat (zaterdag) in de christelijke kerk de zondag is geworden. In de literatuurlijst zijn er boeken opgenomen die dit uitvoerig en nauwkeurig beschrijven.

De grote lijn van de Bijbel is dat God de sabbat heeft geschapen. De rustdag hoort bij de scheppingsorde. Er is dus in het vierde gebod een element dat het ceremoniële (wat in Christus is vervuld) overstijgt. Na de schepping rustte God en daarom was er de sabbat onder het Oude Verbond. Heerlijker dan de schepping is de herschepping in Christus. Hij riep: *Het is volbracht*, als een krachtige voorbode van Zijn opstanding, die op de eerste dag van de week plaatsvond, de zondag. Wij vieren de opstandingssabbat! Rust is er alleen te vinden in het werk door Hem volbracht. Nu wacht alles op het aanbreken van de eeuwige sabbat als Christus terugkomt. Zo is de wekelijkse rustdag een beeld van de eeuwige sabbat, waar Gods kinderen eeuwig rusten in de lofprijzing van God en het Lam.

Wij noemen de zondag ook wel de 'dag des Heeren'. Dat is een mooie naam: de dag van de Heere. In Openbaring schrijft Johannes: *En ik was in den geest op den dag des Heeren* (Op. 1:10). Letterlijk staat er in het Grieks: 'de dag die bij de Heere hoort'. Een dag voor de Heere, die bij Hem hoort, omdat Hij op deze dag opstond. De betekenis van de sabbat is altijd geweest dat echte rust alleen te vinden is in Christus. Die rust vindt grond in de opstanding van Christus, het grootste heilsfeit.

Actuele uitwerking

De bekendste zin uit *Belijdenissen* van Augustinus is zonder twijfel "Want U hebt ons geschapen naar U en onrustig is ons hart tot het rust vindt in U". Deze zin heeft alles te maken met Augustinus' uitleg van de Bijbel, die in het teken staat van de liefde tot God en de naaste. Volgens Augustinus hebben wij, zondig als wij zijn geworden, God niet meer lief, maar gebruiken wij Hem. Wij hebben verkeerde dingen lief en willen graag dat God ons daarmee helpt. Op die manier gebruiken we God voor de dingen die wij zelf liefhebben. Het moet echter andersom zijn. We moeten God liefhebben en alle dingen die God gegeven heeft, mogen wij gebruiken. Als wij God niet liefhebben, zullen wij andere dingen liefhebben en Hem gebruiken voor onze eigen liefde. Als we de Heere niet liefhebben, zullen we Zijn dag ook niet liefhebben. We zullen dan het doel van de rustdag ook niet begrijpen. Of we vervallen in moralisme (wat mag wel en wat mag niet?), waardoor we de rustdag geen recht doen. Of we nemen de rustdag niet serieus.

Wij leven in een samenleving met een razend levenstempo. De tijd is buitengewoon onrustig. Technologische ontwikkelingen maken de cultuur. Sinds de Industriële Revolutie heeft het levenstempo zich versneld. Dit levenstempo wordt - theologisch gezien - vooral bepaald door onze zondige verlangens naar meer en beter. We werken en werken. We verdienen en geven uit. We boeken vakanties om tot rust te komen, om er 'weer tegenaan te kunnen'. Alles in dienst van werken. Wij zien



rust nooit als doel op zichzelf, laat staan als doel in zichzelf, om daarin God te dienen en lief te hebben. Dat komt, volgens Gods Woord, omdat wij vijanden van God zijn en ons niet aan Hem willen en kunnen onderwerpen.

Wij leven in een 'burn-out-samenleving'. Rust is er niet, terwijl mensen snakken naar rust. Het is de paradox van onze tijd. We nemen geen rust, terwijl je in boekwinkels allerlei boeken vindt over dit onderwerp. Wij - en onze goede God weet dat, omdat Hij ons zo maakte - kunnen niet zonder momenten van rust. We hebben slaap nodig, maar ook momenten van rust. De Heere heeft daarvoor gezorgd, door ons de rustdag te geven.

De rustdag staat altijd onder druk. Allereerst omdat de onrust in onszelf zit. Vervolgens omdat we met elkaar een samenleving hebben opgebouwd die even onrustig is als ons hart. De rustdag staat ook onder druk, omdat we de 'dag des Heeren' zien als een inbreuk op onze vrijheid. We zijn er te druk voor en vinden een hele dag voor de Heere wel erg veel. Echter, ons hele leven moet een dienen van Hem zijn. De zondag is een heilige dag. Heilig betekent letterlijk 'afgezonderd', 'apart gezet'. De zondag is een bijzondere dag, maar stempelt juist, als het goed is, de andere dagen van de week. De rustdag heeft alles te maken met de eerste drie beden van het Gebed des Heeren: *Uw Naam worde geheiligd, Uw Koninkrijk kome, Uw wil geschiedde.*

“De zondag is geen hinderlijke onderbreking, maar een gave van God!”

Wij kunnen niet te druk zijn voor God, want Hij is ons levensdoel. En al ons werk, op de andere dagen van de week, moet in het licht staan van het dienen van de Heere. De zondag is geen hinderlijke onderbreking, maar een gave van God! De sabbat, of rustdag, herinnert ons eraan dat God de tijd gemaakt heeft en daarin een heilige orde gelegd heeft. De rustdag geeft ons het besef dat de tijd en alles wat wij daarin doen aan Hem toebehoort, maar de zondag laat ook het licht vallen op de eeuwige sabbat die zál komen. De hoop van het christelijk geloof, zál vervuld worden, wanneer de grote dag des Heeren komt. Juist daarom is de zondag ook een dag waarop we naar de kerk gaan.

De zondag is geen rustdag zondermeer. Wij rusten van ons werk, maar wij gaan op zondag naar de kerk; de plek waar de Heere werkt. Afzonderen en heiligen betekent voor de gemeente ook samenkomen rondom Gods Woord. Op de rustdag klinkt het Woord van de Heere en gaat de prediking uit. Door Woord en Geest werkt de Heere bekering en geloof in harten van zondaren. Dát maakt de zondag ook tot een heerlijke dag. Zoals de kromgebogen vrouw in de synagoge werd verlost, bevrijdt de Heere ook vandaag door de prediking zondaren uit de banden van zonde, om ze te brengen onder het zachte juk van Jezus Christus.

Rustdag in het gezin

Het is veelzeggend dat de *Heidelbergse Catechismus* bij het vierde gebod vraagt: “Wat gebiedt God in het vierde gebod?” (HC, Zondag 38). Helaas gaat het vaak over dingen die op zondag níet mogen. Dat is jammer. Het is niet goed dat kinderen een beeld krijgen van de zondag als een lastige dag, waarop je toch niets mag. Wie vooral bezig is met regeltjes, geeft zijn of haar kinderen daarin ook een verkeerd Godsbeeld mee.

We kunnen veel bezig zijn met wat wel en niet mag, en helaas gebeurt het dan ook dat we anderen de maat gaan nemen. De zondag wordt een verbodsdag. Dat is erg jammer, zeker voor een gezin met opgroeiende kinderen. Dat doet de zondag totaal geen recht. De Heere wil niet dat we Hem puur door wetjes en regeltjes dienen. Dat is eigenwillige godsdienst. En als Paulus ergens beducht voor was, dan is het wel dat mensen allerlei geboden en wetten gaan stellen die juist de liefde tot God missen. Het strikt houden aan een lijst met regels voor de zondag zal ons niet kunnen behouden. Wij zitten altijd maar weer vast in het schema dat wij iets voor God denken te kunnen doen, maar het werk Gods is dit, namelijk dat wij geloven in Christus (Joh. 6:29).

De zondag moet in het gezin het karakter hebben van een 'heilige' dag. Een dag geheiligd, afgezonderd en toegewijd aan de Heere en Zijn dienst. Dat is de positieve betekenis van het sabbatsgebod. Rusten van ons werk, maar meer nog: rust zoeken in de Heere, in Zijn huis, in Zijn Woord. Niet als slaven van regels en voorschriften, maar omdat de Heere het waard is om gediend te worden.

De zondag staat in het teken van loslaten, nalaten en ophouden, maar dat heeft ook een actieve kant. De zondag is er niet voor onszelf, zoals we een vrije dag invullen. De zondag is er niet om allerlei dingen te doen waar we doordeweeks niet aan toe komen. Het gaat vooral om het wijden van de rustdag (Ps. 92:1). Dit mag in allerlei vormen in het gezin tot uiting komen. Natuurlijk door als gezin samen naar de kerk te gaan. Door met elkaar te spreken over de preek. Door met elkaar te zingen en te bidden. Door te lezen. Het is de Heere die ons gemaakt heeft en Hij stelt Zichzelf op als een God van relatie. Hij zoekt mensen en verbindt ze aan Hem en Hij heeft ons gemaakt als mens in relatie. Door de zondeval is dit verstoord, maar in Christus wordt de band tussen God en ons en als mensen onderling hersteld. Dát mag een plek hebben op zondag; een dag van relatie en ontmoeting.

“Het is belangrijk om rekening te houden met kinderen en de verschillen tussen kinderen”

De dag van de Heere is een afgezonderde en geheiligde dag. Dat mag tot uiting komen in de afstand tot de wereld. Een zekere distantie en kritische houding ten opzichte van de cultuur hoort bij het christenleven van iedere dag, maar zal op zondag zeker een accent hebben in het gezin. Het is goed om de manier waarop je dit vormgeeft te bespreken en vast te stellen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om op zondag de smartphone een dag te laten liggen. Het is belangrijk om rekening te houden met kinderen en de verschillen tussen kinderen. Je kunt niet van kinderen

verwachten dat ze zich op zondag als volwassenen gedragen. Je kunt ook niet verwachten dat ze een hele dag stilzitten en beschikbaar zijn voor een gesprek.

Bewegen hoort bij een kind, ook op zondag. Juist als we de rustdag zo opvatten dat we buiten de kerkdiensten vooral slapen, wordt het voor kinderen geen fijne dag. De zondag is er ook om de schepping van de Heere te zien. De een pakt de fiets, de ander vindt dat niet bij de zondag passen en gaat een stukje wandelen.

En nu de praktijk

We willen graag een uitgewerkte gedragscode voor de zondag, maar die is lastig te geven, omdat het leven nu eenmaal niet zo zwart-wit is als wij graag zouden willen. Vaak slaan we een stap over en willen we precies weten wat we mogen doen op de rustdag, voordat we ons hebben afgevraagd waarom we een rustdag hebben. Die bezinning is ook in het gezin belangrijk. Dat geeft de zondag een positief karakter. Als er al een lijst nodig is voor de invulling van de zondag, dan deze:

- Houd de zondag heilig;
- Houd de zondag met blijdschap;
- Houd de zondag oprecht;
- Houd de zondag gewillig.

Concrete en praktische tips die hieraan invulling geven, zijn:

- Lees samen met de kinderen uit de Bijbel. Samen de Bijbel lezen is leerzaam en kinderen leren op die manier ook zelf Bijbel te lezen. Er zijn veel mooie Bijbelstudiegidsen die gezinnen daarbij kunnen helpen.
- Het gebed heeft een plek in het gezinsleven van iedere dag, maar juist op zondag mag de Heere ook in bidden en danken gediend worden. Laat de kinderen daar ook in meedenken en meedoen. Op zondag is er in de gemeente voorbede en dankzegging, het is mooi als die dingen ook door kinderen worden opgepikt en zo een plek krijgen in het gebed in het gezin.
- De zondag is een dag om de Heere te loven. Een van de mooiste gaven die we daarvoor gekregen hebben is onze stem. Het is goed om de Heere te loven en voor Hem psalmen te zingen (Ps. 92:2). Psalmen en geestelijke liederen zijn er om juist ook in huis met elkaar te zingen. Het is mooi als kinderen muzikaal zijn en daar hun bijdrage aan kunnen leveren.

- Er zijn voor kinderen leuke spellen en creatieve verwerkingen beschikbaar voor de zondag. Natuurlijk is er Kwistet, maar er zijn ook andere spellen te bedenken. Oudere kinderen (vooral meisjes) vinden het leuk om een tekst te 'handleteren'.
- De zondag mag ook een 'feestelijk' karakter hebben. Er mag iets extra's zijn. Dat blijkt allereerst in de tijd die je voor elkaar hebt, maar die momenten mogen ook voor de kinderen iets bieden: een heerlijk ontbijt, iets lekkers bij de koffie of uitgebreid met elkaar eten.
- Er zijn verschillende blogs en websites met praktische tips voor de invulling van de zondag in het gezin, bijvoorbeeld: www.bijbelsopvoeden.nl of elkedagnieuw.nl

Een gezin bestaat uit verschillende mensen, met verschillende behoeften. Kinderen zijn verschillend. De ouders verschillen van elkaar. Dit zal ook merkbaar zijn op de rustdag. Voor sommige gezinnen zal de rustdag echt een extra uitdaging zijn, omdat er kinderen zijn met autisme (of een aanverwante stoornis) of ADHD of ADD. Sommige kinderen hebben daardoor extra beweging nodig, of juist heel veel behoefte aan structuur en duidelijkheid. Het is in deze situaties vooral belangrijk om steeds weer te kijken wat voor jouw gezin werkt. Soms moeten kinderen er gewoon even uit om onrust kwijt te raken. Voor andere kinderen is het belangrijk dat de zondag hen niet helemaal uit het ritme haalt. De belangrijkste vraag is: hoe kunnen we er met elkaar voor zorgen dat deze dag voor de Heere is en wat vraagt dit van ons als ouders en onze kinderen. Op de website van Helpende Handen (www.helpendehanden.nl) is informatie te vinden over autisme en geloven, onder andere ook voor opvoeders.

VERWERKINGSVORMEN (30 minuten)

Stellingen en vragen

1. Zondag is de fijnste dag van de week. Wat ervaar je daarin als steunpilaren en wat ervaar je daarin als steunpilaren en wat als struikelblokken?
2. Reageer op de stelling: Als we de Heere niet liefhebben, zullen we met de zondag altijd verkeerd omgaan. Of we worden wettisch, of we nemen de rustdag niet serieus.
3. Hoe gaan jullie kinderen mee naar de kerk? Hoe beleven ze de kerkdienst? Hoe betrek je je kinderen positief bij de kerkdienst?
4. Hoe ga je om met pubers die - in ieder geval tijdelijk - negatief reageren op de kerk en eventuele kaders die je als ouders stelt?

Zege(n)wage

Soms zijn we geneigd vooral naar dingen te kijken die niet goed gaan. We kijken naar gezinnen waar - op het oog - dingen beter lijken te gaan dan bij onszelf. Het is goed om eerst onze zegeningen te tellen.

- Teken een 'zege(n)wagen' op een groot papier;
- Deel memobriefjes uit en laat iedereen daar zegeningen op schrijven met betrekking tot de zondag;
- Plak de memobriefjes in de zege(n)wagen en bespreek ze met elkaar.

Groeicocktail

Naast positieve dingen blijven er altijd dingen die minder fijn zijn, of zelfs echte struikelblokken vormen op zondag. Wellicht heb je er een aantal voorbij horen komen, of worstel je er zelf mee. Schrijf nu zoveel mogelijk tips op, voor de rustdag in het gezin. Denk aan tips rond vragen als: hoe bereid je de zondag voor? Hoe ga je om met de kerkdiensten? Hoe ga je om met verschillen in het gezin? Wat doe je als je tegenstand merkt? Welke regels stel je rondom het gebruik van media en smartphone? Hoe blijf je de zondag een positieve invulling geven?

- Schrijf deze dingen op memobriefjes;
- Teken een cocktailglas;
- Plak alle memobriefjes in deze zogenaamde 'groeicocktail';
- Gebruik dit blad om met elkaar te spreken over de tips.

TERUGBLIK (10 minuten)

Vraag van elk groepje een korte reactie op de bespreking. Hebben zij nog tips die ze met anderen willen delen of vragen die zij plenair willen bespreken?

AFSLUITER (5 minuten)

Wie is er nu niet afgemat in deze wereld? Kan iemand mij zeggen wie er niet afgemat is van het werken of van het piekeren? De arme is afgemat van het werken, de rijke van het piekeren. De arme is afgemat omdat hij streeft naar bezit, de rijke omdat hij streeft naar behoud. En omdat hij ook nog winst wil maken, is de rijke nog veel afgematter. Je draagt dus in feite je eigen last: de zonden waaronder je gebukt gaat. En toch probeer je je te verheffen, ondanks het enorme gewicht van de zonden. En je trots zwelt op, ook al ben je zwaar beladen.

Daarom zegt de Heer... Nou, wat zegt Hij? Juist, 'Ik zal u verkwikken. Neem mijn juk op en leer van Mij.' Wat kunnen we dan van U leren, Heer? Wij weten dat u in het begin het Woord was, en dat het Woord bij God was en dat het Woord God was. Wij weten dat alles door U is gemaakt, het zichtbare en het onzichtbare. Wat kunnen wij van u leren? De hemel ophangen? De aarde vastzetten? De zee uitspreiden? De lucht uitspannen? Alle vier de elementen van de bijpassende wezens voorzien? De tijdperken ordenen? De afwisseling in de jaargetijden aanbrengen? Is dat wat wij van U kunnen leren? Of wilt u ons misschien leren wat U op aarde hebt gedaan? Wilt U ons dát leren? Dan kunnen we van U leren hoe we melaatsen moeten reinigen, hoe we demonen moeten uitdrijven, koorts en verjagen, de golven van de zee tot bedaren brengen, doden tot leven wekken...

'Niets van dat alles', zegt Hij.

Maar wat dan wel?

Zachtmoedigheid en nederigheid van hart. (*Augustinus, Sermo 70A*)

DANKGEBED

VERDER LEZEN

Literatuur

Ds. G.J. van Aalst e.a., *Hoe lief heb ik Uw dag. Rapport met betrekking tot de dag des Heeren* (Commissie Zondagsrust, Generale Synode 1998, aangevuld en geactualiseerd door de Generale Synode 2016).

Ds. W. Harinck, *Ook zij horen erbij. Gedachten over kinderen en de kerk*

Frans en Andrea van Hartingsveldt, *Opvoedingsreis (deel 2)*

Aline Hoogenboom en dr. Joop Stolk, *Wat is het hier gezellig. Werken aan een goede sfeer in je gezin*

David Murray, *Reset*

Shona Murray en David Murray, *Refresh*

Bruce Ray, *Laat ons de rustdag wijden* (Kampen 2006)

Ds. W.A. Zondag, *Een dag van rust. Praktische handvatten voor het houden van de rustdag*

Daarnaast is er veel materiaal verschenen dat opvoeders kan helpen bij de godsdienstige opvoeding, ook op zondag. Ideeën daarvoor vind je onder andere op de onderstaande websites.

Blogs en artikelen

www.bijbelsopvoeden.nl

www.elkedagnieuw.nl

www.helpendehanden.nl (Nieuwsbrief autisme, mei 2019; deze nieuwsbrief gaat over zondagsbesteding in een gezin met kinderen met autisme)