
MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK BEN VERDRIETIG
Over verdriet, troost
en de God die bij je blijft
Een themaboekje voor mensen
die soms verdrietig zijn.
Bijbelverhalen in eenvoudige taal
Hans Vermeulen

Iedereen is wel eens verdrietig



Iedereen is wel eens verdrietig. Soms weet je precies waarom. Je hebt iemand verloren van wie je veel hield. Een vriendschap is voorbij. Je bent ziek geworden. Iemand heeft je pijn gedaan. Je hebt iets moeten missen waar je veel van hield. Maar soms ben je verdrietig zonder precies te weten waarom. Je voelt je alleen. Je hebt nergens zin in. Je zou het liefst even alleen zijn.

Verdriet kan ook lang blijven.

Soms denken mensen: „Je moet er maar overheen komen." Maar zo werkt verdriet niet altijd. Verdriet heeft tijd nodig. In de Bijbel lezen we ook over mensen die verdriet hadden. David was verdrietig. Job was verdrietig. Naomi was verdrietig. Maria was verdrietig. En ook Jezus heeft gehuild. Daarom hoef je je niet te schamen voor je verdriet. Verdriet mag er zijn. En je hoeft je verdriet niet alleen te dragen.



„Ik mis hem zo"

Marianne zit thuis. Op de tafel staat een foto van haar man. Hij is een paar maanden geleden gestorven. Marianne kijkt naar de foto. Ze glimlacht even. Daarna komen de tranen. „Ik mis hem zo." Ze pakt de foto op. Ze denkt aan alle dingen die ze samen deden. Samen koffie drinken. Samen boodschappen doen. Samen lachen. Nu is het stil in huis. Marianne zegt zacht: „God, waarom doet dit nog steeds zo'n pijn?"

Ze weet niet wat ze moet zeggen. Maar ze hoeft ook geen mooie woorden te gebruiken. Ze mag gewoon verdrietig zijn. En ze mag haar verdriet bij God brengen.

Naomi is verdrietig

In de Bijbel lezen we over Naomi. Naomi gaat met haar man en haar twee zonen naar een ander land. Maar dan gebeurt er iets ergs. Haar man sterft. Later sterven ook haar twee zonen. Naomi blijft alleen achter met haar schoondochter Ruth. Als Naomi teruggaat naar haar eigen land, zegt ze: „Noem mij maar Mara, want de Almachtige heeft mijn leven heel bitter gemaakt." *(Ruth 1:20)* Naomi is diep verdrietig.



Ze doet niet alsof alles goed gaat. Ze vertelt eerlijk hoe ze zich voelt. Dat is belangrijk.
God wordt niet boos omdat Naomi verdrietig is. Haar verdriet mag er zijn. Maar haar verhaal is nog niet afgelopen. Ruth blijft bij haar. *„Waar jij heen gaat, daar ga ik ook." (Ruth 1:16)* Naomi hoeft haar verdriet dus niet alleen te dragen. God geeft haar iemand die bij haar blijft.

Wat betekent dit voor ons?
Soms denken we dat geloven betekent dat je altijd blij moet zijn. Maar dat is niet waar. Je kunt in God geloven en toch verdrietig zijn. Je kunt bidden en toch huilen. Je kunt vertrouwen op God en toch een moeilijke tijd hebben. Verdriet betekent niet dat je geloof te klein is. Soms is het juist goed om je verdriet eerlijk bij God te brengen. Je mag zeggen: „God, ik ben verdrietig." „God, ik mis iemand." „God, ik begrijp het niet." „God, help mij." Je hoeft niet alles zelf op te lossen.

David kende verdriet



David was koning. Maar dat betekende niet dat zijn leven altijd gemakkelijk was. David kende gevaar, verdriet en verlies. In de Psalmen vertelt David eerlijk aan God hoe hij zich voelt. Hij zegt bijvoorbeeld: *„Ik ben moe van het huilen." (Psalm 6:7)* Dat zijn geen woorden van iemand die doet alsof alles goed gaat. David vertelt God wat er in hem leeft. En dat mogen wij ook doen. De Psalmen laten zien dat je tegen God alles mag zeggen. Ook als je verdrietig bent. Ook als je boos bent. Ook als je het even niet meer weet.

Jezus kent ons verdriet
Jezus weet wat verdriet is. Een van de mooiste voorbeelden is Jezus bij het graf van Lazarus. Lazarus was een vriend van Jezus. Hij was gestorven. Zijn zussen Maria en Marta waren verdrietig. Ook andere mensen huilden. Toen Jezus zag hoeveel verdriet er was, werd Hij diep geraakt. En dan staat er een heel korte zin in de Bijbel: „Jezus huilde." *(Johannes 11:35)*
Jezus huilde. Dat is bijzonder. Jezus zegt niet: „Hou op met huilen." Hij zegt niet: „Je moet gewoon vertrouwen." Hij staat tussen verdrietige mensen. Hij deelt hun verdriet.

Daarom mogen wij weten: Jezus begrijpt verdriet. Als jij verdrietig bent, staat Jezus niet ver bij je vandaan.





Jezus is dichtbij

Misschien kun je soms denken: „Waar is God nu ik zo verdrietig ben?" Je voelt Hem misschien niet. Maar dat betekent niet dat Hij er niet is. God belooft niet dat we nooit verdriet zullen hebben. Wel belooft Hij dat Hij ons niet alleen laat. De Bijbel zegt: *„De Heer is dicht bij mensen die verdriet hebben." (Psalm 34:19)* Dat is een mooie belofte. Niet: „Je hoeft nooit verdrietig te zijn." Maar: „Ik ben dichtbij als je verdriet hebt."

Als je verdrietig bent

Misschien helpen deze drie dingen.

1. Praat erover. Vertel iemand die je vertrouwt hoe je je voelt. Je hoeft niet te zeggen: „Het gaat goed." als dat niet zo is. Je mag eerlijk zijn.

2. Geef jezelf de tijd. Verdriet verdwijnt niet altijd snel. Dat hoeft ook niet. Iedereen verwerkt verdriet op een eigen manier. De ene persoon huilt veel. De andere persoon wordt stil. Weer iemand anders wil juist graag praten. Dat is allemaal mogelijk.

3. Breng je verdriet bij God. Je hoeft geen lange gebeden te maken. Je kunt gewoon zeggen: „God, ik ben verdrietig. Wilt U bij mij blijven?"
Dat is genoeg.

Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer ben jij wel eens verdrietig?
2. Wat doe jij als je verdrietig bent?
3. Met wie kun jij praten over je verdriet?
4. Kun je tegen God zeggen dat je verdrietig bent?
5. Wat betekent het voor jou dat Jezus ook heeft gehuild?

Mijn verdriet bij God brengen

Misschien wil je jouw verdriet opschrijven. Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Dit maakt mij verdrietig. Schrijf daarna op wat je bezighoudt. Je hoeft het papier aan niemand te laten zien. Lees daarna rustig dit gebed:

God, U weet waarom ik verdrietig ben. U weet wat ik mis. U weet wat pijn doet.
Wilt U dicht bij mij blijven? Help mij om stap voor stap verder te gaan. Amen.

Je verdriet hoeft niet meteen weg te zijn. Je mag het meenemen naar God.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„De Heer is dicht bij mensen die verdriet hebben." (Psalm 34:19) Dat is misschien wel de belangrijkste zin van dit boekje. Als je verdrietig bent, ben je niet vergeten.
God ziet je. God hoort je. God is dichtbij.

Kort gebed - Als ik verdrietig ben

God, soms ben ik verdrietig. Soms weet ik niet wat ik moet zeggen.
U weet wat er in mij leeft. Wilt U bij mij zijn?
Help mij als het moeilijk is.
Geef mij mensen die naar mij luisteren.
En geef mij hoop voor de dag van morgen. Amen.

Even glimlachen en nadenken

