

Leven — met de — Psalmen



12 herkenbare thema's



Hans Vermeulen



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Hoe gebruik je dit boek	4
 1. De Psalmen: God kent mij	5
 2. De Psalmen: Angst	8
 3. De Psalmen: Verdriet	11
 4. De Psalmen: Zorgen	14
 5. De Psalmen: God helpt	17
 6. De Psalmen: Vertrouwen	20
 7. De Psalmen: Bidden	23
 8. De Psalmen: God is dichtbij	26
 9. De Psalmen: Dankbaarheid	29
 10. De Psalmen: Blijdschap	32
 11. De Psalmen: God is mijn Herder	35
 12. De Psalmen: Veilig bij God	38
Nawoord	41





Voorwoord

De Psalmen zijn oude liederen en gebeden.
Ze staan in de Bijbel.
In de Psalmen lees je over het leven.
Over blijdschap en verdriet.
Over angst en vertrouwen.
Over vragen en hoop.

Mensen van lang geleden schreven deze woorden.
Maar hun gevoelens zijn nog steeds herkenbaar.
Ook vandaag.

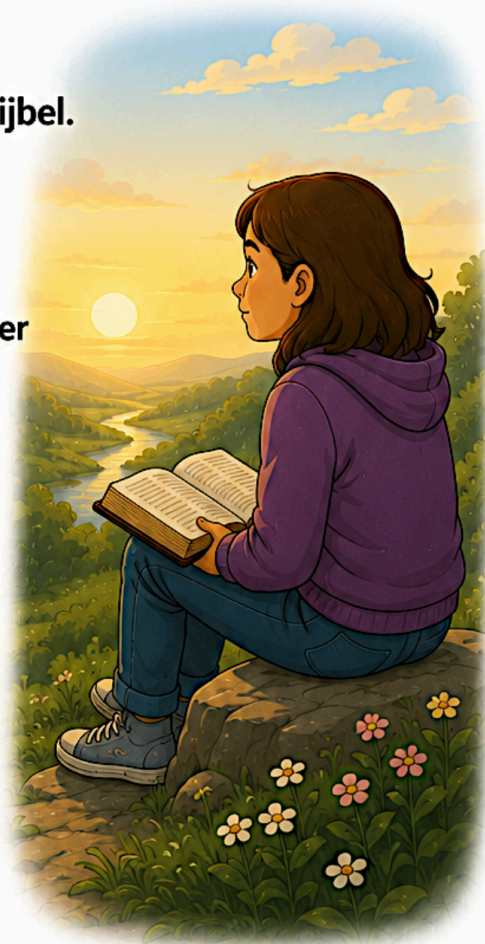
Dit boek gaat over de Psalmen.
Niet alle psalmen apart.
Maar 12 thema's uit de Psalmen.
Bij elk thema lees je een stukje uit de Bijbel.
Daarna volgt uitleg in duidelijke taal.
Met korte zinnen.
En met voorbeelden uit het leven.

Dit boek is voor iedereen die de Bijbel beter
wil begrijpen.
Misschien vind je lezen moeilijk.
Of wil je gewoon duidelijke uitleg.
Dan is dit boek voor jou.

Je kunt dit boek alleen lezen.
Of samen met anderen.

Neem de tijd. Lees rustig.
Denk na over wat je leest.
De Psalmen willen je helpen.
Ze wijzen je naar God.

Ik hoop dat dit boek je helpt om
God beter te leren kennen.
En om met Hem te leven.



Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek kiest 12 thema's uit de Psalmen.

De thema's horen bij elkaar. Ze volgen een weg.

Een weg door het leven.

Met moeilijke en goede momenten.



EERST: MOEILIJKE MOMENTEN

Je begint bij: **1. God kent mij.**

Daarna lees je over: **2. Angst, 3. Verdriet en 4. zorgen**

Dat zijn dingen die iedereen kent.



DAN: HULP EN VERTROUWEN

Daarna lees je: **5. God helpt, 6. Vertrouwen en 7. bidden**

Dat laat zien:

je hoeft niet alleen te blijven.



DAN: GOD DICHTBIJ

Daarna lees je: **8. God is dichtbij**

Dat geeft rust. En dan:

9. Dankbaarheid en 10. blijdschap

Dat helpt je om anders te kijken.



TOT SLOT: LEVEN MET GOD

De laatste thema's laten zien:

je mag leven met God. Elke dag.

11. God is mijn Herder en 12. Veilig bij God



Je kunt dit boek stap voor stap lezen.

Bijvoorbeeld één thema per week.



Neem de tijd. Lees rustig.

Denk na over wat je leest.



De Psalmen helpen je om God te leren kennen.

En om met Hem te leven.

1. De psalmen – God kent mij



Lees uit de Bijbel

Psalm 139:1-3

Heer, U kent mij.
U weet wanneer ik zit en wanneer ik opsta.
U kent mijn gedachten van ver.
U ziet mij, waar ik ook ga.

”

Je kunt ook lezen:

Psalm 139:13-16, Psalm 8:4-5, Psalm 103:13-14



Wat betekent dit?

God kent **jou**.
Hij kent jouw naam.
Hij weet wie je bent.

God kent **jouw gedachten**.
Hij weet wat je voelt.
Hij weet wat je moeilijk vindt.

Mensen begrijpen ons niet altijd.
Soms voelen we ons alleen.
Soms voelt niemand ons echt.

Maar God **kent ons** wel.
Hij ziet ons.
Hij vergeet ons niet.



Kort en duidelijk



God kent jou helemaal.
Hij weet wie je bent.



Hij weet wat je **denkt**
en wat je **voelt**.



Je bent nooit alleen.
God is **altijd bij je**.



Voorbeelden uit de Psalmen



Psalm 139

In Psalm 139 zegt David:

- God kent mij helemaal.
- God weet waar ik ben.
- God weet wat ik denk.

David zegt ook:

- Waar ik ook ga, God is daar.
- Als het donker is, ziet God mij nog.

➔ **Dat betekent: Je bent nooit alleen.**



Psalm 8

In Psalm 8 vraagt David: "Wat is de mens, dat U aan hem denkt?"

- David voelt zich klein.
- Maar hij ontdekt iets moois:
- God denkt aan mensen.
- God vergeet mensen niet.

➔ **Dat geldt ook voor jou.**

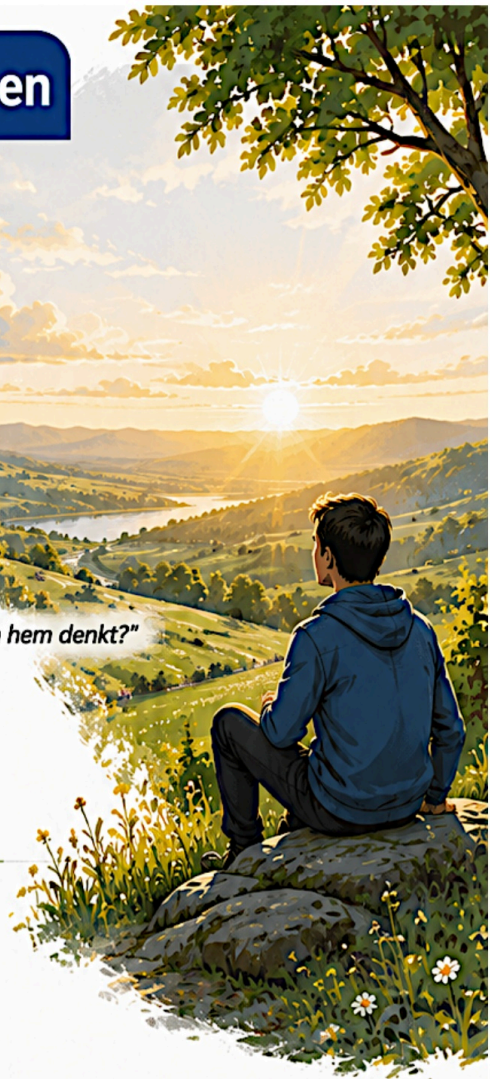


Psalm 103

In Psalm 103 staat:

- God weet dat wij zwak zijn.
- Hij weet dat wij fouten maken.
- God weet dat wij niet perfect zijn.
- Toch houdt Hij van ons.

➔ **God kent jou. En Hij blijft van je houden.**



Waarom is dit belangrijk?

Het is fijn om te weten dat God je kent.



Als je
bang bent,
God kent je.



Als je
verdrietig bent,
God kent je.



Als je
blij bent,
God kent je.



Als je het
moeilijk hebt,
God kent je.

**Je hoeft je niet anders voor te doen.
Je mag zijn wie je bent.**





Denk erover na

- 1 Voel jij je wel eens niet begrepen?
- 2 Helpt het om te weten dat God jou kent?
- 3 Welke zin uit de psalmen vind jij mooi?



Om te onthouden



- ✓ God kent mij.
- ✓ Hij ziet mij.
- ✓ Hij vergeet mij niet.



Gebed

Heer God,
U kent mij.
U weet wie ik ben.
U weet wat ik voel.
Dank U dat U mij ziet.
Dank U dat U mij kent.
Wilt U dicht bij mij zijn?
Amen.



2. Angst

De Psalmen



Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 56:4–5



Als ik bang ben, vertrouw ik op U.
Op God vertrouw ik.
Ik ben niet bang.
Wat kunnen mensen mij doen?



Je kunt ook lezen:

- Psalm 27:1
- Psalm 34:5



Wat betekent dit?

Angst hoort bij het leven van mensen.
Iedereen is wel eens bang.
Voor het donker.
Voor wat er gaat gebeuren.
Voor wat anderen denken.

➤ **Vertrouwen helpt.**
David was vaak bang.
Toch schreef hij:
“Ik vertrouw op U, God.”
Dat gaf hem moed en rust.

David wist: God is bij hem. Hij laat hem niet vallen.



Onthoud dit:

**Als ik bang ben, vertrouw ik op God.
Hij helpt mij. Ik ben niet bang.**





Wat zeggen de Psalmen?



Psalm 56

In Psalm 56 zegt David:

- Als ik bang ben, ga ik naar God.
- Ik vertel alles aan Hem.
- Dan krijg ik rust.
- Dan durf ik weer verder.

➔ **Je kunt op God vertrouwen.**
Hij laat je niet vallen.



Psalm 27

In Psalm 27 zegt David:

- De Heer is mijn licht en mijn redding.
- Wie zou ik dan bang zijn?
- De Heer beschermt mij.
- Ik hoef niet te vrezen.

➔ **God is bij je.**
Hij geeft moed en kracht.



Psalm 34

In Psalm 34 zegt David:

- Ik zocht de Heer, en Hij antwoordde.
- Hij verlost mij van al mijn angsten.
- Gelukkig is wie naar Hem toe gaat.
- Hij helpt je. Altijd weer.

➔ **God hoort je.**
Hij helpt je in je angst.



Waarom is dit belangrijk?

Angst hoort bij het leven.
Maar je hoeft er niet alleen mee te blijven.



God kent
je angst.
Je mag het
aan Hem vertellen.



God beschermt
je.
Hij is sterker
dan je angst.



God geeft
rust en moed.
Je mag weer
verder.



De Psalmen
helpen je.
Lees ze.
Zing mee.
Praat met God.



Onthoud dit:

Als ik bang ben, vertrouw ik op God.
Hij helpt mij. Ik ben niet bang.

2. Angst

De Psalmen



Om te onthouden

Als ik bang ben,
vertrouw ik op God.
Hij helpt mij.
Ik ben niet bang.

”



Gebod

Heer God,
Soms ben ik bang.
Soms is het donker in mijn hoofd.
Soms weet ik niet wat er gaat gebeuren.
Help mij om op U te vertrouwen.
U bent bij mij.
U helpt mij.
U bent sterker dan mijn angst.
Dank U wel, Heer.
Amen.



Zelf lezen

Wil je meer lezen?

Lees dan ook:

- Psalm 27:1
- Psalm 34:5



Denk erover na

1 Wanneer ben jij bang?

Wat maakt jou bang?
Praten helpt.
Vertel het aan iemand
die je vertrouwt.



2 Wat helpt jou?

Wat helpt als je bang bent?
Denk aan bidden,
een psalm lezen,
een wandeling maken,
muziek luisteren,
praten met iemand.



3 Wat leer je van David?

David was vaak bang.
Toch bleef hij op God vertrouwen.
Wat kun jij van hem leren?
Schrijf het op.



Onthoud dit:

Als ik bang ben, vertrouw ik op God.
Hij helpt mij. Ik ben niet bang.

3. Verdriet

De Psalmen



Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 13:2–6



Heer, hoe lang nog?
Vergeet U mij voor altijd?
Hoe lang moet ik verdriet hebben?
Hoe lang heb ik zorgen in mijn hart?
Kijk naar mij en antwoord mij, Heer.
Geef mij weer kracht.
Maar ik vertrouw op uw liefde.
Ik zal juichen, want U redt mij.



Je kunt ook lezen:

- Psalm 42:6
- Psalm 6:7–10



Wat is verdriet?

Verdriet hoort bij het leven. Iedereen is wel eens verdrietig.

Je kunt verdriet hebben: als iemand ziek is,
als iemand overlijdt, als je alleen bent,
als iets niet lukt of als je pijn hebt vanbinnen

Soms zie je verdriet aan iemand. Soms niet.
Verdriet kan kort duren.
Maar soms ook lang.



3. Verdriet

De Psalmen



In de Psalmen lezen we veel over verdriet. Mensen vertellen eerlijk hoe ze zich voelen. Ook tegen God.



Voorbeelden uit de Psalmen



Psalm 13

David schrijft deze psalm. Hij voelt zich alleen. Hij vraagt aan God: *“Hoe lang nog?”* Dat betekent: David wacht al lang. En het is moeilijk. Hij heeft zorgen in zijn hart. Hij is moe van het wachten. Toch doet David iets belangrijks. Hij blijft bidden. Aan het eind zegt hij: *“Ik vertrouw op uw liefde.”* Dat betekent: Ook als het moeilijk is, blijft hij vertrouwen op God.



Psalm 42

In Psalm 42 staat: *Waarom ben ik zo verdrietig? Waarom ben ik zo onrustig?* De schrijver praat tegen zichzelf. Hij zegt ook: *“Blijf hopen op God.”* Dat is bijzonder. Hij is verdrietig. Maar hij geeft de hoop niet op.



Psalm 6

In Psalm 6 is iemand heel verdrietig. Hij huilt veel. Hij is moe van het huilen. Toch bidt hij tot God. Hij vraagt om hulp. En aan het einde verandert er iets. Hij zegt: *“De Heer hoort mij.”*



Wat leren we van deze psalmen?

In de Psalmen zie je dit:

- Mensen zijn eerlijk over hun verdriet
- Ze verstoppen hun gevoelens niet
- Ze praten met God
- Ze blijven hopen



Dat mag jij ook doen. Je hoeft je verdriet niet weg te stoppen. Je mag het zeggen. Tegen God. En ook tegen andere mensen.





Verdriet in het dagelijks leven

Verdriet kan er op veel manieren zijn.
 Bijvoorbeeld: je mist iemand, je voelt je alleen,
 je maakt iets moeilijks mee, je begrijpt iets niet
 of je voelt je niet gezien.
 Soms kun je niet goed uitleggen wat er is.
 Maar God weet het wel.
 God ziet je verdriet. Hij kent je hart.



God en verdriet

God ziet mensen die verdriet hebben.
 In de Psalmen lees je: God luistert, God helpt, God is dichtbij.
 Dat betekent niet dat verdriet meteen weg is.
 Maar je bent niet alleen.
 God is bij je. Ook in het verdriet.



Wat kun je doen als je verdrietig bent?

Als je verdrietig bent,
 hoef je dat niet alleen te dragen.
 Praat met God,
 Zeg eerlijk tegen Hem wat je voelt.
 Vraag om hulp.
 Praat met iemand die je vertrouwt.
 Lees een psalm



Denk erover na

- Wanneer ben jij wel eens verdrietig?
- Kun je daarover praten met God?
- Welke woorden uit de gelezen psalmen kunnen jou helpen?



Om te onthouden

God ziet mijn verdriet.
 Ik mag naar Hem toe gaan.
 Hij laat mij niet alleen.



Gebed

Heer God, U ziet mijn verdriet.
 U weet wat er in mij leeft.
 Soms voel ik mij alleen.
 Soms doet het pijn vanbinnen.

Wilt U bij mij zijn?
 Wilt U mij helpen?
 Dank U dat U mij hoort.
 Amen.



4. Zorgen

De Psalmen

 Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 55:23

”

Leg je zorgen in de hand
van de Heer.

Hij zal voor je zorgen.
Hij laat je niet vallen.

 Je kunt ook lezen:

- Psalm 37:5
- Psalm 94:19



? Wat zijn zorgen?

Zorgen zijn gedachten die in je hoofd blijven zitten.
Je blijft erover nadenken.
Soms steeds opnieuw.

Je kunt zorgen hebben over:
je gezondheid, geld, werk of school,
andere mensen of de toekomst

Soms zijn zorgen klein.
Soms zijn ze groot.
Soms gaan ze snel voorbij.
Maar soms blijven ze lang.





Voorbeelden uit de Psalmen



Psalm 55

In Psalm 55 heeft iemand veel zorgen.
Hij voelt zich onrustig. Zijn hart is vol angst.
Hij weet niet wat hij moet doen.
Dan zegt hij: "Leg je zorgen in de hand van de Heer."
Dat betekent: Je hoeft je zorgen niet alleen te dragen.
Je mag ze aan God geven.



Psalm 37

In Psalm 37 staat: Vertrouw je leven toe aan de Heer.
Vertrouw op Hem. Soms wil je alles zelf oplossen.
Maar dat lukt niet altijd. God vraagt: Vertrouw op Mij.
Leg je leven in Mijn handen.



Psalm 94

In Psalm 94 staat: Als mijn zorgen mij te veel worden,
geeft U mij troost en rust. Dat is een mooie belofte.
God ziet je zorgen. En Hij wil je rust geven.



Wat doen zorgen met je?

Zorgen kunnen zwaar zijn.
Ze maken je moe.
Ze maken je onrustig.
Soms kun je slecht slapen.
Je blijft denken:
"Wat moet ik doen?" "Hoe gaat dit aflopen?"
Soms lijkt het alsof alles tegelijk komt.



Wat leren we van de Psalmen?

In de Psalmen leren we:

- Je mag je zorgen aan God geven
- Je hoeft het niet alleen te dragen
- God zorgt voor jou
- God geeft rust

Dat betekent niet dat alle problemen meteen weg zijn.
Maar je hoeft er niet alleen doorheen.



Zorgen in het dagelijks leven

Iedereen heeft zorgen. Voorbeelden van zorgen kunnen zijn:
een gesprek dat moeilijk is, een afspraak waar je tegenop ziet,
iets wat nog moet gebeuren, iets wat je niet kunt veranderen,
een gebrek aan geld.
Soms blijven zorgen maar terugkomen.
Dan helpt het om ze uit te spreken. Of op te schrijven. Of te bidden.





Wat kun je doen met je zorgen?

De Psalmen geven een eenvoudige weg:

1. Vertel je zorgen aan God. Zeg eerlijk wat er in je hoofd zit.
2. Leg ze in Gods hand. Je hoeft het niet zelf te dragen.
3. Vertrouw op God. Ook als je niet alles begrijpt
4. Blijf niet alleen. Praat ook met iemand die je vertrouwt.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die een zware tas draagt.
De tas is vol zorgen. Hij wordt moe.
Dan geeft hij de tas aan iemand anders.
Die persoon helpt dragen.
Zo is het ook met God. Hij wil jouw zorgen dragen.



Denk erover na

- Waar maak jij je zorgen over?
- Blijven die gedachten in je hoofd zitten?
- Kun je je zorgen aan God vertellen?



Om te onthouden

Ik hoef mijn zorgen
niet alleen te dragen.
Ik mag ze aan God geven.
God zorgt voor mij.



Gebied

Heer God, U ziet mijn zorgen.
U weet wat er in mijn hoofd zit.
Soms maak ik mij druk. Soms ben ik onrustig.
Wilt U mij helpen? Wilt U mij rust geven?
Ik leg mijn zorgen in uw hand. Amen.



5. De Psalmen - God helpt

Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 121:1-4

”

Ik kijk omhoog naar de bergen.
Waar komt mijn hulp vandaan?
Mijn hulp komt van de Heer.
Hij heeft de hemel en de aarde gemaakt.
Hij zal je niet laten vallen.
Hij slaapt niet.
Hij let altijd op jou.



Je kunt ook lezen:

- Psalm 46:2
- Psalm 124:8

Wat betekent: God helpt?

Soms heb je hulp nodig. Omdat iets moeilijk is.
Omdat je het niet alleen kunt.
Dat kan van alles zijn:
een probleem, een moeilijke dag,
verdriet, zorgen of angst.
In de Psalmen lees je:
God helpt mensen.
Hij laat mensen niet alleen.





Voorbeelden uit de Psalmen



Psalm 121

Iemand kijkt naar de bergen. Hij denkt na.
Waar komt mijn hulp vandaan?"
Dan komt het antwoord: "Mijn hulp komt van de Heer."
God heeft alles gemaakt. Hij is sterk.
Hij let op je. Dag en nacht. Hij slaapt niet.
Hij vergeet je niet.



Psalm 46

In Psalm 46 staat: God is voor ons een veilige plaats.
Hij helpt ons als het moeilijk is.
Dat betekent: Als er problemen zijn,
kun je naar God toe.
Hij is een plek waar je veilig bent.



Psalm 124

In Psalm 124 staat: Onze hulp komt van de Heer.
Dat wordt kort en duidelijk gezegd.
God is degene die helpt.



Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen leren ons: God helpt, God is sterk, God let op je
en God is dichtbij. Soms zie je het niet meteen. Maar God is er wel.



Wanneer heb je hulp nodig?

Iedereen heeft hulp nodig. Bijvoorbeeld: als iets niet lukt,
als je bang bent, als je verdriet hebt, als je moe bent
of als je niet weet wat je moet doen.
Je hoeft niet te wachten tot het heel moeilijk is.
Je mag altijd om hulp vragen.



Hoe helpt God?

God helpt op verschillende manieren: Hij geeft rust,
Hij geeft kracht, Hij geeft moed, Hij stuurt mensen om je te helpen,
Hij is bij je. Soms verandert de situatie.
Soms niet meteen. Maar God gaat met je mee.





Wat kun je doen?

- Vraag God en mensen om hulp.
- Vertel aan God of mensen wat je nodig hebt.
- Blijf niet alleen.
- Vertrouw dat God je ziet.

Je mag eenvoudig bidden: "Heer, help mij."



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die struikelt tijdens het lopen.
Hij valt bijna. Maar iemand naast hem
pakt zijn arm vast. Hij valt niet.
Die persoon helpt hem verder.
Zo is God. Hij ziet het als jij dreigt te vallen.
Hij helpt je.



Denk erover na

- Wanneer heb jij hulp nodig?
- Vraag jij wel eens om hulp?
- Geloof je dat God je helpt?



Om te onthouden

Mijn hulp komt van de Heer.
Hij laat mij niet vallen.
Hij helpt mij.



Gebed

Heer God, U bent mijn helper.
Soms heb ik hulp nodig.
Wilt U mij helpen?
Geef mij kracht.
Geef mij rust.
Dank U dat U bij mij bent. Amen.



6. De Psalmen – Vertrouwen

 Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 62:2–3

“

Alleen bij God vind ik rust.
Van Hem komt mijn redding.
Hij is mijn rots en mijn redding.
Hij beschermt mij.
Ik zal niet vallen.

Je kunt ook lezen: Psalm 23:1 of Psalm 125:1



? Wat is vertrouwen?

Vertrouwen betekent: dat je gelooft
dat het goed komt.
Niet omdat alles makkelijk is.
Maar omdat je weet dat je niet alleen bent.

Vertrouwen betekent ook:
je durft iets los te laten.
Je hoeft niet alles zelf te doen.





Voorbeelden uit de Psalmen



Psalm 62

De schrijver zegt: "Alleen bij God vind ik rust."
Hij kiest ervoor om op God te vertrouwen.
Hij noemt God: een rots, een redding en een veilige plaats.
Een rots is sterk. Die beweegt niet. Zo is God.
Hij blijft. Ook als alles verandert.



Psalm 23

In Psalm 23 staat: De Heer is mijn herder. Mij ontbreekt niets.
Een herder zorgt voor zijn schapen. Hij leidt ze. Hij beschermt ze.
Dat betekent: je mag God volgen als een schaap.
Hij weet de weg.



Psalm 125

In Psalm 125 staat: Wie op de Heer vertrouwen,
zijn als een berg die niet wankelt.
Een berg staat stevig. Die valt niet om.
Zo mag jouw vertrouwen zijn.
Stevig. Omdat God er is.



Wat maakt vertrouwen moeilijk?

Vertrouwen is niet altijd makkelijk. Soms:

- begrijp je dingen niet
- duurt het lang
- ben je bang
- maak je je zorgen.

Dan wil je zelf alles regelen. Of je raakt de rust kwijt.



Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen leren ons dat:

- vertrouwen rust geeft
- God sterk is en betrouwbaar
- Je niet alles zelf hoeft te dragen
- God blijft, ook als alles verandert

Vertrouwen betekent niet dat alles makkelijk is.
Maar wel: je staat niet alleen.



Vertrouwen in het dagelijks leven

Vertrouwen heb je elke dag nodig. Bijvoorbeeld:

- als je iets spannend vindt
- als je iets niet weet
- als je moet wachten
- als dingen anders lopen dan je wilt.

Dan kun je kiezen: blijf ik in mijn zorgen? Of vertrouw ik op God?





Wat kun je doen?

- Zoek rust bij God
- Bid en vertel wat je bezighoudt
- Lees een psalm
- Leer stap voor stap vertrouwen opbouwen

Je hoeft het niet in één keer goed te doen.
Vertrouwen groeit.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die over een smalle brug loopt. Onder hem is water. Dat voelt spannend. Maar de brug is sterk. Hij draagt hem. Als hij blijft staan, komt hij niet verder. Maar als hij stap voor stap loopt, komt hij aan de overkant. Zo is vertrouwen. Je ziet niet alles. Maar je zet een stap. God draagt je.



Denk erover na.

- Vind jij vertrouwen moeilijk?
- Wanneer vertrouw jij op God?
- Wat helpt jou om te vertrouwen?



Om te onthouden

God is mijn rots. Hij is sterk.
Ik kan op Hem vertrouwen.



Gebed

Heer God, U bent sterk.
Soms vind ik het moeilijk om te vertrouwen.
Dan ben ik bang of onzeker.
Wilt U mij helpen? Geef mij rust.
Leer mij op U te vertrouwen. Amen.



7. De Psalmen – Bidden

Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 5:2–4

Heer, luister naar mijn woorden.

Hoor mijn zuchten.

Let op mijn roepen om hulp.

In de morgen bid ik tot U.

Ik leg mijn vraag aan U voor.

En ik wacht op antwoord.



Je kunt ook lezen: Psalm 86:6–7 en Psalm 141:2

Wat is bidden?

Bidden is praten met God.

Je hoeft geen moeilijke woorden te gebruiken.

Je mag gewoon zeggen wat je denkt.

Bidden kan:

- hardop
- in stilte
- met woorden
- zonder woorden

God luistert altijd.





Voorbeelden uit de Psalmen



Psalm 5

De schrijver bidt in de morgen. Hij begint de dag met God.
Hij vertelt wat er in hem leeft. Hij vraagt om hulp.
En hij wacht. Dat is ook bidden:
niet alleen praten, maar ook wachten.



Psalm 86

In Psalm 86 staat: Luister naar mij, Heer. Antwoord mij.
De schrijver vraagt om hulp.
Hij weet dat God hoort.
Daarom durft hij te bidden.



Psalm 141

In Psalm 141 staat: Laat mijn gebed zijn als een offer voor U.
Dat betekent:
bidden is belangrijk. Het is iets wat je aan God geeft.



Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen laten zien:

- Je mag alles zeggen tegen God
- Je mag om hulp vragen
- Je mag dankbaar zijn
- Je mag klagen
- God luistert

Er is geen goed of fout gebed.
Eerlijk bidden is goed.



Wanneer kun je bidden?

Je kunt altijd bidden.

Bijvoorbeeld:

- in de ochtend
- voor het slapen als je bang bent
- als je blij bent
- of als je het moeilijk hebt

Je hoeft niet te wachten.
God is er altijd.



Wat kun je bidden?

Je kunt bidden voor: hulp, rust, kracht, andere mensen, dankbaarheid

Je mag ook zeggen:

“Heer, ik weet niet wat ik moet zeggen.”

Dat is ook een gebed.



Wat doet bidden?

Bidden verandert soms de situatie.

Maar bidden verandert vooral jou.

Je krijgt: rust, vertrouwen en moed.

Je staat er niet alleen voor.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die een telefoon gebruikt.

Hij belt iemand die hij vertrouwt.

Hij vertelt wat er is.

Hij weet: die ander luistert.

Zo is bidden. Je praat met God.

Hij luistert. Altijd.



Denk erover na

- Bid jij wel eens?
- Wanneer bid jij?
- Vind je bidden makkelijk of moeilijk?



Om te onthouden

Ik mag met God praten.

Hij luistert naar mij.

Altijd.



Gebed

Heer God, Dank U dat ik met U mag praten.

U luistert naar mij.

Ook als ik het moeilijk vind.

Wilt U mij helpen om te bidden? Amen.



8. De Psalmen: God is dichtbij

Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 145:18

De Heer is dichtbij voor iedereen die Hem aanroept.
Voor iedereen die eerlijk tot Hem bidt.



Je kunt ook lezen: Psalm 34:19 of Psalm 73:28

Wat betekent: God is dichtbij?

Dichtbij betekent: niet ver weg.
Als iemand dichtbij is,
kun je hem zien. Of horen. Of spreken.
Maar God kun je niet zien.
Toch zegt de Bijbel: God is dichtbij.
Hij is niet ver weg. Hij is er.

Wanneer voelt God dichtbij?

Soms voel je dat God dichtbij is.
Bijvoorbeeld: als je bidt, als je rust voelt,
als je iets moois ziet, als je geholpen wordt.
Dan denk je: God is hier.



Wanneer voelt God ver weg?

Soms voelt God juist ver weg.
Bijvoorbeeld: als je verdriet hebt, als je bang bent,
als je zorgen hebt, als je alleen bent.
Dan kun je denken: Waar is God?
Dat gevoel kennen veel mensen. Ook in de Psalmen.





Voorbeelden uit de Psalmen

145

Psalm 145

In Psalm 145 staat: De Heer is dichtbij voor iedereen die Hem aanroept. Dat is een belofte.

Als je tot God bidt, is Hij dichtbij.

Niet soms. Maar altijd.

34

Psalm 34

In Psalm 34 staat: De Heer is dichtbij mensen die verdriet hebben. God is juist dichtbij als je het moeilijk hebt. Hij gaat niet weg als het zwaar is.

73

Psalm 73

In Psalm 73 staat: Het is goed om dicht bij God te zijn. De schrijver heeft veel meegemaakt. Hij heeft getwijfeld. Maar hij ontdekt: bij God is het goed. God is een veilige plaats.



Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen leren:

- God is niet ver weg
- God is dichtbij in moeilijke tijden
- God is dichtbij als je bidt
- God laat je niet alleen

Ook als je het niet voelt,
is God er wel.



God is dichtbij in het dagelijks leven

God is dichtbij op gewone momenten.

Bijvoorbeeld:

- als je wakker wordt
- als je werkt of leert
- als je alleen bent
- als je met anderen bent

God gaat met je mee.
De hele dag.





Hoe kun je merken dat God dichtbij is?

Je ziet God niet. Maar je kunt merken dat Hij er is.
Bijvoorbeeld: je voelt rust, je krijgt moed, iemand helpt je,
je vindt woorden om te bidden, je krijgt nieuwe kracht.
Dat zijn kleine tekenen. God werkt vaak stil.



Wat als je God niet voelt?

Soms voel je niets. Dan denk je: God is ver weg.
Maar de Psalmen zeggen: dat is niet zo. God is er wel.
Ook als je Hem niet voelt.
Net als de zon achter de wolken.
Je ziet de zon niet. Maar hij is er wel.



Wat kun je doen, als je God niet voelt?

Je kunt:

- blijven bidden
- een psalm lezen
- rust zoeken
- met iemand gaan praten
- vooral blijven hopen

Je hoeft niet veel te doen. Alleen dichtbij God blijven.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die naast je loopt.
Je ziet hem misschien niet altijd.
Maar hij is er wel.
Als je struikelt, helpt hij je.
Als je moe bent, blijft hij bij je.
Zo is God. Hij loopt met je mee. Elke dag.



Denk erover na

- Wanneer voel jij dat God dichtbij is?
- Wanneer voelt Hij ver weg?
- Wat helpt jou om dicht bij God te blijven?



Om te onthouden

God is dichtbij.
Hij is er altijd.
Hij laat mij niet alleen.



Gebod

Heer God, U bent dichtbij.
Ook als ik U niet zie.
Ook als ik U niet voel.

Dank U dat U er bent.
Blijf bij mij vandaag. Amen.

9. De Psalmen – Dankbaarheid



Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 103:1–5

Prijs de Heer, mijn ziel.

Vergeet niet wat Hij voor je doet.

Hij vergeeft je fouten.

Hij geneest je. Hij redt je leven.

Hij is liefdevol en goed.



Je kunt ook lezen: Psalm 92:2 en Psalm 107:1



Wat is dankbaarheid?

Dankbaarheid betekent:

dat je blij bent met wat je krijgt.

Je ziet wat goed is.

Je staat erbij stil.

Je zegt: "Dank U wel."



Waarom is dankbaarheid belangrijk?

Soms kijk je vooral naar wat moeilijk is.

Of naar wat niet goed gaat.

Dan vergeet je wat wel goed is.

Dankbaarheid helpt je om anders te kijken.

Je ziet weer: wat je hebt, wat goed gaat,
wat je krijgt.

Dat geeft rust en blijdschap.





Voorbeelden uit de Psalmen

103

Psalm 103

In Psalm 103 zegt de schrijver: "Vergeet niet wat God voor je doet."
Dat is belangrijk. Want je vergeet het snel.
Hij noemt dingen die God doet: Hij vergeeft, Hij helpt, Hij zorgt,
Hij houdt van mensen.
De schrijver herinnert zichzelf eraan.
Dat helpt om dankbaar te zijn.

92

Psalm 92

In Psalm 92 staat: Het is goed om de Heer te danken.
Dankbaar zijn is iets goeds.
Het helpt je hart. Je wordt er rustiger van. En blijer.

107

Psalm 107

In Psalm 107 staat: Dank de Heer, want Hij is goed.
Dat is een korte zin. Maar heel sterk.
God is goed. Daarom kun je Hem danken.



Wat leren we van de Psalmen?

Als je de Psalmen leest zegt de schrijver steeds weer tegen jou:

- Denk aan wat God doet.
- Zeg dank U wel.
- Wees dankbaar, dat helpt je hart.
- God is goed.

Dankbaarheid is iets wat je kunt oefenen.



Dankbaarheid in het dagelijks leven

Je kunt elke dag dankbaar zijn.

Als je het maar wil zien.

Je kunt bijvoorbeeld dankbaar zijn voor:

- een nieuwe dag
- eten en drinken
- mensen om je heen
- hulp die je krijgt
- de kleine mooie dingen

Soms zijn het kleine dingen.
Maar ze zijn wel belangrijk.





Wat als je het moeilijk hebt?

Soms is het moeilijk om dankbaar te zijn.
 Als je verdriet hebt. Of zorgen.
 Dan zie je het goede minder.
 Toch kun je ook dan iets vinden om
 dankbaar voor te zijn. Al is het klein.
 Bijvoorbeeld: iemand die naar je luistert,
 een moment van rust, een klein beetje hoop.



Wat kun je doen om dankbaar te zijn?

- Denk elke dag aan iets goeds
- Noem het hardop
- Dank God ervoor
- Schrijf het op
- Deel het met iemand

Zo groeit dankbaarheid.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die bloemen krijgt.
 Hij kijkt ernaar. Hij ruikt eraan.
 Hij is blij. En zegt: "Dank je wel."
 Zo is dankbaarheid.
 Je ziet wat je krijgt.
 Je bent er blij mee.
 En je zegt dank.



Denk erover na

- Waar ben jij dankbaar voor?
- Denk je daar vaak aan?
- Zeg je wel eens dank aan God?



Om te onthouden

God is goed.
 Ik mag Hem danken.
 Elke dag.



Gebed

Heer God,
 Dank U voor wat U geeft.
 Voor de kleine dingen.

En voor de grote dingen.
 Help mij om dankbaar te zijn.
 Elke dag opnieuw.
 Amen.



10. De Psalmen – Blijdschap



Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 100:1–3

Juich voor de Heer,
iedereen op aarde.
Dien de Heer met vreugde.
Kom bij Hem met blijdschap.
De Heer is God.
Hij heeft ons gemaakt.
Wij horen bij Hem.



Je kunt ook lezen: Psalm 98:4 en Psalm 126:3



Wat is blijdschap?

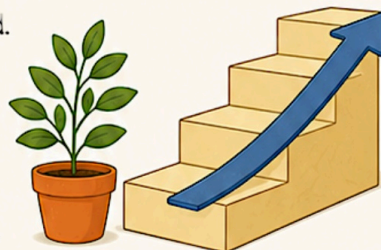
Blijdschap is meer dan even lachen.
Blijdschap zit vanbinnen.
Het geeft rust en licht.
Soms komt blijdschap vanzelf.
Als er iets moois gebeurt.

Maar in de Psalmen zie je:
blijdschap kan ook groeien.
Zelfs als het niet makkelijk is.



Van dankbaarheid naar blijdschap

In het vorige thema ging het over dankbaarheid.
Als je dankbaar bent,
ga je anders kijken.
Je ziet wat goed is.
En daaruit groeit iets nieuws:
blijdschap. Blijdschap is als een volgende stap.



Voorbeelden uit de Psalmen

100

Psalm 100

In Psalm 100 staat: Dien de Heer met vreugde.
Dat betekent: je mag blij zijn bij God.
Niet alleen stil en serieus. Maar ook met vreugde.
God wil dat mensen met een open hart naar Hem komen.

98

Psalm 98

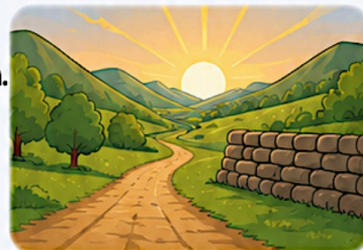
In Psalm 98 staat: Juich voor de Heer.
Dat is sterk. Je mag het laten horen.
Blijdschap mag zichtbaar zijn.
Zingen. Juichen. Dankzeggen.



126

Psalm 126

In Psalm 126 staat: De Heer heeft iets groots gedaan.
Daarom zijn wij blij.
De mensen kijken terug.
Ze zien wat God heeft gedaan.
En daardoor worden ze blij.



Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen leren ons:

- Blijdschap hoort bij het leven met God
 - Je mag blij zijn bij God
 - Blijdschap groeit uit dankbaarheid
 - Blijdschap is niet afhankelijk van alles wat gebeurt
- Blijdschap is dieper dan gevoel alleen.



Blijdschap in moeilijke tijden

Soms is het leven moeilijk. Dan voel je niet vanzelf blijdschap.
Toch laten de Psalmen zien: blijdschap kan er toch zijn.
Niet omdat alles goed is. Maar omdat God goed is.
Dat geeft een andere soort blijdschap. Rustige blijdschap.



Blijdschap in het dagelijks leven

Blijdschap zit vaak in kleine dingen zoals:
een vriendelijk woord, een mooie dag,
iemand die je helpt, een moment van rust.
Als je daarop let, groeit blijdschap.





Wat kun je doen om blij te worden?

- Denk aan wat goed is
- Dank God
- Zing of luister naar muziek
- Deel iets moois met iemand
- Sta stil bij kleine dingen

Blijdschap groeit als je er aandacht voor hebt.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die in het licht staat.
De zon schijnt. Hij voelt de warmte.
Hij ontspant. Hij glimlacht.
Het licht verandert hem.
Zo is blijdschap. God is als licht.
Als je dicht bij Hem bent, komt er blijdschap.



Denk erover na

- Wanneer ben jij blij?
- Kun je blij zijn, ook als het moeilijk is?
- Wat helpt jou om blijdschap te voelen?



Om te onthouden

God is goed.
Daarom mag ik blij zijn.
Blijdschap groeit bij God.



Gebed

Heer God,
Dank U dat U goed bent.
Soms ben ik niet blij.
Maar U bent er wel.

Wilt U mij helpen
om blijdschap te vinden bij U?
Amen.



11 De Psalmen: God is mijn Herder



Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 23:1-4

De Heer is mijn herder.
Mij ontbreekt niets.
Hij laat mij rusten in groene weiden.
Hij brengt mij bij rustig water.
Hij geeft mij nieuwe kracht.
Hij leidt mij op de goede weg.
Zelfs als ik door een donker dal ga,
ben ik niet bang.
Want U bent bij mij.

Je kunt ook lezen: Psalm 95:7 en Psalm 80:2



Wat betekent: God is mijn Herder?

Een herder zorgt voor schapen.
Hij leidt ze, beschermt ze,
zorgt voor eten en rustt.
Schapen kunnen niet goed alleen leven.
Ze hebben een herder nodig.
Zo zegt de psalm: God is mijn herder.
Hij zorgt voor mij.





Wat doet een herder?

Een herder doet veel:
Hij kent zijn schapen.
Hij weet waar ze zijn.
Hij brengt ze naar een veilige plek.
Hij beschermt ze tegen gevaar.
Hij blijft bij hen.
Dat is een mooi beeld. Zo is God.



Voorbeelden uit de Psalmen

Psalm 23

Dit is een bekende psalm. De schrijver zegt: "De Heer is mijn herder."
Dat is persoonlijk. Niet alleen: een herder. Maar: mijn herder.
God zorgt voor hem. Hij geeft rust. Hij geeft kracht. Hij wijst de weg.
Zelfs in een donker dal is God erbij. Daarom hoeft hij niet bang te zijn.

Psalm 95

In Psalm 95 staat: Wij zijn het volk van God.
Wij zijn de schapen die Hij leidt.
Dat betekent: je hoort bij God.
Hij kent je. Hij zorgt voor je.

Psalm 80

In Psalm 80 wordt God genoemd: de herder van Israël.
Hij leidt zijn volk. Hij zorgt voor hen.
Dat laat zien: God zorgt voor mensen.



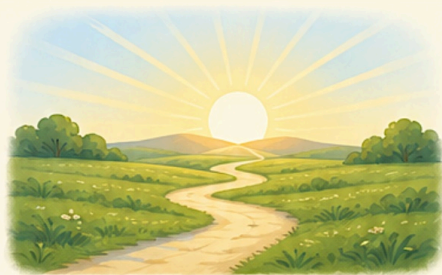
Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen leren: God zorgt voor mij. God kent mij.
God leidt mij. God beschermt mij en God blijft bij mij.
Je hoeft niet alleen te gaan.



God zorgt voor jou

God zorgt op verschillende manieren:
Hij geeft wat je nodig hebt. Hij geeft rust.
Hij geeft richting en Hij helpt je verder.
Soms merk je het meteen. Soms pas later.
Maar God is aan het werk.





Als het moeilijk is

In Psalm 23 staat: "Ook al ga ik door een donker dal."
Dat betekent: moeilijke tijden horen erbij.
Maar: God gaat mee.
Je hoeft niet alleen door het donker.



Wat kun je doen?

Als jouw weg wat anders loopt, dan je had gehoopt.
Als het leven wat moeizaam wordt.
Vertrouw dan op God.
Volg Zijn weg. Bid om leiding.
Vraag om hulp.
Je hoeft jouw weg niet alleen te weten.
God wijst je de weg.



Een beeld om te onthouden

Denk aan een schaap dat de weg niet weet.
Het kijkt om zich heen. Het raakt onrustig.
Dan komt de herder. Hij roept het schaap.
Hij loopt voorop. Het schaap volgt.
Het wordt rustig.
Zo is God. Hij kent jou. Hij leidt jou.
Je mag Hem volgen.



Denk erover na

- Vind jij het fijn dat God voor je zorgt?
- Vind je het moeilijk om te vertrouwen?
- Waar heb jij leiding nodig?



Om te onthouden

God is mijn herder.
Hij zorgt voor mij.
Hij leidt mij.



Gebed

Heer God, U bent mijn herder.
U kent mij. U zorgt voor mij.
Wilt U mij leiden? Help mij om U te volgen.
Dank U dat U bij mij bent. Amen.



12 De Psalmen: Veilig bij God



Lees uit de Bijbel

Kernpsalm: Psalm 91:1–4

Wie bij God schuilt, is veilig.
Hij beschermt je.
Hij is als een schuilplaats.
Je hoeft niet bang te zijn.
Hij zorgt voor je.
Hij houdt je vast.



Je kunt ook lezen: Psalm 4:9 en Psalm 61:4



Wat betekent: veilig zijn?

Veilig zijn betekent: je hoeft niet bang te zijn. Je voelt rust.
Je weet: het is goed.
Iedereen wil zich veilig voelen.
Maar het leven is niet altijd veilig.
Er zijn moeilijke dingen. Er is onzekerheid.
Daarom is deze psalm zo belangrijk.



Veilig bij God

De Psalmen zeggen: je kunt veilig zijn bij God.
Hij is: een schuilplaats,
een bescherming en
een veilige plek.
Dat betekent: je kunt naar Hem toe.





Voorbeelden uit de Psalmen

Psalm 91:

In Psalm 91 staat: Wie bij God schuilt, is veilig.
Schuilen betekent: je verstopt je op een veilige plek.
Als er gevaar is, ga je daarheen.
God is zo'n plek. Hij beschermt. Hij zorgt.

Psalm 4:

In Psalm 4 staat: Ik ga rustig slapen.
Want U, Heer, zorgt voor mij.
Dat is veiligheid. Je kunt slapen zonder angst.
Omdat God bij je is.

Psalm 61:

In Psalm 61 staat: U bent mijn schuilplaats.
Een veilige toren. Een toren is sterk.
Daar ben je beschermd. Zo is God.



Wat leren we van de Psalmen?

De Psalmen leren ons:

- dat God beschermt
- God is een veilige plek
- Je hoeft niet bang te blijven
- Je mag rust vinden bij God

Dat is een diepe rust.



Veiligheid in het dagelijks leven

Je kunt je onveilig voelen:
als je bang bent, als er veel verandert,
als je alleen bent, als je niet weet wat er komt.
Dan is het goed om te weten: God is er. Hij blijft.



Betekent dit dat er niets moeilijks gebeurt?

Nee. Er kunnen nog steeds moeilijke dingen zijn.
Maar: je bent niet alleen. God is bij je.
Hij draagt je. Dat is echte veiligheid.





Wat kun je doen?

Om Gods veiligheid te zoeken kun je uiteraard Hem zoeken.
 Dat kan door bidden.
 Of door een psalm te lezen,
 rust te nemen en vooral op Hem te vertrouwen.
 Dan kun je en mag je schuilen bij God.



Een beeld om te onthouden

Denk aan iemand die in de storm loopt.
 Het waait hard. Het regent.
 Hij zoekt een plek om te schuilen.
 Hij vindt een huis. Hij gaat naar binnen.
 Daar is het warm. Daar is het rustig.
 Zo is God.
 Bij Hem ben je veilig.
 Wat er ook gebeurt.



Denk erover na

- Wanneer voel jij je onveilig?
- Waar zoek jij veiligheid?
- Kun je schuilen bij God?



Om te onthouden

God is mijn veilige plek.
 Bij Hem ben ik veilig.
 Ik hoef niet bang te zijn.



Gebed

Heer God,
 U bent mijn schuilplaats.
 Soms ben ik bang.
 Soms voel ik mij onveilig.
 Wilt U mij beschermen?
 Wilt U mij rust geven?
 Dank U dat ik bij U veilig ben.
 Amen.





Nawoord

Je hebt dit boek gelezen.
Je hebt gelezen over de Psalmen.
Over 12 thema's uit het leven.
Misschien herkende je jezelf.

In angst.
In verdriet.
In zorgen.

Misschien heb je ook gelezen:
Over vertrouwen.
Over bidden.
Over God die dichtbij is.

De Psalmen laten zien:
je hoeft niet alleen te leven.
God kent je.
God hoort je.
God helpt je.
Hij is dichtbij.
Hij zorgt voor je.
Bij Hem ben je veilig.



Dit boek is een begin.

Je kunt blijven lezen in de Psalmen.
Er is nog veel meer te ontdekken.
Je kunt blijven bidden.
Blijven zoeken.
Blijven vertrouwen.



**God, onze Hemelse Vader,
gaat met je mee.
Elke dag.**

