



Spreuken

in de

Bijbel

Wijsheid voor elke dag

Wijsheid

Vriendelijkheid

Vertrouwen

Hans Vermeulen



Inhoudsopgave



Voorwoord

03



Hoe je dit boekje kunt gebruiken

03



Thema's

1. Vriendelijke woorden helpen	4
2. Goede vrienden	6
3. Luisteren naar goede raad	8
4. Boosheid en ruzie	10
5. Hard werken	12
6. Eerlijk zijn	14
7. Omgaan met geld	16
8. Trots en nederigheid	18
9. Vertrouwen op God	20
10. Wijs leven	22
11. Eerst luisteren, dan praten	24
12. Blij zijn met wat je hebt	26
13. Help andere mensen	28
14. Geduld hebben	30
15. Goede keuzes maken	32



Nawoord

34



Alfabetische lijst van gebruikte spreuken

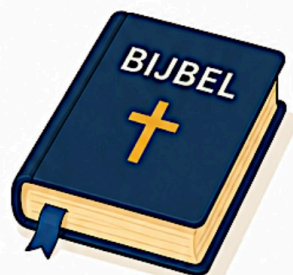
35



Voorwoord

Het boek Spreuken staat in de Bijbel. Het staat vol met korte wijze lessen voor het dagelijks leven. De spreuken gaan over: vriendelijk praten, eerlijk zijn, goede keuzes maken, omgaan met andere mensen en vertrouwen op God.

Veel mensen vinden de Bijbel soms moeilijk om te lezen. Daarom hebben wij dit boekje geschreven in eenvoudige taal. De teksten zijn kort en rustig opgebouwd. Bij iedere spreuk staat een uitleg, een voorbeeld uit het dagelijks leven en een vraag om over na te denken.



Wij hopen dat dit boekje helpt om:

- de Bijbel beter te begrijpen,
- dichter bij God te leven en
- moed en wijsheid te vinden.



Je hoeft niet alles in één keer te lezen. Je kunt rustig één thema tegelijk lezen. Misschien alleen een paar bladzijden per dag. God wil mensen helpen om wijs en liefdevol te leven. Wij wensen je rust, bemoediging en Gods zegen toe tijdens het lezen.



Hoe je dit boekje kunt gebruiken

- Lees rustig één stukje tegelijk.
- Denk na over de vragen.
- Praat er samen over met anderen.
- Bid het korte gebed aan het einde van ieder thema.
- Kijk goed naar de afbeeldingen.
- Neem de tijd. Je hoeft niet alles meteen te begrijpen.



Veel spreuken in dit boek zijn geschreven door koning Salomo. Salomo was een koning van Israël. In de Bijbel staat dat God hem veel wijsheid gaf. En dat blijkt wel uit de vele spreuken, die hij schreef.

Mensen uit andere landen kwamen naar Salomo luisteren, omdat hij wijze woorden sprak.

De spreuken van Salomo gaan niet alleen over slim zijn. Ze gaan vooral over goed leven, vriendelijk zijn, eerlijk leven, luisteren naar God en goede keuzes maken.

De woorden van Spreuken zijn duizenden jaren oud, maar ze kunnen mensen vandaag nog steeds helpen.

Thema 1

Vriendelijke woorden helpen



Korte introductie

Woorden kunnen veel doen. Met woorden kun je iemand blij maken. Maar woorden kunnen ook pijn doen. In het boek Spreuken leert God ons dat vriendelijke woorden belangrijk zijn.



Spreuk 1

Spreuken 15:1

***“Een vriendelijk antwoord maakt ruzie kleiner.
Een boos antwoord maakt ruzie groter.”***



Uitleg

Mensen worden vaak rustiger als je vriendelijk praat. Als je terug schreeuwt, wordt de ruzie meestal erger. Rustig praten vraagt soms moed. Maar het helpt vaak beter.



Voorbeeld uit het dagelijks leven.

Op school of je werk zegt iemand iets gemeens tegen jou.
Je wilt boos terugpraten.
Maar je haalt diep adem en blijft rustig.
Daardoor stopt de ruzie sneller.



Vraag

Wanneer hielp rustig praten jou?

.....



Spreuk 2

Spreuken 12:18

Sommige woorden doen pijn als een mes.
Maar wijze woorden brengen rust en genezing."



Uitleg

Woorden kunnen iemand verdrietig maken.
Maar vriendelijke woorden kunnen juist helpen.
Een lief woord kan iemand moed geven.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand voelt zich alleen. Jij zegt:
"Ik ben blij dat jij er bent."
Dat kleine zinnetje kan veel betekenen.



Vraag: Welke vriendelijke woorden hoor jij graag?



Spreuk 3

Spreuken 16:24

"Vriendelijke woorden zijn als honing.
Ze maken een mens blij en sterk."



Uitleg

Mensen hebben bemoediging nodig.
Een vriendelijk woord kan iemand nieuwe moed geven.
God wil dat wij goed spreken tegen andere mensen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Je ziet dat iemand verdrietig is. Je zegt:
"Ik bid voor je." Of: "Je hoeft niet alleen te zijn."
Dat kan iemand troosten.



Vraag: Wie kun jij vandaag bemoedigen?



Samenvatting

God wil dat wij vriendelijke woorden gebruiken. Rustige woorden helpen.
Lieve woorden geven moed. Vriendelijke woorden brengen vrede.
Onze woorden hebben kracht.



Kort gebed

God, help mij vriendelijk te praten.
Help mij om andere mensen moed te geven. Amen."



Korte introductie

Vrienden zijn belangrijk.
Een goede vriend helpt je.
Een goede vriend laat je niet alleen.
In het boek Spreuken leert God ons
hoe belangrijk goede vrienden zijn.



Spreuk 1

Spreuken 13:20 – **“Als je omgaat met wijze mensen,
word je wijs, maar als je omgaat met dwaze mensen,
loopt het verkeerd met je af.”**



Uitleg

Mensen hebben invloed op elkaar.
Vrienden kunnen je helpen om goede keuzes te maken.
Maar vrienden kunnen je ook meenemen naar verkeerde dingen.
Daarom is het belangrijk om vrienden te kiezen die goed voor je zijn.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een vriend zegt: “Kom, we gaan iemand uitlachen.”
Een andere vriend zegt:
“Dat is niet aardig. Laten we dat niet doen.”
Een goede vriend helpt je om het goede te kiezen.



Vraag

Welke vriend helpt jou om goede keuzes te maken?

.....

Spreuk 2



Spreuken 17:17 –

“Een vriend blijft je altijd trouw.

Een broer of zus helpt je in moeilijke tijden.”



Uitleg

Een echte vriend blijft bij je.
Ook als het moeilijk is.
Soms voelen mensen zich alleen.
Dan is een trouwe vriend heel bijzonder.
God wil dat wij zulke vrienden zijn
voor anderen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand in de klas is verdrietig.
Niemand praat met hem.
Jij gaat naast hem zitten.
Je vraagt hoe het gaat.
Dat is echte vriendschap.



Vraag: Wie kun jij vandaag helpen?

Spreuk 3



Spreuken 18:24 –

“Als je veel vrienden hebt, krijg je snel problemen.

Eén echte vriend is goud waard.”



Uitleg

Sommige vrienden worden heel belangrijk in je leven.
Zij luisteren naar je. Ze helpen je.
Ze bidden misschien ook met je.
Goede vrienden zijn een cadeau van God.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Je hebt een moeilijke dag.
Een vriend stuurt een bericht: “Ik denk aan je.”
Dat kleine bericht kan veel steun geven.



Vraag: Wie geeft jou steun als je verdrietig bent?



Samenvatting

Goede vrienden zijn belangrijk.
Goede vrienden helpen je.
Goede vrienden blijven trouw.
Goede vrienden wijzen je op het goede.
God wil dat wij goede vrienden zijn
voor andere mensen.



Kort gebed

God, dank U voor mensen
die mij helpen.
Help mij ook een goede
vriend te zijn.
Amen.

Thema 3

Luisteren naar goede raad



Korte introductie

Iedereen heeft soms hulp nodig.
Niemand weet alles alleen.
In het boek Spreuken leert God ons
dat luisteren belangrijk is.
Mensen worden vaak wijzer als zij
luisteren naar goede raad.



Spreuk 1

Spreuken 12:15 – “Wijze mensen luisteren
naar goede raad, maar dwaze mensen
denken dat ze alles zelf wel weten.”



Uitleg

Soms denken mensen: “Ik weet het zelf wel.”
Maar wijze mensen durven te luisteren.
Zij willen leren van andere mensen.
Luisteren helpt je om betere keuzes te maken.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Je wilt iets doen dat misschien niet verstandig is.
Je moeder, vader of vriend zegt:
“Denk er nog even over na.”
Je luistert.
Later merk je dat dit goed was.



Vraag:

Wanneer hielp iemand jou met goede raad?

.....

Spreuk 2



Spreuken 19:20

**“Luister naar goede raad en waarschuwingen.
Alleen dan zul je wijs worden.”**



Uitleg

Mensen kunnen van elkaar leren.
Ouders, leraren, vrienden en andere mensen kunnen goede dingen zeggen.
God kan andere mensen gebruiken om jou te helpen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling vindt school moeilijk.
Een leraar helpt rustig en legt iets opnieuw uit.
Door goed te luisteren begrijpt de leerling het beter.



Vraag: Van wie leer jij veel?

Spreuk 3



Spreuken 1:5

“Ook mensen die al wijs en verstandig zijn, moeten luisteren naar deze woorden en deze goede raad. Dan worden ze nog wijzer, en dan zullen ze de lessen van wijze mensen nog beter begrijpen.”



Uitleg

Wijze mensen denken niet: “Nu weet ik genoeg.”
Zij blijven leren. Iedere dag opnieuw.
Ook volwassenen kunnen nog leren.
God wil ons blijven helpen om wijs te leven.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand maakt een fout.
In plaats van boos te worden zegt hij:
“Ik wil ervan leren.” Dat is wijsheid.



Vraag: Wat zou jij nog willen leren?



Samenvatting

Luisteren is belangrijk.
Luisteren helpt je groeien.
Luisteren helpt je leren.
En luisteren helpt je betere keuzes maken.
God wil ons wijs maken.



Kort gebed

“God, help mij om goed te luisteren. Geef mij een hart dat wil leren. Amen.”

Thema 4

Boosheid en ruzie



Korte introductie

Iedereen wordt wel eens boos.
Dat is normaal.
Maar boosheid kan ook problemen geven.
Mensen zeggen soms dingen waar zij
later spijt van hebben.
In het boek Spreuken leert God ons
dat rust vaak beter helpt dan boos worden.



Spreuk 1

Spreuken 14:29 – “Als je geduldig bent,
ben je wijs, maar als je snel boos wordt,
ben je dom.”



Uitleg

Boosheid kan ervoor zorgen dat je
niet goed nadenkt.
Mensen zeggen soms gemene woorden
als zij boos zijn.
Rustig blijven helpt om betere keuzes
te maken.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand duwt jou per ongeluk.
Je wilt direct boos reageren.
Maar je wacht even en luistert.
Dan merk je dat het echt een ongelukje was.



Vraag:

Wat helpt jou om rustig te blijven?

.....

Spreuk 2



Spreuken 15:18 –

**“Als je snel boos wordt, maak je een ruzie erger.
Blijf dus kalm, dan houdt de ruzie vanzelf op.”**



Uitleg

Boos praten maakt ruzie vaak groter.
Rustige woorden helpen juist.
Dat betekent niet dat alles altijd makkelijk is.
Maar rustig praten helpt mensen beter
naar elkaar luisteren.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Twee kinderen krijgen ruzie over een spel.
Eén van hen zegt rustig: “Laten we opnieuw beginnen.”
Daardoor stopt de ruzie.



Vraag: Wanneer maakte rustig praten een ruzie kleiner?

Spreuk 3



Spreuken 29:11 –

**“Dwaze mensen worden meteen woedend,
maar wijze mensen blijven altijd rustig.”**



Uitleg

Soms voelen mensen veel boosheid vanbinnen.
Toch is het wijs om eerst rustig na te denken.
Je hoeft niet alles meteen eruit te gooien.
God kan helpen om rustig te blijven.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Je krijgt een boos bericht op je telefoon.
Je wilt direct iets terugsturen.
Maar je wacht eerst even.
Later stuur je een vriendelijker antwoord.



Vraag: Heb jij wel eens eerst gewacht voordat je reageerde?



Samenvatting

Rust helpt meer dan boosheid.
Rustig praten helpt.
Boosheid maakt ruzie groter.
Geduld helpt je goede keuzes maken.
God wil ons helpen om vrede te brengen.



Kort gebed

“God, help mij rustig te blijven.
Help mij vriendelijk te praten
als ik boos ben. Amen.”

Thema 5

Hard werken



Korte introductie

Werken en leren horen bij het leven.
Soms hebben mensen geen zin.
Iedereen is wel eens moe of lui.
Maar in het boek Spreuken leert God ons
dat hard werken goed is.
Goed werken helpt jezelf en andere mensen.



Spreuk 1

Spreuken 10:4 – Als je lui bent, zul je arm worden,
maar als je hard werkt, word je rijk.”



Uitleg

Werken is belangrijk. Als mensen goed hun best doen,
kunnen zij vaak beter voor zichzelf zorgen.
Dat betekent niet dat arme mensen slecht zijn. Of lui zijn.
Soms hebben mensen moeilijke omstandigheden.
Deze spreuk leert vooral dat inzet belangrijk is.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling maakt elke dag rustig
zijn huiswerk.
Daardoor leert hij steeds meer.



Vraag:

Waar doe jij goed je best voor?

.....

Spreek 2



Spreuken 12:24 –

“Als je hard werkt, word je een leider,
maar als je lui bent, word je een slaaf.”



Uitleg

Mensen vertrouwen iemand
die goed werkt.
Als je eerlijk en trouw bent,
kunnen mensen op jou rekenen.
God ziet ook wanneer mensen
hun werk goed doen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een kind helpt thuis vaak mee.
De ouders merken dat zij
kunnen vertrouwen op
hun kind.



Vraag: Waar kunnen mensen jou mee vertrouwen?

.....

Spreek 3



Spreuken 14:23 –

“Als je hard werkt, heb je daar voordeel van,
maar als je alleen maar praat, blijf je arm.”



Uitleg

Plannen maken is goed.
Maar je moet ook echt beginnen.
Soms stellen mensen dingen lang uit.
God wil ons helpen om
trouw en actief te zijn.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand zegt steeds:
“Morgen ga ik leren.”
Maar hij begint niet.
Later krijgt hij problemen op school.
Een ander begint rustig op tijd.
Dat helpt veel beter.



Vraag: Welke taak stel jij soms uit?

.....



Samenvatting

Goed werken is belangrijk.
Hard werken helpt je groeien.
Trouw zijn is goed.
Beginnen is beter dan blijven uitstellen.
God helpt ons om goed en eerlijk te werken.



Kort gebed

“God, help mij om goed
mijn best te doen.
Geef mij kracht om
trouw te werken. Amen.”

Thema 6 Eerlijk zijn



Korte introductie

Eerlijk zijn is belangrijk.
Soms is liegen makkelijker.
Soms zijn mensen bang voor straf of schaamte.
Maar in het boek Spreuken leert God ons
dat eerlijk leven goed is.
Eerlijke mensen kunnen vertrouwd worden.



Spreuk 1

Spreuken 10:9 – “ Als je goed en eerlijk leeft,
ben je veilig, maar als je liegt en bedriegt,
zul je gestraft worden.”



Uitleg

Liegen lijkt soms handig.
Maar leugens maken vaak meer problemen.
Mensen moeten steeds
nieuwe leugens bedenken.
Eerlijk zijn geeft rust.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een kind maakt per ongeluk iets kapot.
Hij wil eerst zeggen: “Ik was het niet.”
Maar daarna vertelt hij eerlijk
wat er gebeurd is.
Dat vraagt moed.



Vraag:

Vind jij eerlijk zijn soms moeilijk?

.....

Spreek 2



Spreuken 11:1 –

“De Heer vindt het afschuwelijk als mensen anderen bedriegen. Hij wil dat mensen eerlijk zakendoen.”



Uitleg

God wil dat mensen eerlijk omgaan met elkaar.
Niet bedriegen. Niet stelen.
Niet oneerlijk doen.
Eerlijkheid helpt mensen elkaar te vertrouwen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

In een winkel krijgt iemand te veel geld terug.
Hij merkt het op en brengt het terug.
Dat is eerlijk handelen.



Vraag: Wanneer zag jij iemand eerlijk doen?

.....

Spreek 3



Spreuken 12:22 –

“De Heer vindt het afschuwelijk als mensen liegen, maar hij houdt van eerlijke mensen.”



Uitleg

Iedereen maakt fouten.
Maar God wil dat wij eerlijk blijven.
Ook als dat moeilijk is.
God helpt mensen die de waarheid willen spreken.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling heeft zijn huiswerk niet gemaakt.
Hij verzint geen smoesje.
Hij zegt eerlijk: “Ik ben het vergeten.”
Dat is beter dan liegen.



Vraag: Wanneer vertelde jij eerlijk de waarheid?

.....



Samenvatting

Eerlijk zijn is belangrijk.
Eerlijkheid geeft vertrouwen.
Liegen maakt problemen groter.
Eerlijke mensen brengen rust.
God helpt ons om eerlijk te leven.



Kort gebed

“God, help mij eerlijk te zijn.
Help mij om de waarheid te spreken.
Amen.”

Thema 7 Omgaan met geld



Korte introductie

Geld is belangrijk in het leven.
Mensen hebben geld nodig voor eten,
kleding en een huis.
Maar geld kan ook zorgen geven.
Soms willen mensen steeds meer hebben.
In het boek Spreuken leert God ons om
verstandig met geld om te gaan.



Spreuk 1

Spreuken 21:20:

“Wijze mensen zijn zuinig op hun kostbare olie,
maar de olie van dwaze mensen is snel op.”



Uitleg

Het is goed om niet alles meteen uit te geven.
Sparen kan helpen voor later.
Dat betekent niet dat rijke mensen beter zijn.
Maar verstandig omgaan met geld helpt vaak veel.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand krijgt zakgeld.
Hij koopt niet direct alles wat hij ziet.
Hij bewaart ook iets voor later.



Vraag:

Vind jij sparen moeilijk of makkelijk?

.....

Spreuk 2

Spreuken 22:7 –

**“Rijke mensen hebben macht over arme mensen.
Mensen die geld uitlenen, zijn machtiger dan mensen
die zelf geld van iemand lenen.”**

Uitleg

Lenen lijkt soms makkelijk. Maar schulden kunnen veel zorgen geven.
Daarom is het goed om voorzichtig te zijn met geld.
God wil dat mensen verstandig keuzes maken.

Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand koopt steeds dingen die hij eigenlijk niet kan betalen.
Later krijgt hij problemen met rekeningen.
Een ander wacht rustig tot hij genoeg geld heeft.

Vraag: Heb jij wel eens lang moeten wachten voordat je iets kon kopen?

Spreuk 3

Spreuken 30:8-9 –

**“Help me om altijd eerlijk te zijn, en geef me precies wat ik nodig heb.
Ik wil niet arm zijn, maar ook niet rijk. Want als ik rijk was,
zou ik misschien zeggen: ‘Ik ken de Heer niet, ik heb hem niet nodig.’
En als ik arm was, dan zou ik gaan stelen,
en door te stelen, zou ik u beledigen.”**

Uitleg

Deze spreuk leert dat geld niet het belangrijkste is.
Mensen hoeven niet altijd meer en meer te willen.
Dankbaar zijn is belangrijk. God zorgt voor mensen.

Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand vergelijkt zichzelf steeds met anderen.
Hij denkt: “Waarom heb ik niet zoveel als zij?”
Later leert hij blij te zijn met wat hij wel heeft.

Vraag: Waar ben jij dankbaar voor?

Samenvatting

- Goed omgaan met geld is belangrijk.
- Denk goed na voordat je iets koopt.
- Sparen kan verstandig zijn.
- Geld is niet het belangrijkste in het leven.
- God wil ons helpen om wijs met geld om te gaan.

Kort gebed

“God, help mij verstandig om te
gaan met geld.
Leer mij dankbaar te zijn.
Amen.”

Thema 8 Trots en nederigheid

Korte introductie

Soms willen mensen belangrijk zijn.
Zij willen graag beter lijken dan anderen.
Of altijd gelijk hebben.
Maar in het boek Spreuken leert
God ons dat nederigheid belangrijk is.
Nederige mensen luisteren, helpen en
denken niet alleen aan zichzelf.



Spreuk 1

Spreuken 11:2 – “Wijze mensen scheppen niet op over zichzelf, want opscheppers worden belachelijk gemaakt.”



Uitleg

Mensen die trots zijn, luisteren vaak slecht naar anderen.
Zij denken soms dat zij alles beter weten.
Nederige mensen willen leren.
Dat is wijs.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand maakt een fout.
Hij kan boos worden en anderen de schuld geven.
Maar hij kan ook eerlijk zeggen:
“Ik heb een fout gemaakt.”
Dat vraagt moed.



Vraag:

Vind jij het moeilijk om fouten toe te geven?

.....

Spreuk 2



Spreuken 16:18 –

**“Als je jezelf geweldig vindt,
gaat het fout met je, het loopt verkeerd met je af.”**



Uitleg

Mensen die zichzelf beter vinden dan anderen,
krijgen vaak problemen.
Trots kan ervoor zorgen dat mensen
verkeerde keuzes maken.
God wil dat wij vriendelijk en bescheiden blijven.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling denkt dat hij niet hoeft te leren voor een toets.
Hij denkt: “Ik kan het toch al.”
Later haalt hij een slecht cijfer.



Vraag: Wanneer dacht jij dat iets makkelijk zou zijn?

.....

Spreuk 3



Spreuken 22:4 –

**“Als je bescheiden bent en eerbied hebt voor de Heer,
krijg je waardering, rijkdom en een lang leven”**



Uitleg

Nederige mensen weten dat zij God nodig hebben.
Zij behandelen andere mensen met respect.
God houdt van mensen die vriendelijk en zacht zijn.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand helpt rustig een ander persoon,
zonder aandacht voor zichzelf te vragen.
Dat is echte nederigheid.



Vraag: Hoe kun jij vandaag iemand helpen?

.....



Samenvatting

Nederigheid is belangrijk.
Nederige mensen willen leren.
Trots kan problemen geven.
Vriendelijke mensen brengen rust.
God helpt ons om bescheiden
en liefdevol te leven.



Kort gebed

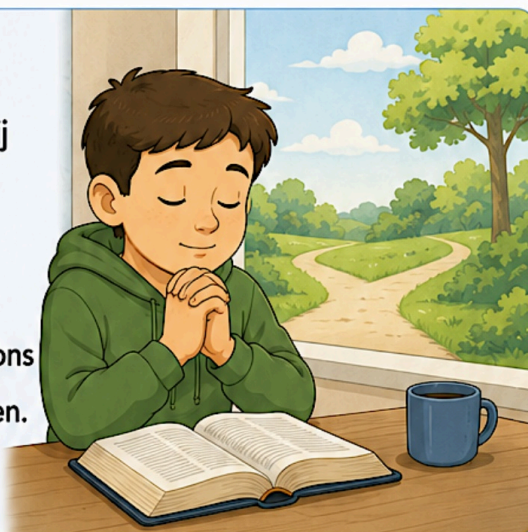
“God, help mij vriendelijk
en nederig te zijn.
Leer mij om andere mensen
belangrijk te vinden. Amen.”

Thema 9 Vertrouwen op God



Korte introductie

Soms weten mensen niet wat zij moeten doen.
Er kunnen zorgen zijn.
Of moeilijke keuzes.
In het boek Spreuken leert God ons dat wij op Hem mogen vertrouwen.
God laat mensen niet alleen.



Spreuk 1

Spreuken 3:5-6 – “Je moet op de Heer vertrouwen.
Denk aan hem bij alles wat je doet, dan zal hij je helpen.
Denk niet dat je alles zelf kunt.”



Uitleg

Mensen proberen vaak alles zelf op te lossen.
Maar God wil helpen.
Wij mogen bidden en God om wijsheid vragen.
God kent de weg, ook als wij het even niet zien.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand moet een moeilijke keuze maken.
Hij bidt eerst rustig:
“God, help mij om het goede te doen.”
Dat geeft rust.



Vraag:

Wanneer vraag jij God om hulp?

.....

Spreuk 2



Spreuken 16:3 –
“Vertrouw op de Heer bij alles wat je doet.
Dan zullen al je plannen slagen.”



Uitleg

God wil betrokken zijn bij ons leven. Niet alleen bij grote problemen, maar ook bij gewone dingen van elke dag. God helpt mensen stap voor stap.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling vindt een toets spannend.
Voor de toets bidt hij kort:
“God, wilt U mij helpen rustig te blijven?”
Dat geeft moed.



Vraag: Waarvoor zou jij God vandaag om hulp willen vragen?

.....

Spreuk 3



Spreuken 18:10 –
“Goede mensen zijn veilig bij de Heer.
Net zo veilig als in een stad met een sterke toren”



Uitleg

Bij God mogen mensen veilig zijn.
Mensen kunnen verdrietig, bang of onzeker zijn.
God luistert naar gebeden. Hij laat mensen niet alleen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand voelt zich verdrietig en alleen.
Hij leest in de Bijbel en bidt.
Daardoor voelt hij weer hoop en rust.



Vraag: Wat helpt jou om dicht bij God te blijven?

.....



Samenvatting

- God wil mensen helpen.
- Vertrouw op God.
- Bid om hulp en wijsheid.
- God laat mensen niet alleen.
- Bij God mogen mensen rust vinden.



Kort gebed

“God, dank U dat U altijd dichtbij bent.
Help mij om op U te vertrouwen.
Amen.”

Thema 10 Wijs leven



Korte introductie

Iedereen maakt keuzes.
Sommige keuzes zijn goed.
Andere keuzes kunnen problemen geven.
In het boek Spreuken leert God ons
wat echte wijsheid is.
Wijs leven betekent luisteren naar God
en goede keuzes leren maken.



Spreuk 1

Spreuken 1:7 – ‘Je kunt alleen wijs worden,
als je eerbied hebt voor de Heer.
Mensen die geen eerbied hebben voor de Heer,
willen geen dingen leren.
Zij willen niet wijs worden.’



Uitleg

God kent het leven beter dan mensen.
Daarom is het belangrijk om naar God te luisteren.
Mensen hoeven niet alles alleen te weten.
God wil helpen om wijs te leven.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand moet kiezen tussen goed doen
of meedoen met iets verkeers.
Hij denkt aan wat God belangrijk vindt.
Dat helpt hem kiezen.



Vraag:

Wanneer probeer jij te kiezen wat goed is?

.....

Spreuk 2



Spreuken 4: 7-9 –

“Je kunt alleen wijs worden, als je op zoek gaat naar wijsheid en inzicht.
Als je de wijsheid blijft zoeken, zullen mensen je waarderen.
Ze zullen respect voor je hebben.
En iedereen zal je bewonderen.”



Uitleg

Wijsheid is meer dan slim zijn.
Een wijs mens denkt goed na. Hij luistert. Hij wil leren.
God wil mensen helpen om steeds wijzer te worden.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een meisje luistert goed naar haar ouders en leraren.
Daardoor leert zij veel.



Vraag:

Van wie leer jij goede dingen?

.....

Spreuk 3



Spreuken 9:10 –

“Je kunt alleen wijs worden als je eerbied hebt voor de Heer.
Je kunt alleen inzicht krijgen als je vertrouwt op de heilige God.”



Uitleg

Mensen leren wijsheid door dicht bij God te leven.
Door bidden. Door lezen in de Bijbel.
Door luisteren naar goede mensen.
God helpt mensen stap voor stap.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand leest elke dag een klein stukje uit de Bijbel.
Dat geeft rust en helpt bij keuzes.



Vraag:

Wat helpt jou om dicht bij God te blijven?

.....



Samenvatting

- Wijs leven is belangrijk.
- Luister naar God.
- Denk goed na over keuzes.
- Blijf leren en groeien
- God wil mensen helpen om wijs te leven.



Kort gebed

“God, leer mij wijs te leven.
Help mij om goede keuzes te maken.
Amen.”

Thema 11 Luisteren voordat je praat



Korte introductie

Mensen praten vaak snel.
Soms reageren mensen meteen,
zonder goed te luisteren of na te denken.
Dat kan problemen geven.
In het boek Spreuken leert God ons
dat luisteren belangrijk is.
Rustig luisteren helpt om wijze woorden te spreken.



Spreek 1

Spreuken 18:13 – “Als je meteen reageert zonder goed te luisteren,
dan ben je een dwaas en maak je jezelf belachelijk.”



Uitleg

Soms denken mensen al te weten wat iemand bedoelt.
Maar luisteren is belangrijk.
Als je eerst goed luistert,
begrijp je de ander beter.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand vertelt iets verdrietigs.
Een ander begint direct advies te geven.
Maar eerst rustig luisteren helpt vaak meer.



Vraag:

Luister jij eerst goed voordat je antwoord geeft?

.....



Kort gebed

“God, help mij goed te luisteren.
Help mij om vriendelijke en wijze woorden te gebruiken.
Amen.”

Spreuk 2



Spreuken 17:27 –

**“Verstandige mensen denken na voordat ze iets zeggen.
Wijze mensen blijven altijd kalm.”**



Uitleg

Mensen hoeven niet altijd direct iets te zeggen.
Rustige woorden helpen vaak meer dan snelle woorden.
Een wijs mens denkt eerst na.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand zegt iets vervelends tegen jou.
Je wilt meteen terugpraten. Maar je wacht eerst even.
Daardoor blijft het gesprek rustiger.



Vraag: Wanneer hielp rustig praten jou?

.....

Spreuk 3



Spreuken 15:28 –

**“Goede mensen denken eerst na voordat ze antwoord geven.
De woorden van slechte mensen brengen alleen maar ellende.”**



Uitleg

Nadenken helpt om vriendelijke woorden te kiezen.
Soms zeggen mensen iets waar zij later spijt van hebben.
God wil ons helpen om verstandig te praten.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Je krijgt een boos bericht op je telefoon.
Je schrijft eerst een boos antwoord.
Maar daarna wis je het weer en stuur je iets vriendelijker.



Vraag: Heb jij wel eens eerst nagedacht voordat je iets zei?

.....



Samenvatting

- Goed luisteren is belangrijk.
- Luister eerst rustig.
- Denk na voordat je praat.
- Vriendelijke woorden helpen meer.
- God helpt ons om wijs te spreken.

Thema 12

Jaloezie en tevreden zijn



Korte introductie

Mensen vergelijken zichzelf vaak met anderen.

De één heeft meer geld.

De ander heeft mooiere spullen.

Of meer vrienden. Dat kan jaloers maken.

In het boek Spreuken leert God ons dat tevreden zijn belangrijk is.

Dankbare mensen hebben vaak meer rust in hun hart.



Spreuk 1

Spreuken 14:30 – “Als je tevreden bent, blijf je gezond, maar als je jaloers bent, word je ziek.”



Uitleg

Jaloezie maakt mensen vaak verdrietig of boos.

Mensen kijken dan steeds naar wat anderen hebben.

Maar tevreden zijn geeft rust.

God wil dat wij dankbaar leren leven.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand ziet op internet dat anderen mooie spullen hebben.

Hij denkt: “Waarom heb ik dat niet?”

Later probeert hij meer te kijken naar de goede dingen in zijn eigen leven.



Vraag:

Vergelijk jij jezelf soms met andere mensen?

.....



Kort gebed

“God, help mij dankbaar te zijn.

Leer mij blij te zijn met wat ik heb. Amen.”

Spreuk 2



Spreuken 15:16 – “Je kunt beter arm zijn en eerbied hebben voor de Heer, dan rijk zijn en leven in angst.”



Uitleg

Veel spullen maken mensen niet altijd gelukkig.
Rust, liefde en vertrouwen zijn belangrijker.
God zorgt voor mensen, ook als zij niet alles hebben wat zij willen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een gezin heeft niet veel geld. Maar thuis is er liefde en aandacht voor elkaar.
Dat maakt mensen echt rijk vanbinnen.



Vraag: Waar ben jij blij mee in jouw leven?

.....

Spreuk 3



Spreuken 23:17 – “Wees niet jaloers op slechte mensen, maar heb altijd eerbied voor de Heer.”



Uitleg

Iedereen heeft een eigen leven. God houdt van ieder mens.
Jaloezie helpt niet.
Dankbaarheid helpt wel. God wil dat wij blij leren zijn met wat wij hebben.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling haalt een hoog cijfer. Een ander wordt eerst jaloers. Maar daarna zegt hij: “Goed gedaan.” Dat is vriendelijk en wijs.



Vraag: Kun jij blij zijn voor andere mensen?

.....



Samenvatting

- Tevreden zijn geeft rust.
- Kijk niet steeds naar anderen.
- Wees dankbaar.
- Jaloers zijn helpt niet.
- God helpt mensen om tevreden te leven.

Thema 13 Helpen en goed doen



Korte introductie

Mensen hebben elkaar nodig.
Soms voelt iemand zich alleen.
Of verdrietig. Of moe.
In het boek Spreuken leert God
ons dat helpen belangrijk is.
Kleine goede dingen kunnen
veel betekenen.



Spreuk 1

Spreuken 3:27 –

“Als je iemand ergens mee kunt helpen,
doe dat dan ook. En geef hem waar hij recht op heeft.”



Uitleg

Soms zien mensen dat iemand hulp nodig heeft,
maar doen zij niets.
God wil dat wij goed zijn voor andere mensen.
Een klein beetje hulp kan al veel verschil maken.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een oudere buurvrouw draagt zware boodschappen.
Jij helpt haar even.
Dat is vriendelijk en goed.



Vraag:

Wie zou jij vandaag kunnen helpen?
.....



Kort gebed

“God, help mij om vriendelijk en behulpzaam te zijn.
Laat mij andere mensen zien en helpen. Amen.”

Spreuk 2



Spreuken 11:25 –

“Als je veel weggeeft, krijg je ook veel terug.

Als je anderen te drinken geeft, zul je zelf geen dorst hebben”



Uitleg

Goed doen helpt niet alleen andere mensen.

Vaak voelen mensen zich zelf ook blij van helpen.

God wil dat wij gul en vriendelijk zijn.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling helpt een klasgenoot met huiswerk.

Daardoor begrijpt de ander het beter.

Maar de helper zelf ook. Samen leren helpt.



Vraag: Wanneer hielp jij iemand voor het laatst?

.....

Spreuk 3



Spreuken 19:17 –

“Als je zorgt voor arme mensen, ben je goed voor de Heer.

Hij zal je daarvoor belonen.”



Uitleg

God ziet hoe mensen omgaan met anderen.

Vooraf mensen die verdrietig, arm of alleen zijn,

hebben hulp nodig. God houdt van liefdevolle mensen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand merkt dat een ander alleen zit.

Hij gaat erbij zitten en maakt een praatje.

Dat geeft warmte en aandacht.



Vraag: Hoe kun jij iemand laten merken dat hij niet alleen is?

.....



Samenvatting

- Helpen is belangrijk.
- Kleine goede daden helpen veel.
- Vriendelijk zijn maakt verschil.
- God wil dat mensen elkaar helpen.
- Goed doen brengt warmte en liefde.

Thema 14 Geduld hebben



Korte introductie

Mensen willen vaak snel resultaat.
Snel antwoord. Snel succes.
Snel oplossen.
Maar niet alles gaat snel.
In het boek Spreuken leert God
ons dat geduld belangrijk is.
Rustige mensen maken vaak
betere keuzes.



Spreuk 1

Spreuken 19:2 –

“Het is zinloos om hard te werken zonder goed na te denken.
Want als je te snel werkt, maak je fouten”



Uitleg

Deze spreuk gaat over nadenken voordat je aan de slag gaat.
Reageer niet te. Denk rustig na.
Handel niet overhaast en heb geduld.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand vraagt jou iets te doen.
Je hebt geen zin en doet het snel, snel, snel.
Later merk je dat je het niet goed hebt gedaan.
Je had beter wat meer tijd kunnen nemen.



Vraag:

Wanneer heb jij fouten gemaakt,
omdat je te snel iets wilde doen.

.....



Kort gebed

“God, help mij rustig en geduldig te zijn.
Help mij vriendelijk te blijven als iets moeilijk is. Amen.”

Spreuk 2



Spreuken 16:32 –

“Je kunt beter geduldig zijn dan sterk.
Je kunt beter rustig blijven dan iemand aanvallen.”



Uitleg

Sommige mensen denken dat boosheid kracht laat zien.
Maar echte kracht is rustig blijven.
Dat is soms moeilijk, maar God wil daarbij helpen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling begrijpt een opdracht niet meteen.
Hij wil opgeven.
Maar hij probeert het rustig opnieuw.
Later lukt het toch.



Vraag: Geef jij snel op of probeer je opnieuw?

.....

Spreuk 3



Spreuken 19:11 –

“Verstandige mensen worden niet snel boos.
Mensen die fouten van anderen vergeven, krijgen respect.”



Uitleg

Iedereen maakt fouten.
Geduldige mensen proberen begrip te hebben voor anderen.
Vergeven brengt rust. God heeft ook geduld met mensen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een vriend vergeet een afspraak.
Je bent teleurgesteld.
Maar je praat er rustig over in plaats van ruzie te maken.



Vraag: Vind jij vergeven moeilijk?

.....



Samenvatting

- Geduld helpt mensen.
- Rustig blijven helpt.
- Niet te snel boos worden en opnieuw proberen is goed.
- God helpt ons om geduldig te zijn.

Thema 15 Goede keuzes maken



Korte introductie

Iedere dag maken mensen keuzes.
Sommige keuzes zijn klein.
Andere keuzes zijn belangrijk.
Keuzes kunnen helpen,
maar ook problemen geven.

In het boek Spreuken leert God ons
om goed na te denken voordat wij
iets doen.



Spreuk 1

Spreuken 4:26 –

“Denk ook goed na voordat je iets doet.
Blijf uit de buurt van het kwaad.
En zorg dat je goed en eerlijk leeft.”



Uitleg

Het is goed om niet zomaar iets te doen.
Soms reageren mensen snel, zonder na te denken.
Maar wijze mensen kijken eerst wat goed en verstandig is.
God wil helpen bij moeilijke keuzes.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een vriend vraagt jou mee te doen aan iets
wat niet goed voelt.
Je denkt eerst rustig na.
Daarna kies je om het niet te doen.



Vraag: Wanneer moest jij een moeilijke keuze maken?

.....



Kort gebed

“God, help mij goede keuzes te maken.
Geef mij wijsheid en moed. Amen.”

Spreuk 2



Spreuken 13:16 –

“Wijze mensen krijgen waardering van anderen.
Met onbetrouwbare mensen loopt het slecht af.”



Uitleg

Goede keuzes beginnen met nadenken.
Wat is eerlijk? Wat helpt andere mensen?
Wat zou God goed vinden? Dat zijn belangrijke vragen.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Iemand wil boos een bericht sturen.
Maar hij wacht eerst even.
Later kiest hij vriendelijkere woorden.



Vraag: Denk jij eerst na voordat je iets doet?

.....

Spreuk 3



Spreuken 27:12 –

“Verstandige mensen beschermen zichzelf tegen gevaar,
maar onverstandige mensen zien geen gevaar en worden gestraft.”



Uitleg

Soms merken mensen dat iets verkeerd kan aflopen.
Dan is het wijs om voorzichtig te zijn.
God geeft mensen verstand om goede keuzes te maken.



Voorbeeld uit het dagelijks leven

Een leerling merkt dat vrienden verkeerde dingen willen doen.
Hij kiest ervoor om weg te gaan.
Dat vraagt moed.



Vraag: Wanneer koos jij ervoor om iets niet te doen?

.....



Samenvatting

- Goede keuzes zijn belangrijk.
- Denk eerst rustig na en kies wat goed is.
- Wees voorzichtig bij verkeerde dingen.
- God helpt mensen om wijs te kiezen.



Nawoord

Je bent aan het einde gekomen van dit boekje over Spreuken. Misschien heb je niet alles onthouden. Dat hoeft ook niet. Het belangrijkste is dat Gods woorden je mogen helpen in het gewone leven.

De spreuken in de Bijbel zijn kort, maar ze bevatten veel wijsheid.



Ze helpen ons om:

- vriendelijk te praten,
- goede keuzes te maken,
- eerlijk te leven,
- geduldig te zijn,
- andere mensen te helpen,
- op God te vertrouwen.



Iedereen maakt fouten. Iedereen leert iedere dag opnieuw. God vraagt niet om perfecte mensen. Hij wil mensen helpen die naar Hem willen luisteren. Daarom mogen wij steeds opnieuw beginnen.



Misschien was er één spreuk die jou bijzonder raakte. Of een stukje dat je moed gaf. Bewaar die woorden in je hart.



Lees rustig opnieuw een thema wanneer je dat nodig hebt. God gaat met mensen mee, stap voor stap.



Wij hopen dat dit boekje je heeft geholpen om:

- De Bijbel beter te begrijpen.
- Dichter bij God te leven.
- Moed en rust te vinden.



Alfabetische lijst van gebruikte spreuken



Hieronder vind je alle spreuken die in dit boekje zijn gebruikt.
Ze staan op alfabetische volgorde op basis van het hoofdstuk.

- | | | |
|------------------|------------------|-------------------|
| • Spreuken 1:5 | • Spreuken 13:20 | • Spreuken 19:2 |
| • Spreuken 1:7 | • Spreuken 14:23 | • Spreuken 19:11 |
| • Spreuken 3:5-6 | • Spreuken 14:29 | • Spreuken 19:17 |
| • Spreuken 3:27 | • Spreuken 14:30 | • Spreuken 19:20 |
| • Spreuken 4:7 | • Spreuken 15:1 | • Spreuken 21:20 |
| • Spreuken 4:26 | • Spreuken 15:16 | • Spreuken 22:4 |
| • Spreuken 9:10 | • Spreuken 15:18 | • Spreuken 22:7 |
| • Spreuken 10:4 | • Spreuken 15:28 | • Spreuken 23:17 |
| • Spreuken 10:9 | • Spreuken 16:3 | • Spreuken 27:12 |
| • Spreuken 11:1 | • Spreuken 16:18 | • Spreuken 29:11 |
| • Spreuken 11:2 | • Spreuken 16:24 | • Spreuken 30:8-9 |
| • Spreuken 11:25 | • Spreuken 16:32 | |
| • Spreuken 12:15 | • Spreuken 17:17 | |
| • Spreuken 12:18 | • Spreuken 17:27 | |
| • Spreuken 12:22 | • Spreuken 18:10 | |
| • Spreuken 12:24 | • Spreuken 18:13 | |
| • Spreuken 13:16 | • Spreuken 18:24 | |

