

INHOUD

INLEIDING	7
THEMA 1: VOEDSEL (DAG 2-8)	15
THEMA 2: WONEN (DAG 9-15)	41
THEMA 3: GEZONDHEID (DAG 16-22)	69
THEMA 4: BEZITTINGEN (DAG 23-29)	97
DAG 1 RENTMEESTERSCHAP	11
DAG 2 VIS EN VLEES: ETEN OF LATEN STAAN?	17
DAG 3 VOEDSELKILOMETERS	20
DAG 4 IN DE KEUKEN	22
DAG 5 RESTJES	24
DAG 6 KEURMERKEN	26
DAG 7 DIERENWELZIJN	29
DAG 8 VOEDSELVERPAKKINGEN	31
DAG 9 DUURZAME ENERGIE	43
DAG 10 WATERVERBRUIK	46
DAG 11 BUITEN	49
DAG 12 AFVAL	51



DAG 13 ISOLATIE	54
DAG 14 HET KLEINSTE KAMERTJE	57
DAG 15 SCHOONMAKEN	60
DAG 16 MICROBEADS	71
DAG 17 LUCHTVERVUILING	74
DAG 18 ONDERWEG	77
DAG 19 LEKKER OPFRISSEN	79
DAG 20 GELD	82
DAG 21 VRIJE TIJD	85
DAG 22 MEDICIJNEN	88
DAG 23 VERBORGEN KOSTEN	99
DAG 24 MINIMALISEREN	102
DAG 25 DIERLIJK MATERIAAL ALS GRONDSTOF	105
DAG 26 INTERNET	108
DAG 27 WEGGEVEN EN ONTVANGEN	111
DAG 28 PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN	114
DAG 29 ONLINE BESTELLEN	117
DAG 30 EN NU VERDER	125

INLEIDING

Je hebt het boek *Dertig dagen duurzaam* in handen: een bijbels gezinsdagboek dat je een maand lang aan de hand van bijbelteksten laat nadenken over onze rol als christenen in deze wereld. Een wereld die door God geschapen is. Een wereld waarin God regeert. Een wereld die God ons geeft om voor te zorgen en van te genieten. Een wereld waarin God bij ons is.

Maar ook: een wereld met oceanen vol plastic, een wereld waar kinderarbeid aan de orde van de dag is, een wereld waarin het klimaat verandert, met grote gevolgen.

Gelukkig blijft God trouw aan zijn beloftes voor ons en Hij zal tot het einde van de tijd bij ons zijn. (Matteüs 28:20) Tegelijkertijd geeft God ons ook de taak voor zijn schepping te zorgen. Kunnen we dan doorleven op een manier waarvan we weten dat dit grote gevolgen heeft voor bestaande ecosystemen en voor de generaties die er wellicht na ons nog op deze aarde rondlopen?

Met dit gezinsdagboek hoop ik je te inspireren tot nadenken en actie. Misschien houdt dit onderwerp je al langere tijd bezig. Misschien ontdek je veel nieuws. Waar je ook staat: ieder stapje

vooruit is er één. Ik verklap alvast dat je geen kant-en-klare antwoorden op grote levensvragen zult krijgen. Het thema duurzaamheid is zo groot en is zo veelomvattend dat het onmogelijk is om dit in dertig dagen te behandelen.

Dit boek biedt dertig dagen aan overdenking, inspiratie en actie. Dag 1 en dag 30 zijn een algemene inleiding en afsluiting. De andere dagen zijn verdeeld over vier thema's: voedsel, wonen, gezondheid en bezittingen.

Iedere week staat er een ander thema centraal waarmee je als gezin aan de slag kunt. Bij iedere dag vind je een overdenking aan de hand van een bijbeltekst, gevolgd door een korte doe-opdracht, tip of een nadenkertje om over door te praten. Aan het eind van iedere week vind je grotere activiteiten die bij het thema passen. Die kun je uiteraard doen op een moment dat jullie uitkomt. Her en der vind je lijstjes om in te vullen en kaders met aanvullende informatie of ideeën om je verder te inspireren, op een praktische manier en altijd met Gods woord als uitgangspunt.

Dit is geen boek dat met een zwaaiende vinger wil waarschuwen voor verkeerd gedrag. Duurzaamheid gaat over het zetten van positieve stappen. Misschien is het af en toe wel confronterend. Misschien werkt dit boek soms als een spiegel, waarbij het spiegelbeeld je niet altijd even goed bevalt. Misschien lees je feiten in dit boek waarvan je schrikt. Is het echt zo erg? Moet ik daar echt

iets mee? Vergeet niet dat God naar je hart kijkt en niet naar het feit dat je burens misschien grotere stappen zetten dan jij.

Ik hoop dat dit boek jullie als gezin bewust maakt van wat goed gaat en van waar je nog verder in kunt groeien. Ik hoop dat dit boek handvatten biedt, zodat die bewustwording omgezet kan worden in actie. Ik hoop vooral dat jullie met nog meer dankbaarheid en verwondering naar Gods prachtige schepping kijken. Wat heeft Hij alles mooi gemaakt, en wat is het bijzonder dat Hij ons de zorg daarvoor toevertrouwt.

JUDITH VAN HELDEN

DAG 1

RENTMEESTERSCHAP

GENESIS 1:26-30

WOW, DAT IS NOGAL WAT! GOD MAAKTE MENSEN OM TE HEERSEN. HEERSERS ZIJN DE BAAS! ZE MOGEN ZELF WETEN WAT ZE WEL EN NIET DOEN, EN IEDEREEN MOET NAAR HEN LUISTEREN. WACHT ... IS DAT HOE GOD TEGEN HEERSERS AANKIJKT?

Laten we kijken naar God zelf. Als iemand ons het goede voorbeeld kan geven, is Hij het wel. Hij is Baas boven baas. Belangrijker dan wij!

God heeft regels voor ons bedacht waaraan we ons moeten houden. Om ze goed te kunnen onthouden, heeft Hij ook een samenvatting van die regels gemaakt: heb God lief boven alles, en hou van anderen zoals van jezelf.

Als je laat zien dat je van God en anderen houdt, kun je niet zomaar je eigen zin doen. Als jij alle koekjes opeet, wordt iemand anders

verdrietig omdat je niks hebt overgelaten. Als jij steeds nieuwe spullen koopt die je niet nodig hebt, moeten er steeds meer spullen gemaakt worden. Dat is slecht voor de aarde. (Hoe dat precies zit, wordt verderop in dit boek duidelijk.) Als wij niet goed voor de aarde zorgen, dan zorgen we er niet voor op de manier die God bedoeld heeft.

God noemt ons rentmeesters. Dat is een beroep dat vroeger vaak voorkwam, maar nu niet meer zo veel. Een rentmeester zorgt voor het bezit van iemand anders en probeert zelfs dit bezit nog mooier en beter te maken. Zo mogen wij over de schepping heersen. Niet als een baas die alles mag, maar als een rentmeester die er goed voor zorgt en van geniet.

Goed voor die schepping zorgen, noem je ook wel: duurzaam leven. Daar gaat dit boek over. Zorgen voor de mensen, dieren en natuur. Op een manier zoals Jezus ons heeft voorgedaan. Soms is dat niet moeilijk. Soms is het heel ingewikkeld. Gelukkig hoeven we het niet alleen te doen. God helpt ons.



DANK GOD VOOR ZIJN MOOIE SCHEPPING EN DE BELANGRIJKE ROL DIE HIJ ONS GEEFT. VRAAG HEM OF HIJ ONS WIL HELPEN DUURZAAM TE LEVEN EN ZO OP EEN GOEDE MANIER VOOR ZIJN SCHEPPING TE ZORGEN.



**BESPREEK DE VRAGEN HIERONDER EN VUL DE
ANTWOORDEN IN.**

WAT BEDOEL IK MET DUURZAAMHEID?

.....
.....

HOE KIJK IK ALS CHRISTEN NAAR DUURZAAMHEID?

.....
.....

WAT DOE IK AL OP HET GEBIED VAN DUURZAAMHEID?

.....
.....

WAT ZOU IK GRAAG BETER WILLEN DOEN?

.....
.....

**WAT HOOP IK AAN HET EIND VAN DEZE DERTIG DAGEN
BEREIKT TE HEBBEN MET MIJN GEZIN?**

.....
.....



WEEK 1

VOEDSEL

**WEEK 1
VOEDSEL**

DAG 2

VIS EN VLEES: ETEN OF LATEN STAAN?

EXODUS 16:8 EN LUCAS 24:36-43

V IS EN VLEES ETEN. SOMMIGE MENSEN ZIJN VOOR EN SOMMIGE MENSEN ZIJN TEGEN. HOE KIJKT GOD ERTEGENAAN? HA, DAT IS DUIDELIJK. IN DE BIJBEL LEZEN WE DAT GOD DE MENSEN VLEES TE ETEN GEEFT. EN JEZUS AT VIS. PROBLEEM OPGELOST: AANVALLEN OP DIE GEHAKTBAL!

Wacht even, zo simpel is het niet. Die lekkere gehaktbal was een tijdje geleden nog een koe of een varken.

Een koe laat enorme boeren en scheten. Die zitten vol methaan. Dat is een broeikasgas. Zo'n gas zorgt ervoor dat het op aarde steeds warmer wordt.

Is dat erg? Wetenschappers hebben uitgerekend dat de aarde veel te snel opwarmt. Ze hebben ook uitgerekend wat de gevolgen

daarvan zullen zijn: meer hongersnood in warme landen, meer bosbranden, meer overstromingen, minder drinkwater en sommige diersoorten zullen verdwijnen.

Varkens zijn minder slecht voor het milieu dan koeien. Maar ook zij zorgen voor broeikasgassen; uit hun voer en mest komen broeikasgassen vrij. Datzelfde geldt voor kippen.

En hoe zit het met vis? Vissersboten hebben brandstof nodig. Ook dit zorgt voor broeikasgassen. Sommige vissoorten zijn bijna verdwenen doordat er te veel vissen gevangen worden. En dat kan weer invloed hebben op andere diersoorten, die vis ook als voedsel nodig hebben. Denk bijvoorbeeld aan zeehonden en dolfijnen, maar ook sommige vogelsoorten eten vis. Wat zal er met zulke dieren gebeuren als er voor hen niet genoeg vissen meer overblijven?

Voordat je alle boeren en vissers de schuld gaat geven: velen van hen doen hun best. Ze zorgen goed voor hun dieren. Ze regelen allerlei dingen om ervoor te zorgen dat het milieu zo weinig mogelijk lijdt onder hun werk. Als ze dat niet deden, waren de gevolgen nog veel ernstiger.



**GOD HEEFT ONS DE OPDRACHT GEGEVEN GOED VOOR
DE AARDE TE ZORGEN. OP WELKE MANIER KAN VIS
EN VLEES ETEN DAAR WEL OF JUIST NIET IN PAssEN?**



In ons land zijn de gevolgen van klimaatverandering minder zichtbaar dan in sommige andere landen. Wij hebben niet direct te maken met bosbranden of overstromingen. Toch kan ons gedrag daar wel invloed op hebben. Hoe? Dat lees je in de rest van dit boek.