

GELOVEN

ALS HET LEVEN ECHT
TEGEN VALT

FAITH
UNDER
CONSTRUCTION



GOD OF THE HILLS AND VALLEYS -

GELOVEN ALS HET LEVEN TEGEN VALT.

ON THE MOUNTAINS, I WILL BOW MY LIFE

TO THE ONE WHO SET ME THERE

IN THE VALLEY, I WILL LIFT MY EYES TO THE ONE
WHO SEES ME THERE

WHEN I'M STANDING ON THE MOUNTAIN TOP,
DIDN'T GET THERE ON MY OWN

WHEN I'M WALKING THROUGH THE VALLEY, I KNOW
I AM NOT ALONE!

YOU'RE GOD OF THE HILLS AND VALLEYS!

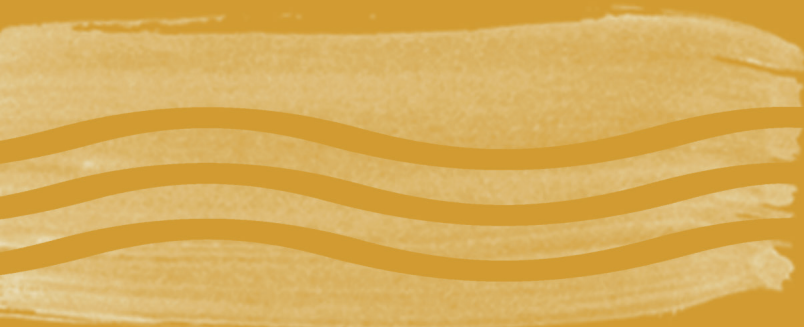
TAUREN WELLS - HILLS AND VALLEYS

INHOUD

Waarom het leven soms tegenvalt?

1. Door de omstandigheden
2. Door de keuzes van andere mensen
3. Door jouw eigen keuzes
4. Doordat het anders gaat dan verwacht
5. Door een onbekende oorzaak
6. Door de tegenstander

Wat je over jezelf en God gelooft
Praktische adviezen.



INTRO

Als je gelooft is alles goed, mooi en perfect, toch? Een roze wolk. Maar wat als dat nou eens tegen valt. Als je teleurgesteld raakt. Wat doe je dan nog met geloven?

In dit boekje lees je over geloven zonder poespas. Gewoon simpel geloven, met voorbeelden van mensen zoals jij en ik. Mensen die moeilijke dingen meemaken. En die op God blijven vertrouwen. Ook als het niet lekker loopt. Je vindt die voorbeelden door de hele bijbel heen. Waarom valt het leven soms tegen? We hebben geprobeerd een paar oorzaken te beschrijven. Soms heb je er zelf invloed op. Soms ook niet. Wat de oorzaak ook is, we geloven dat God groter is dan die oorzaak. En we geloven dat Hij jou wil laten zien hoe jij met de situatie om kan gaan. Samen met Hem en samen met jouw geloofsvrienden.

EERLIJK?

Op social media plaats je de mooiste plaatjes van jezelf. Liefst met een fraai filtertje. Dat maakt indruk. Dat doet iedereen, toch? Maar al die perfecte selfies hebben een nare bijsmaak. Ze creëren een imitatie wereld, een roze wolk. Het echte leven is anders, rauwer maar daarmee ook mooier.

Ook als het over geloven gaat, maken we van die selfies. Een sterk verhaal over de voorspoed en zegen in je leven. Wilde avonturen met bovennatuurlijke ervaringen. Nooit meer ellende. Twijfel bestaat niet.

Als God je echt zegent, is dat natuurlijk het vertellen waard. Moet je zeker doen! Maar met overdrijven is niemand geholpen. Want we hebben allemaal momenten waarop het tegen valt. In de bijbel staan beschrijvingen van hele gave momenten. Maar er zijn ook beschrijvingen van de momenten waarop het tegen viel. En juist dát kan ons in moeilijke tijden helpen.

WAAROM HET LEVEN SOMS TEGENVALT?

We hebben geprobeerd een paar oorzaken te beschrijven. Soms heb je er zelf invloed op. Soms ook niet. Laten we een overzicht maken, met voorbeelden uit de bijbel.

1. Door de omstandigheden

Het wordt winter. Je vriendin verhuist. Je konijn wordt ziek. Je vader wordt kaal. Niemand is daar direct schuldig aan. Shit happens. In de voorbeelden zal ik je straks laten zien hoe je daarmee om kunt gaan. Want; Let's face it. Iedereen maakt nare dingen mee. Of je nou op God vertrouwt of niet. Maar hoe ga je met die nare dingen om? Daar zit het verschil. Juist in moeilijke situaties kun je veel over de trouw, troost en vrede van jouw hemelse Vader ontdekken.

Het voorbeeld van Daniel:

Daniel is een jonge man in Jeruzalem. Door een oorlog wordt hij weggevoerd naar een vreemd land. Hij krijgt een andere naam. Hij moet een vreemde taal leren. Hij moet vreemde gewoontes aanleren. En hij mag niet meer tot God bidden. Daar had hij niet om gevraagd. En toch overkomt het hem. Op dezelfde manier overkomen sommige dingen ons. Het verhaal van Daniel geeft hoop. Hij heeft een paar vrienden om zich heen om samen mee te bidden. Hij heeft de moed om te veranderen wat hij veranderen kan, en de rest in Gods hand te laten. En hij ontdekt: wat de omstandigheden ook zijn, God heeft het laatste woord in mijn leven. Dat is trouwens ook wat zijn naam betekent: God is mijn rechter.

Bron: het bijbelboek Daniel. Hoofdstuk één tot en met zes.

Vraag:

Het weer, de kleur van je ogen, je ouders, die kun je niet kiezen.

- Kun jij nog vier omstandigheden noemen waar je geen invloed op hebt?
- Op welke omstandigheden heb jij wel invloed op?
- Wat kun jij nu doen om iets aan je omstandigheden te veranderen? (denk aan simpele dingen zoals gordijnen open, rustige muziek aan, iemand opzoeken, de kapper bezoeken etc).

2. Door de keuzes van andere mensen.

Maar soms maken andere mensen keuzes die invloed hebben op jouw leven. Je ouders besluiten te verhuizen. Je vader koos ervoor elke dag een biertje te drinken en is nu verslaafd. Je moeder koos voor een relatie met een 'betere' man. Dat heeft direct invloed op jouw leven. Ook bedrijven en de politiek maken keuzes die invloed hebben op jouw leven. Soms positief. Soms negatief.

Het voorbeeld van Jozef:

Zijn vader kiest ervoor twee vrouwen te trouwen. Jozef is de zoon van de favoriete vrouw. Jozef's half broers vinden dat maar niets. Ze zijn jaloers op Jozef. Lekker pa, had je dat niet anders kunnen doen? Nu wordt Jozef door zijn half broers gedist, in een diepe put gegooid en zelfs als slaaf naar Egypte verkocht aan handelaren. Ondanks alle tegenslag in het leven van Jozef, is er een zin die telkens terug komt: en de Heer was met Jozef (...). In zijn werk als slaaf, in de gevangenis, God is erbij. Jozef leert dat God te vertrouwen is, ook als het leven tegen valt. En hij blijft geen slaaf. Door moeilijke dingen heen wordt hij uiteindelijk de hoogste leider in Egypte, direct onder de Farao. Op die manier kan hij zijn broers redden van een hongersnood. Jozef zelf zegt daarover: Jullie hadden kwaad tegen mij in de zin, maar God heeft het ten goede gekeerd (...).

Bron: het bijbelboek Genesis. Hoofdstuk 37 t/m 50

Praktisch tips

Jozef gaf niet op als het tegen zat. Hij bleef actief. Hij bleef niet piekeren over alles wat hij kwijt was, maar hij besloot om er het beste van te maken. Hoe kun jij er nu het beste van maken?

Vraag:

Zijn er mensen die jij kunt helpen? Bijvoorbeeld door ze jouw tijd, aandacht of geld te geven? Denk klein. Zo hoorde ik van iemand die elke dag een rondje door zijn wijk liep om de wegwerp bekers, zakjes en blikjes op te ruimen.

GOD

IS GENADIG



De keuze van Adam:.

Ook de eerste mens die kon kiezen heeft invloed op jouw leven. Als hij en Eva ervoor gekozen hadden bij het originele plan te blijven, waren we misschien nog steeds in het Paradijs. Bedankt Adam...De bijbel schrijft daarover: Door één mens is de zonde in de wereld gekomen en door de zonde de dood, en zo is de dood voor ieder mens gekomen (...)

Bron: brief aan de Romeinen, hoofdstuk 5:12.

De keuze van Jezus:

Maar God is genadig. En laat een uitweg zien. Door de keuze van Adam zijn alle mensen besmet met het virus van de zonde. Door de keuze van Jezus is er voor alle mensen die hem vertrouwen een uitweg. Dat lees je in de brief aan de Romeinen, hoofdstuk 5:19. Nu is dat nog niet helemaal zichtbaar. Maar volgens de bijbel komt er een dag waarop de wereld een nieuwe start zal maken. De keuzes van andere mensen kunnen je leven dus negatief beïnvloeden, maar ook heel positief.

Vragen

Als je nadenkt over andere mensen, wie hebben er dan invloed (gehad)?

1. Positief: Wie heeft jou erg geholpen? Door wie ben je waar je nu bent?
2. Negatief: Wie hebben jouw leven slecht beïnvloed? Wie hebben je pijn gedaan, teleurgesteld. Op wie ben je boos? Heb je die gevoelens wel eens opgeschreven of met God en/of andere mensen gedeeld?
3. Die gevoelens van boosheid, pijn en verdriet kunnen je neerdrukken. Het verleden verandert niet meer. Het heden wel. De vraag is dus: Wat kun jij er nu mee doen?



3. Door jouw eigen keuzes

Op omstandigheden en de keuze van andere mensen heb je vaak geen of weinig invloed. Het overkomt je. Maar je hebt wel invloed op je eigen keuzes. En jouw keuzes beïnvloeden de kwaliteit van je leven. Door jouw keuzes wordt je leven leuker of vervelender. Een voorbeeld: Als je er dagelijks voor kiest groente te eten en regelmatig te sporten dan wordt je leven een stuk fitter en sportiever. Als je kiest voor vrienden die lachgas inhaleren, zou het zomaar kunnen dat jij dat ook een keer probeert. De ene keuze leidt tot de andere. Gewoontes maken of kraken je. In de boeken van de bijbel lees je veel over keuzes en gewoontes.

Voorbeeld uit Spreuken:

Koning Salomo beschrijft in het zevende hoofdstuk van het bijbelboek Spreuken hoe een jong man vast loopt door zijn keuzes over seks. Uit zijn raam ziet koning Salomo een jongen op straat rondhangen op een plek waar half naakte vrouwen zijn. Door zijn 'gesurf' raakt hij steeds verder verstrikt. Het begint onschuldig met wat rondhangen en eindigt naar. Er is namelijk een dame die hem verleidt met haar vreemd te gaan en dat heeft gevolgen...

- Bron: het bijbelboek Spreuken. Hoofdstuk 7:6-22

Herkenbaar? Rondhangen op plekken (internet), waarvan je weet dat ze niet goed voor je zijn? Je kunt depressief worden van je eigen keuzes. Je voelt je schuldig, stom en hopeloos.



Wat schuld met je gevoelens doet

Koning David maakte ook zo'n verkeerde keuze. Hij zag de vrouw van een ander in bad gaan, vond haar aantrekkelijk en besloot met haar vreemd te gaan. Ze raakte zwanger, maar haar eigen man is aan het front aan het vechten. Ze kan dus nooit zwanger van hem zijn. David is zo bang voor zijn reputatie dat hij hem laat vermoorden. Daarna heeft hij ernstige schuldgevoelens, die hem van binnen verteren. Logisch. Het drukt hem neer. Hij schrijft daarover in psalm 32 en 51. 'Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg (...) toen beleed ik u mijn zonde, ik dekte mijn schuld niet toe, ik zei: Ik bekén de Heer mijn ontrouw' - en U vergaf mij mijn zonde, mijn schuld.

Als we foute keuzes gemaakt hebben kan dat ons ook neerdrukken.

Vragen

1. Op welke keuzes ben je trots? Waar ben je blij mee?
2. Voor welke keuzes schaamt jij je? Wat zou je anders doen, als je het nog een keer mocht doen?
3. Wat kun jij daar nu mee? Wat kun je doen om daar iets aan te veranderen?
4. Lees Romeinen 5: 5-11 over Gods liefde en vrijspraak van schuld.

Luister naar het nummer Hills and Valleys van Tauren Wells.

Een rechtvaardige struikelt zevenmaal, maar telkens staat hij op.

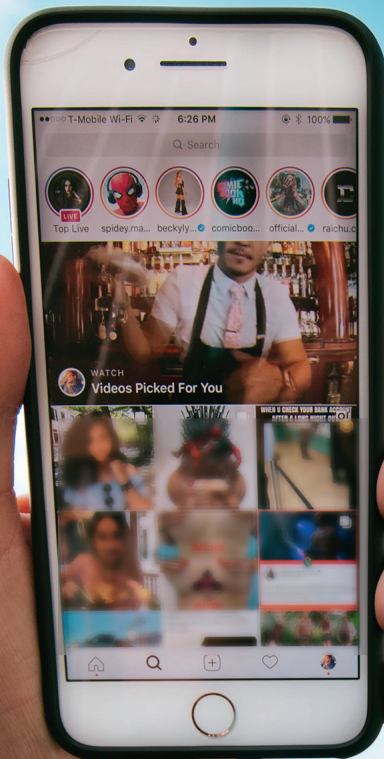
Spreuken 24:16

Juist op die momenten is de boodschap van Jezus' genade jouw redding. Je hoeft je schuld niet te ontkennen of weg te stoppen. Je mag weten dat de Here Jezus de gevolgen van onze zonde en foute keuzes heeft gedragen. Hij gaf zijn leven, zijn bloed vloeyde en hij stierf onder de schuld. Maar God liet zien dat zijn Liefde groter is dan onze zonde en schuld. Jezus bleef namelijk niet dood maar werd weer tot leven gewekt. Lees bijvoorbeeld de Efeze brief hoofdstuk 1 vers zes en zeven maar: 'In de Here Jezus zijn we door zijn bloed verlost en zijn onze zonden vergeven, dankzij de rijke genade die God ons in overvloed heeft geschonken'.

ALS JE ALLEEN DE

MOOIE

FOTO'S ZIET, WEET JE
NIET HOE HET ECHT
WAS.



4. Doordat het anders gaat dan verwacht

Als je alleen maar social media plaatjes bekijkt, lijkt het leven geweldig. Als je alleen de mooie foto's ziet, weet je niet hoe het echt was. Daarom is het goed om een eerlijke verwachting van het leven te geven. Met mooie maar ook de mogelijke momenten. De boodschap in de bijbelse verhalen is dat je hemelse Vader er altijd bij is. Het is goed om daarom eerlijk te zijn over wat we mee maken in ons leven, zeker als het om het leven samen met God gaat. De bijbel doet dat.

Het wachten van Abraham.

Hij kreeg van God de belofte dat hij als oude man nog een zoon zou krijgen. Maar daar moest hij best lang op wachten. Dat had hij niet verwacht. Een of twee jaar, okay, maar het duurde langer. Daarom besloot hij naar het advies van zijn vrouw Sarah te luisteren en het zelf te regelen met een andere vrouw. Oeps. Toch veroordeelt God ze er niet om. Als Hij iets belooft dan doet Hij het, ook al maken wij er een rommeltje van. Dat is genade, en zo krijgen Abraham en Sarah toch nog een eigen zoon: Isaak.

Ook ons leven loopt soms anders dan verwacht. We lezen iets in de bijbel, of denken een instructie of belofte van God gehoord te hebben. Als Hij echt gesproken heeft, zal het gebeuren. maar soms is het goed om eerst te toetsen of je het goed begrepen hebt. Abraham leerde met vallen en opstaan om geduld te hebben. En hij leerde dat God genadig is.

5. Door een onbekende oorzaak.

En soms weten we het gewoon niet. Er zijn boeken vol geschreven over 'het probleem van het lijden'. Interessant om te lezen; toch blijft de vraag 'waarom gebeurt dit mij?' vaak onbeantwoord. Het kan helpen om dan een andere vraag te stellen. 'Hoe kan ik hiermee omgaan - ook als ik het niet snap?'. Of: 'Wat kan ik nu doen, ook als de omstandigheden niet gelijk veranderen?'. Dat is wandelen in geloof.

Waarom?

De discipelen van Jezus komen een blinde man tegen. Waarom is hij blind? Komt het door zijn ouders, of door hemzelf? Ze vragen het Jezus. 'Geen van beide', is zijn antwoord. Maar hij laat zien dat God er nu wat mee kan. 'Het gaat erom dat Gods werk door hem zichtbaar wordt.' Daarna geneest hij de blinde man. De vraag is dus niet: waarom is deze man blind? De vraag is: wat kan God nu betekenen. Hoe werkt hij in deze situatie? In dit voorbeeld moet de man zelf aan de slag door naar de poel van Siloam te gaan en zijn ogen daar af te spoelen. Zo is het bij ons ook. Het helpt niet om altijd te vragen 'waarom gebeurt mij dit?' Je kunt beter vragen: Here Jezus wat wilt u dat ik nu doe? Hij wil je nieuw perspectief geven, en net als in het voorbeeld geeft hij je ook praktische instructie en ideeën.

Bron: het bijbelboek Johannes, hoofdstuk 9



6. Door de Tegenstander

Naast de wereld die je kunt zien, is er ook een onzichtbare wereld. In de bijbel wordt veel geschreven over de onzichtbare wereld. Voor nu een paar korte punten.

1. Sommige mensen geven de tegenstander altijd de schuld. Dat is te kort door de bocht. We hebben ook een eigen verantwoordelijkheid en invloed.
2. Anderen ontkennen de rol van de onzichtbare wereld. De schrijvers van de bijbel doen dat niet. Ze beschrijven ook wij er me om kunnen gaan, en dat de Here Jezus de overwinnaar is. Belangrijk om te onthouden:
 - 2.1 De Here Jezus heeft de tegenstander verslagen. Wie op hem vertrouwt en zijn naam aanroept is veilig.
 - 2.2 Door gebed hebben we invloed op de onzichtbare wereld. Daarover lees je bijvoorbeeld in de Efeze brief hoofdstuk zes, vers 10 t/m 20
 - 2.3 Contact met engelen/overledenen/geesten is niet nodig. Waarom zou je, als je direct met God zelf contact kunt hebben.

Het lijden van Job

Job is een rijke man die alles heeft. Totdat op een kwade dag van alles mis loopt. Zijn bezittingen worden gestolen, zijn kinderen sterven, hij wordt ziek. Hij lijdt echt onder dat alles. Dan komen de vrienden van Job hem opzoeken. Samen proberen ze een oorzaak te vinden voor het lijden. Er is vast iets dat jij er aan kan doen, zeggen ze. En ze maken lijstjes met oorzaken. Toch zit de echte verklaring van het lijden van Job er niet bij. Job kent die verklaring niet. En ook zijn vrienden snappen het niet. Alleen God weet het. Zo hebben ook wij niet alle informatie over ons eigen leven. Alleen God weet het. Maar één ding kunnen we van Job leren. Als we ons beproefd voelen, mogen we God blijven vertrouwen. Hij heeft het laatste woord over ons leven en het goede met ons voor.

Bron: het bijbelboek Job

' I'M SOMEWHERE,
IN THE FUTURE WITH

JESUS

,AND I LOOK MUCH BETTER
THAN I LOOK RIGHT NOW!'



The power of praise

De Here Jezus heeft de tegenstander verslagen. Als we daarover spreken en zingen, schijnen we Gods licht in de duisternis. Je kunt er bewust voor kiezen om je aandacht op de Here Jezus te richten, juist als je omstandigheden slecht zijn. Zo waren Paulus en Silas in elkaar geslagen en in een donker hol opgesloten. Hun voeten geboeid. Toch kiezen ze ervoor hun aandacht op God te richten en van hem te zingen.

Bron: Handelingen 16:16-34. Onthoud dus goed. Ook als jij het even niet ziet zitten, jouw Hemelse Vader is achter de schermen aan het werk. Houd moed. Zo hoorde ik iemand in een moeilijke situatie in geloof eens zeggen:

‘I’m somewhere, in the future with Jesus, and I look much better than I look right now!’

Wat je over God en jezelf gelooft

Hoe is God? Hoe gaat Hij met mensen om? De bijbel zegt dat het onzichtbare van God volkomen zichtbaar wordt door de Here Jezus. Hij is het beeld van de onzichtbare God, schrijft Paulus in zijn brief aan Kolossen. Wat zien we als we naar Jezus kijken? Hoe gaat hij met mensen om, en dus met jou? Een paar voorbeelden uit de bijbel:

Jezus leeft met je mee.

Als mensen lijden is hij met ontferming bewogen. (Matt 9:36; 14:14; 18:27; 20:34 etc)

Jezus is gekomen om je te helpen

Gezonde mensen hebben geen dokter nodig (Marcus 2: 15-17)

Jezus veroordeelt je niet

Als je eigen keuzes ervoor gezorgd hebben dat je leven tegen valt, veroordeelt Jezus je er niet om. Hij vergeeft wat je verkeerd hebt gedaan. En hij wil je helpen om betere keuzes te maken. Stap voor stap. (Johannes 8)

Jezus geeft duidelijke instructie.

Niet altijd leuk om te horen, maar ze helpen je wel verder. Ik ben de weg, de waarheid en het leven. De waarheid, die heb je nodig om verder te komen. Jezus helpt je om te zien welke keuzes je zelf kunt maken. Waar jij je invloed kunt uitoefenen. Bijvoorbeeld door slechte gewoontes te vervangen voor goede. Altijd zonder veroordeling, maar wel duidelijk. (lees bv Joh 8 eens, of Matt 5).

Jezus geeft je hoop, inspiratie en moed

Plannen van hoop.

Jezus geeft je mensen om je heen

Vrienden om samen mee te bidden, die je steunen en je helpen op God te blijven vertrouwen. Denk maar aan Daniel, die had ook zijn vrienden nodig als het moeilijk werd. (Daniel 2:17)

Jezus heeft het laatste woord over jouw leven

Opstanding en het leven.

Hij zegt: In deze wereld zul je moeilijke dingen mee maken, maar houd moed, want Ik heb de wereld overwonnen. (Johannes 16:33)

GEBED

Vader, Ik vind het moeilijk dat
Ik snap het niet, maar ik wil ervoor kiezen u te vertrouwen.
Wilt u me wijsheid en rust geven.
Ik ontvang uw vergeving door de Here Jezus. Ik ontvang
uw rust. Ook al struikel ik zeven keer, u helpt me telkens
weer op staan. Maak dat mijn leven uw licht laat zien.

AMEN.

Tot slot. Praktische adviezen.

1. Waar vul je jouw hart mee? Muziek kan je gevoelens versterken. Kies je muziek slim. Datzelfde geldt voor films en video's. Kies wat je 'geestelijk eet'.
2. Geven. God heeft jouw hart zo gemaakt dat je blij wordt van geven. Door te geven laat je iets van Gods liefde zien.
3. Bewegen. God heeft je lichaam zo gemaakt dat je gevoel anders wordt na sporten en bewegen. Daar kun je slim gebruik van maken door de dag te beginnen met wat oefeningen, 30 jumping jacks ofzo.
4. Ritme helpt je om je gelijkmatiger te voelen. Regelmatig eten, bewegen, genoeg slaap. Ga op tijd naar bed, sta op tijd op. Allemaal beïnvloeden ze je gevoel.
5. Journaling. Schrijf je gedachtes en gevoelens op. Schrijf ook je gebeden op. Dat helpt en je gaat zien hoe je leven zich ontwikkeld.
6. Betrouwbare vrienden. Zoek je goeie vrienden op en spreek met hen af. Zij hebben positieve invloed op je en kunnen je steunen.
7. Professionele hulp. Huisarts, POH-GGZ, stichting Chris.
8. Bid: Praat met God. Bij Hem mag je altijd jezelf zijn. Misschien voelt God ver weg en lijkt het alsof hij niet luistert. Je mag erop vertrouwen dat Zijn Woord waar is. En in Zijn woord staat dat Hij je niet zal je niet begeben en niet verlaten.





GOD'S NOT DONE WITH YOU
EVEN WITH YOUR BROKEN HEART AND
YOUR WOUNDS AND YOUR SCARS
GOD'S NOT DONE WITH YOU
EVEN WHEN YOU'RE LOST AND IT'S HARD AND
YOU'RE FALLING APART
GOD'S NOT DONE WITH YOU
IT'S NOT OVER, IT'S ONLY BEGUN
SO DON'T HIDE, DON'T RUN
'CAUSE GOD'S NOT DONE WITH
YOU

- TAUREN WELLS -

Opdracht:

Soms heb je een steuntje in de rug nodig. Iemand die je even verder op weg helpt. Hieronder zijn 5 opdrachten die je deze week kan doen.

- 1) Lees Johannes 9 en stel je de volgende vragen na het lezen en schrijf of teken in een schriftje de antwoorden: Observatie- wat heb je gelezen? Interpretatie- wat betekent het? Wat zegt het over God/Jezus? Wat zegt het over mijzelf? Toepassing- Hoe kan ik dit toepassen in het dagelijks leven?
- 2) Neem deze week iemand in vertrouwen. Lukt het deze week niet? Relax, na deze week is er weer een nieuwe week met nieuwe kansen.
- 3) Stuur een appje naar een goede vriend (een goede vriend is iemand die je dichterbij God brengt en jou serieus neemt) vraag of deze goeie vriend iets leuks met jou kan ondernemen.
- 4) Start je dag met de volgende zin: God, ik vertrouw vandaag op uw leiding en liefde. Met u kan ik alles aan! Psalm 18:30 en 31
- 5) Schrijf of type Psalm 18:30 en 31 uit en hang hem zichtbaar in je kamer op. Spreek hem elke dag hardop uit.



NOTITIES

You!nG
You for the next Generation!



Dit boekje is uitgegeven door You!nGbelieve in opdracht van Youth & I.

(www.you-ngbelieve.nl, www.youth-i.nl)

Auteurs: Foppe Wiersma & Bianca Boender

Vormgeving: Ingrid Bot-Meeusen (Stijling)

Wil je meer weten over dit boekje?

Mail dan naar biancaboender@you-ngbelieve.nl

Styling | Design | Fotografie

Stijling