



PEPPER

1

**WEES
NIET
BANG**

DORSTLESSERS

Wees niet bang, want ik zal je vrijkopen, ik heb je bij je naam geroepen, je bent van mij! Moet je door het water gaan - ik ben bij je; of door rivieren - je wordt niet meegesleurd. Moet je door het vuur gaan - het zal je niet verteren, de vlammen zullen je niet verschroeien.

JESAJA 43:1-3

Al zei ik: 'Laat het duister mij opslokken, het licht om mij heen veranderen in nacht,' ook dan zou het duister voor u niet donker zijn - de nacht zou oplichten als de dag, het duister helder zijn als het licht.

PSALM 139:11-12

Maar zelfs als u zou lijden omwille van de gerechtigheid, dan bent u toch gelukkig te prijzen. Wees daarom niet bang voor de mensen en laat u door niets in verwarring brengen; erken Christus als Heer en eer hem met heel uw hart.

1 PETRUS 3:14-15



RUST VINDEN **BIJ GOD**

Soms gebeuren er dingen die je in de war brengen. Je wordt overweldigd door pijn en onzekerheden. En je vraagt je af: hoe houd ik het vol? Waar haal je op deze momenten de moed vandaan om door te gaan?

Wist je dat de uitspraak 'Wees niet bang!' 365 keer in de Bijbel voorkomt? Voor elke dag van het jaar is er de belofte dat God onze angst wil wegnemen. Midden in onze angst wil Jezus ons bemoedigen en troosten en zegt Hij: 'Wees niet bang!'

Misschien vind je dit lastig, omdat God in jouw moeilijke omstandigheden juist zo ver weg lijkt. God belooft niet dat je leven vrij zal zijn van lastige situaties. Er is dus ruimte voor je angst. Maar daarin is er ook de bemoediging dat God je wil helpen om niet in paniek te raken. Je mag rust vinden in Hem.

TIPS!

1. RAAK NIET IN PANIEK

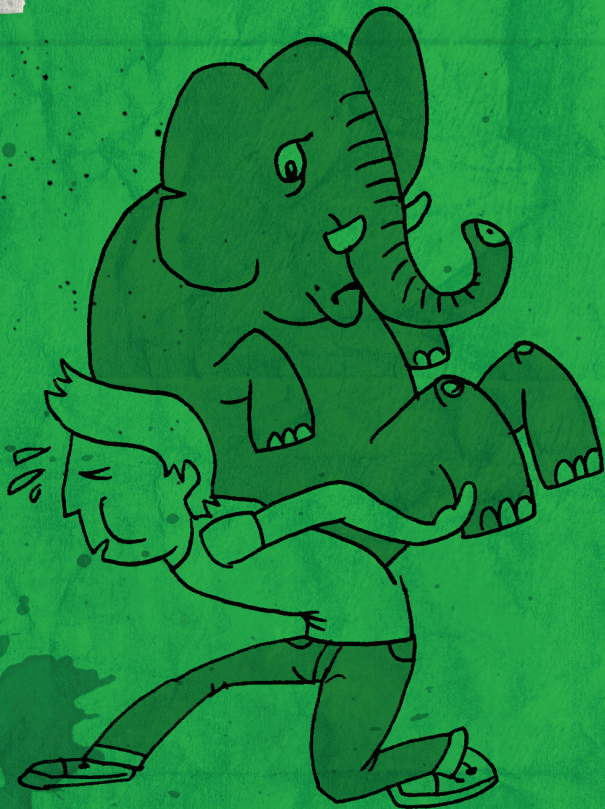
Ook op de plek waar het donker is in jou, of op de plek die jou bang maakt, is God dicht bij je.

2. ACCEPTEER DAT JE BANG BENT

Ook al zegt God tegen je dat je niet bang hoeft te zijn, dit betekent niet dat je constant moet vechten tegen je pijn en angst. Nodig Jezus uit om er voor je te zijn in je angst, dan zal de angst zijn kracht verliezen.

3. ONTHOUD GODS BELOFTEN

Schrijf Gods belofte en uitnodiging 'Wees niet bang' op een A4'tje en hang dit boven je bureau. Zo kun je jezelf eraan herinneren dat God iedere dag opnieuw belooft dat Hij jouw angsten weg wil nemen.





ZIJN HAND OP JE HOOFD

Corrie ten Boom was een bekende Nederlandse sprekerster. Ze werd bekend omdat ze samen met haar familie tijdens de Tweede Wereldoorlog Joden in huis had genomen. Ze was de enige van haar familie die de oorlog overleefde. In haar boek *De Schuilplaats* beschrijft ze hoe ze opgroeide in een veilig gezin en hoe haar vader haar elke avond naar bed bracht. Hij bad met haar, stopte haar in, en zei: 'Slaap lekker, Corrie... ik houd van je.' Corrie probeerde dat veilige gevoel van haar vaders hand op haar hoofd vast te houden totdat ze in slaap viel.

Vele jaren later, in een Duits concentratiekamp, herinnerde ze zich soms het gevoel van haar vaders hand op haar gezicht: 'Als ik naast Betsie (Corrie's zus) op een akelige, vuile matras lag in die mensonterende gevangenis, zei ik: "O, Heer, laat me voelen dat uw hand op mij rust... Mag ik mij verbergen onder de schaduw van uw vleugelen?" Temidden van dat lijden was er de geborgenheid bij mijn hemelse Vader.'



PEPPER

2

**PRAAT
MET GOD**

DORSTLESSERS

Hij geeft de vermoeide kracht, de machteloze geeft hij macht in overvloed. Jonge strijders worden moe en raken uitgeput, zelfs sterke helden struikelen, maar wie hoopt op de HEER krijgt nieuwe kracht: hij slaat zijn vleugels uit als een adelaar, hij loopt, maar wordt niet moe, hij rent, maar raakt niet uitgeput.

JESAJA 40:29-31

Ik zocht de HEER en hij gaf antwoord, hij heeft mij van alle angst bevrijd. Wie naar hem opzien, stralen van vreugde, schaamte zal hun gezicht niet kleuren. In mijn verdrukking riep ik tot de HEER, hij heeft geluisterd en mij uit de nood gered.

PSALM 34:5-7

De Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten. (-) En wij weten dat voor wie God liefhebben, voor wie volgens zijn voornemen geroepen zijn, alles bijdraagt aan het goede.

ROMEINEN 8:26-28