
Werken
in de Bijbel
Werken, rusten
en vertrouwen
RUST
VERTROUW
GODS
TIJD
Hans Vermeulen

Inhoudsopgave

Voorwoord		**03**
1	**Als je werk zwaar is**	**04**
2	**Als je werk niet wordt gezien**	**08**
3	**Als je onrechtvaardig wordt behandeld**	**12**
4	**Als je geen werk hebt**	**16**
5	**Als je te veel werkt**	**20**
6	**Als werken een afgod wordt**	**24**
7	**De sabbat – je bent meer dan je werk**	**28**
8	**Als je ouder wordt en je werk verandert**	**31**
9	**Als zorgen je werk wordt**	**35**
10	**Als je niet meer zoveel kunt**	**39**
11	**Werk dat je achterlaat**	**43**
12	**Wat is jouw werk voor God?**	**47**
Nawoord		**51**

Voorwoord

Werk hoort bij het leven.
Soms is werk mooi. Je doet iets waar je goed in bent. Je helpt andere mensen. Je ziet wat je hebt gedaan en bent daar blij mee. Maar werk kan ook moeilijk worden. Wat doe je als je werk zwaar is? Als niemand ziet wat je doet? Als je geen werk hebt? Als je te veel werkt? Of als je ouder wordt en niet meer zoveel kunt?
In dit vijfde en laatste boek van **Werken in de Bijbel** kijken we naar die vragen. We ontdekken dat werken belangrijk is, maar dat ons leven uit meer bestaat dan werk. Er is ook tijd om te rusten. Er zijn momenten waarop we hulp nodig hebben. En soms moeten we iets loslaten wat jarenlang belangrijk voor ons was.

Door alle hoofdstukken heen blijft één ding belangrijk: **God ziet ons.** Hij ziet wat mensen zien, maar ook wat mensen niet zien. Hij ziet onze inzet, onze zorgen en onze vermoeidheid. En Hij vergeet ons niet wanneer ons werk verandert of wanneer we niet meer kunnen werken. Daarom kijken we in dit boek steeds opnieuw naar Jezus. Jezus kent het gewone leven. Hij weet wat het betekent om te werken, te dienen en voor anderen te zorgen. Maar Hij leert ons ook om te rusten, te vertrouwen en onze zorgen aan God te geven.

Uiteindelijk gaat dit boek daarom niet alleen over werk. Het gaat over **leven met God in iedere situatie**. Of je nu werkt, werk zoekt, voor anderen zorgt, met pensioen bent of minder kunt dan vroeger: **Jezus blijft bij je.**
Ik hoop dat dit laatste deel je helpt om anders naar werk te kijken. En misschien ontdek je onderweg ook iets belangrijks over jezelf: Je bent meer dan je werk. Je bent waardevol voor God. En ook jouw gewone leven mag betekenis hebben.

Veel leesplezier!



Werk kan zwaar zijn

Werk is belangrijk. Door ons werk kunnen we iets maken, mensen helpen en voor onszelf en anderen zorgen. Maar soms is werk zwaar. Je kunt lichamelijk moe worden. Je hebt misschien de hele dag gestaan, gelopen of getild. Je kunt ook moe worden in je hoofd. Je moet veel onthouden, snel werken of steeds problemen oplossen. En soms is je werk zwaar omdat je je zorgen maakt. Misschien is er veel werk. Misschien is er weinig tijd. Misschien zijn er problemen met collega's. De Bijbel vertelt dat werken niet altijd gemakkelijk is. Na de zondeval zegt God tegen Adam: *"Vervloekt is de aarde om wat jij hebt gedaan." Genesis 3:17* De aarde zal voortaan moeite en zorgen geven. Dat betekent niet dat werken slecht is. God gaf de mens al eerder werk. Adam moest de tuin van Eden bewerken en onderhouden. *Genesis 2:15* Werk is goed. Maar werk kan zwaar zijn.



Jezus kent vermoeidheid

Jezus kende het gewone leven. Hij groeide op in Nazareth. Hij werkte als timmerman. Hij wist wat het was om met je handen te werken. Later trok Hij door het land. Hij ontmoette veel mensen. Hij hielp zieken en vertelde over God. Ook Zijn leerlingen waren vaak druk. Op een gegeven moment zegt Jezus tegen hen: *"Komt u zelf mee naar een eenzame plaats, alleen, en rust daar wat uit." Marcus 6:31* Jezus zegt dus niet:

“Ga maar door.” Hij zegt: “Rust wat uit.” Dat is belangrijk. God heeft ons niet gemaakt om altijd maar door te gaan.





Je bent meer dan je werk

Soms denken mensen dat hun werk bepaalt wie ze zijn. “Ik moet goed werken.” “Ik mag geen fouten maken.” “Ik moet altijd klaarstaan.” Maar je bent meer dan je werk. Je waarde hangt niet af van hoeveel je doet. Jezus zegt: *“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.” Mattheüs 11:28* Jezus kent mensen die moe zijn. Je mag bij Hem komen als je werk zwaar is. Je hoeft niet te doen alsof alles goed gaat.

Vraag om hulp

Als werk zwaar wordt, kan het moeilijk zijn om dat toe te geven. Misschien denk je: “Ik moet het zelf kunnen.” Maar hulp vragen is geen zwakte. Je kunt een collega om hulp vragen. Je kunt met je leidinggevende praten. Je kunt thuis vertellen dat het te veel wordt. En je mag God om hulp vragen. Je kunt heel eenvoudig bidden: “Heer Jezus, mijn werk is zwaar. Wilt U mij helpen?” God hoort ons. Soms verandert daardoor de situatie. Maar soms blijft het werk moeilijk. Dan mogen we weten dat God ons niet alleen laat.





Ken je grenzen

Een mens is geen machine. Je hebt rust nodig. Je hebt slaap nodig. Je hebt tijd nodig voor andere mensen. En je hebt tijd nodig voor God. Daarom is het goed om soms te zeggen: “Nu is het genoeg voor vandaag.” Niet alles hoeft meteen af. Sommige dingen kunnen wachten tot morgen. Jezus nam ook tijd om alleen te zijn en te bidden. *Lucas 5:16* Rust betekent niet dat je lui bent. Rust kan juist helpen om daarna weer verder te kunnen.

God ziet jouw werk

Misschien doet niemand iets bijzonders met jouw werk. Misschien bedankt niemand je. Misschien doe je iedere dag hetzelfde. Toch ziet God het. De Bijbel zegt: *"Wat u ook doet, doe het van harte, als voor de Heere." (Kolossenzen 3:23)* Je werk hoeft niet groot of bijzonder te zijn. Een maaltijd maken. Een kamer schoonmaken. Een patiënt helpen. Een machine bedienen. Een kind helpen. Een tuin verzorgen. Een collega helpen. God ziet het. Gewoon werk kan waardevol zijn.



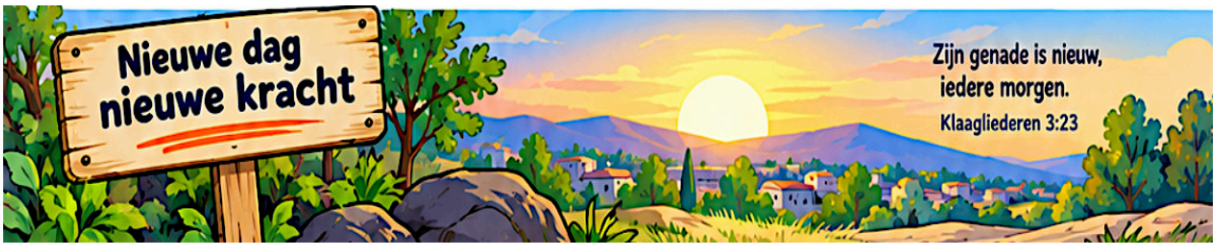


Neem mee

Werk kan zwaar zijn. Je hoeft je daar niet voor te schamen. Je mag hulp vragen. Je mag rust nemen. Je mag je zorgen bij God brengen. En je mag weten: Jezus ziet jou. Ook op een zware werkdag.

Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer vind jij werk zwaar?
2. Waarom is rust belangrijk?
3. Waarom hoef je niet alles alleen te doen?
4. Wat kun je doen als je werk te zwaar wordt?
5. Wat betekent het voor jou dat Jezus zegt: "Ik zal u rust geven"?





Even glimlachen en nadenken



Je doet je best

Je doet je werk. Je maakt schoon. Je zorgt voor mensen. Je bouwt iets. Je rijdt een vrachtwagen. Je werkt in een winkel. Je zorgt voor kinderen. Je doet werk achter een computer. Soms ziet iedereen wat je doet. Maar soms merkt bijna niemand het. Je hebt hard gewerkt, maar niemand zegt: “Goed gedaan!” Dat kan pijn doen. Je kunt dan denken: “Ziet iemand eigenlijk wel wat ik doe?”



Werk dat niemand ziet

Veel belangrijk werk valt nauwelijks op. Denk aan iemand die iedere dag een gebouw schoonmaakt. Als het goed is gedaan, ziet niemand dat er is schoongemaakt. Of denk aan iemand die voor een zieke zorgt. Veel van dat werk gebeurt in stilte. Een maaltijd maken. Een bed verschonen. Een boodschap doen. Iemand helpen met aankleden. Het zijn gewone dingen. Maar ze zijn wel belangrijk.



Ook in de Bijbel zien we mensen die werk doen zonder veel aandacht te krijgen. Een mooi voorbeeld is Ruth. Ruth werkt op de akker van Boaz. Ze verzamelt koren dat na het oogsten is blijven liggen. Dat is zwaar werk. Maar Ruth doet het om voor Naomi te zorgen. Boaz ziet

haar. Hij vraagt: “Van wie is deze jonge vrouw?” (*Ruth 2:5)* Boaz merkt haar op. Hij ziet niet alleen wat Ruth doet. Hij ziet ook waarom ze het doet.



God ziet wat mensen niet zien

Misschien kent niemand jouw naam op je werk. Misschien doet niemand iets bijzonders met wat jij iedere dag doet. Toch betekent dat niet dat je werk niets waard is. God ziet wat mensen niet zien. De Bijbel zegt: *“Uw Vader, Die in het verborgene ziet, zal het u in het openbaar vergelden.” (Mattheüs 6:4)* Jezus gebruikt deze woorden wanneer Hij spreekt over goede dingen die mensen soms in het geheim doen. Niet alles hoeft door andere mensen gezien te worden. God ziet het.

Jezus let op mensen

Jezus keek ook anders naar mensen dan veel anderen. Hij zag mensen die door anderen niet belangrijk werden gevonden. Hij zag de arme weduwe die twee kleine muntjes gaf. Voor andere mensen leek haar gift misschien klein. Maar Jezus zag haar. Hij zei: *“Deze arme weduwe heeft er meer in geworpen dan allen.” (Marcus 12:43)* Voor Jezus ging het niet om hoeveel geld iemand gaf. Hij keek naar het hart. Dat is ook belangrijk bij werk. Misschien doe jij geen groot werk. Misschien verdien je niet veel geld. Misschien krijg je weinig complimenten. Maar jouw werk kan toch waardevol zijn.



Je waarde hangt niet van complimenten af

Het is fijn als iemand zegt: “Goed gedaan!” Een compliment kan je blij maken. Maar als niemand iets zegt, ben je niet opeens minder waard. Je waarde komt niet van je baas. Niet van je collega's. Niet van het aantal complimenten dat je krijgt. Je waarde komt van God. Hij heeft jou gemaakt. En voor wie in Jezus gelooft, geldt iets heel moois: Je bent een kind van God. Daarom hoef je jezelf niet iedere dag te bewijzen. Je mag je werk zo goed mogelijk doen. En je mag het aan God toevertrouwen.

Zie ook het werk van een ander

Dit hoofdstuk gaat niet alleen over onszelf. Misschien zijn wij soms ook mensen die het werk van een ander niet zien. We lopen door een schone ruimte zonder na te denken. Wie heeft deze schoongemaakt. We eten een maaltijd zonder te bedenken wie hem heeft

klaargemaakt. We stappen in een bus zonder de chauffeur te bedanken. We zien een verzorgende haar werk doen en vinden het vanzelfsprekend. Maar het is niet vanzelfsprekend. Daarom kunnen wij leren om beter te kijken. Een eenvoudig: “Bedankt!” kan veel betekenen. Of: “Ik zag dat je dat goed hebt gedaan.” Daarmee laat je iemand merken: Ik zie jou.





Jezus ziet jou

Misschien heb jij vandaag hard gewerkt. Misschien heeft niemand het gemerkt. Misschien heb je zelfs het gevoel dat niemand het belangrijk vindt. Vergeet dan dit niet: Jezus ziet jou. Hij ziet je werk. Hij ziet je moeite. Hij ziet wanneer je doorgaat terwijl je moe bent. En Hij ziet ook waarom je iets doet. Daarom mogen we ons werk aan Hem geven. Niet om belangrijk te worden. Niet om applaus te krijgen. Maar omdat we Hem willen dienen. *“Wat u ook doet, doe het van harte, als voor de Heere.” Kolossenzen 3:23*

Neem mee

Niet alles wat belangrijk is, wordt gezien. God ziet jouw werk. Jezus ziet jou. En wij mogen leren om ook het werk van andere mensen te zien. Een klein compliment. Een bedankje. Een beetje aandacht. Dat kan voor iemand een groot verschil maken. Misschien ziet niemand jouw werk. Maar God ziet jou wel.



Vijf vragen om over na te denken

1. Welk werk van jou zien andere mensen misschien niet?
2. Hoe voelt het wanneer niemand je werk opmerkt?
3. Waarom is het belangrijk dat God jouw werk ziet?
4. Welk werk van een ander zou jij vaker kunnen waarderen?
5. Tegen wie kun jij vandaag zeggen: **“Bedankt voor wat je doet”?**

Even glimlachen en nadenken





Dat voelt niet eerlijk

Soms doe je je werk goed. Toch word je niet eerlijk behandeld. Een collega krijgt een compliment voor iets wat jij hebt gedaan. Iemand anders krijgt de leuke taak, terwijl jij het moeilijke werk krijgt. Of iemand geeft jou de schuld van een fout die je niet hebt gemaakt. Dan kun je boos worden. Of verdrietig. Je denkt misschien: “Dit is niet eerlijk!” En soms heb je daar gewoon gelijk in. De Bijbel doet niet alsof onrechtvaardigheid niet bestaat.



Jozef werd niet eerlijk behandeld



In de Bijbel lezen we over Jozef. Zijn broers waren jaloers op hem. Ze verkochten hem als slaaf. Jozef kwam in Egypte terecht. Daar werkte hij voor Potifar. Jozef deed zijn werk goed. Potifar kreeg steeds meer vertrouwen in hem. Maar toen werd Jozef vals beschuldigd. Hij had iets niet gedaan wat men hem verweet. Toch kwam hij in de gevangenis terecht. Dat was heel onrechtvaardig. Jozef had kunnen denken: “Waarom zou ik nog mijn best doen?” Toch bleef hij God vertrouwen. (*Genesis 39–40)*

God ziet wat er gebeurt



Als mensen jou onrechtvaardig behandelen, kan het voelen alsof niemand het ziet. Maar God ziet het wel. Hij ziet wat er werkelijk is gebeurd. Hij kent de waarheid. Dat betekent niet dat onrecht altijd meteen wordt opgelost. Jozef zat ook niet na één dag weer vrij. Soms duurt het lang voordat er iets verandert. Toch was God Jozef niet vergeten. De Bijbel zegt: *"De HEERE was met Jozef." (Genesis 39:21)* Dat is misschien wel het belangrijkste wat we uit het verhaal van Jozef kunnen meenemen. Jozef was niet alleen.

Jezus kent onrecht

Ook Jezus werd onrechtvaardig behandeld. Hij werd beschuldigd van dingen die Hij niet had gedaan. Mensen brachten Hem voor de leiders. Er werden verkeerde dingen over Hem gezegd. Uiteindelijk werd Jezus gekruisigd. Jezus weet dus wat het betekent om onrecht te verdragen. Hij weet hoe het voelt wanneer mensen je niet eerlijk behandelen. Daarom mogen we met ons verdriet en onze boosheid naar Hem toe.



Je hoeft niet terug te slaan

Als iemand jou onrecht aandoet, wil je misschien hetzelfde terugdoen. "Dan zal ik hem ook eens laten voelen hoe dat is!" Dat is begrijpelijk. Maar Jezus leert ons een andere weg. Hij zegt: *"Heb uw vijanden lief en bid voor hen die u vervolgen." (Mattheüs 5:44)* Dat betekent niet dat je moet doen alsof het onrecht niet bestaat. En het betekent ook niet dat je nooit mag zeggen dat iets verkeerd is. Het betekent wel dat je niet zelf wraak hoeft te nemen. Je mag het oordeel aan God overlaten.

Je mag voor jezelf opkomen

Vergeven betekent niet dat je alles maar moet accepteren. Als iemand je steeds slecht behandelt, mag je daar iets van zeggen. Je mag hulp vragen. Je kunt praten met een collega of leidinggevende. Je kunt vertellen wat er is gebeurd. Als er iets ernstigs gebeurt, is het belangrijk om hulp te zoeken bij iemand die je vertrouwt. God vraagt niet

van ons dat we zwijgen over onrecht. De Bijbel zegt juist: *"Leer goed te doen, zoek het recht." (Jesaja 1:17)* Recht doen betekent dat we niet zomaar wegkijken wanneer iemand verkeerd wordt behandeld.



Blijf goed doen

Onrecht kan je veranderen. Je kunt bitter worden. Je kunt denken: "Dan doe ik voortaan ook alleen nog maar wat voor mezelf." Maar probeer het goede te blijven doen. Niet omdat iedereen dat verdient. Maar omdat God ziet wat je doet. Paulus schrijft: *"Laten wij niet moe worden goed te doen." (Galaten 6:9)* Dat is niet altijd gemakkelijk. Maar jouw gedrag hoeft niet bepaald te worden door het gedrag van iemand anders.



God ziet jou

Misschien krijg je niet wat je verdient. Misschien wordt jouw goede werk niet beloond. Misschien krijgt iemand anders de eer. Dat kan pijn doen. Maar jouw waarde verandert daardoor niet. God ziet jou. Hij kent jouw hart. Hij kent de waarheid. En je mag je onrecht bij Hem brengen. Je hoeft niet alles zelf op te lossen. Jezus ziet wat mensen soms niet zien.

Neem mee

Onrecht doet pijn. Je mag daar verdrietig of boos over zijn. Je hoeft niet terug te slaan. Je mag hulp vragen en voor jezelf opkomen. En je mag je vertrouwen op God stellen. God ziet het onrecht. Hij ziet jou. En Hij laat je niet alleen.





Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer voelt iets voor jou oneerlijk?
2. Wat gebeurde er met Jozef?
3. Waarom is het belangrijk dat God ziet wat er gebeurt?
4. Wat kun je doen als iemand je onrechtvaardig behandelt?
5. Hoe kun je goed blijven doen als een ander jou niet goed behandelt?





Geen werk hebben

Werk geeft vaak ritme aan je dag. Je staat op. Je gaat ergens naartoe. Je doet wat er van je gevraagd wordt. Aan het einde van de dag kom je weer thuis. Maar wat als je geen werk hebt? Misschien ben je ontslagen. Misschien is het bedrijf waar je werkte gestopt. Misschien zoek je al lange tijd naar werk, maar lukt het niet. Dan kan er veel veranderen. Je hebt minder geld. Je mist de mensen met wie je werkte. En misschien vraag je jezelf af: “Ben ik nog wel belangrijk?”





Geen werk betekent niet dat je niets waard bent

Als je geen werk hebt, kun je het gevoel krijgen dat je niets meer betekent. Je ziet anderen naar hun werk gaan. En jij blijft thuis. Dat kan moeilijk zijn. Maar onthoud: Je waarde hangt niet af van je baan. Je bent niet meer waard omdat je een goede baan hebt. En je bent niet minder waard als je geen werk hebt. God heeft jou gemaakt. Daarom heb je waarde, ook als je op dit moment geen werk hebt.

De Bijbel kent mensen zonder zekerheid

Ook in de Bijbel zien we mensen die niet zeker wisten wat de volgende dag zou brengen. Denk aan Ruth. Zij was met Naomi teruggekomen naar Bethlehem. Ze had geen baan



en geen inkomen. Toch ging Ruth niet bij de pakken neerzitten. Ze ging naar het land van Boaz om aren te verzamelen. Dat was zwaar werk. Maar Ruth deed wat ze kon. Boaz zag haar en zorgde ervoor dat ze veilig kon werken. (*Ruth 2)* Het verhaal van Ruth laat zien dat God mensen niet vergeet.

Zoek hulp

Als je geen werk hebt, hoef je je niet te schamen om hulp te vragen. Praat met mensen die je vertrouwen. Vertel dat je werk zoekt. Vraag of iemand iets weet. Misschien kan iemand je helpen met een sollicitatie. Misschien kent iemand een plek waar mensen nodig zijn. Ook praktische hulp kan belangrijk zijn. Als je geldproblemen krijgt, wacht dan niet te lang. Praat erover en zoek hulp. Je hoeft je problemen niet alleen op te lossen.



Blijf zoeken en blijf hopen

Werk zoeken kan vermoeiend zijn. Je stuurt een sollicitatie. Je wacht. Dan komt er een bericht: “Helaas bent u niet geselecteerd.” Dat kan ontmoedigend zijn. Toch mag je het opnieuw proberen. Misschien lukt het de volgende keer. En misschien duurt het langer dan je had gehoopt. Blijf ondertussen doen wat je wél kunt. Help iemand. Leer iets nieuws. Doe vrijwilligerswerk. Zorg voor je huis. Zorg voor mensen om je heen. Niet alles wat je doet, staat op een loonstrook. Toch kan het waardevol zijn.



God zorgt voor ons

Jezus leert ons dat we ons niet voortdurend zorgen hoeven te maken over de dag van morgen. Hij zegt: *“Maak u dan geen zorgen over de dag van morgen.” (Mattheüs 6:34)*

Dat betekent niet dat we niets hoeven te doen. We mogen werken, zoeken en plannen.

Maar we hoeven niet te denken dat alles alleen van ons afhangt. God kent onze zorgen.

Hij weet wat we nodig hebben. Daarom mogen we bidden: “Heer Jezus, ik heb geen werk. U weet hoe moeilijk dat voor mij is. Wilt U mij helpen en mij de weg wijzen?”



Je leven is meer dan je werk

Misschien heb je op dit moment geen baan. Toch kun je van betekenis zijn. Je kunt een vriend helpen. Je kunt voor iemand zorgen. Je kunt iemand opbellen die alleen is. Je kunt vrijwilligerswerk doen. Je kunt iets leren. Je kunt bidden voor anderen. En misschien komt er later weer werk. Maar ook nu heeft je leven waarde. Je bent meer dan je werk.

Neem mee

Geen werk hebben kan onzeker en verdrietig maken. Je mag daar eerlijk over zijn. Blijf zoeken naar mogelijkheden. Vraag hulp als dat nodig is. En vergeet niet: God ziet jou niet als iemand zonder werk. Hij ziet jou als de mens die Hij heeft gemaakt. Je waarde komt niet uit je baan. Je waarde komt van God.



Vijf vragen om over na te denken

1. Hoe zou jij je voelen als je geen werk meer hebt?
2. Waarom maakt geen werk hebben je niet minder waardevol?
3. Wat kunnen andere mensen voor je betekenen als je werk zoekt?
4. Wat kun je doen als je steeds wordt afgewezen?
5. Waarom is het goed om je zorgen bij Jezus te brengen?



Even glimlachen en nadenken





Altijd maar doorgaan

Werk is belangrijk. Maar soms wordt werk te belangrijk. Je werkt vroeg in de ochtend. Je werkt overdag. En 's avonds ben je nog bezig. Je neemt werk mee naar huis. Je kijkt nog even op je telefoon. Nog één mail. Nog één telefoontje. Nog één klus. En voor je het weet, is er bijna geen tijd meer voor andere dingen. Je bent misschien wel aan het werken, maar je bent nooit echt vrij.



Wanneer wordt het te veel?

Hard werken is niet verkeerd. De Bijbel zegt zelfs: *"De hand van de vlijtige maakt rijk."(Spreuken 10:4)* Het is goed om je werk serieus te nemen. Maar er is een verschil tussen goed werken en altijd maar doorgaan. Als je voortdurend moe bent, nergens meer tijd voor hebt of alleen nog maar aan je werk denkt, kan het te veel worden. Dan kan werk een last worden.



Jezus nam ook rust

Jezus was vaak druk. Veel mensen kwamen naar Hem toe. Ze wilden met Hem praten. Ze wilden genezen worden. Ze wilden naar Hem luisteren. Toch trok Jezus zich soms terug. In de Bijbel staat: *"Hij trok Zich terug in de woestijnen en*



bad." (Lukas 5:16) Jezus wist dat tijd met Zijn Vader belangrijk was. Hij liet Zich niet door alle drukte beheersen. Dat is een belangrijke les voor ons. Niet alles hoeft altijd meteen.

Je hebt tijd nodig voor meer dan werk

Als je te veel werkt, kan er weinig tijd overblijven. Voor je gezin. Voor vrienden. Voor je lichaam. Voor rust. Voor de kerk. Voor God. Misschien denk je: "Daar heb ik geen tijd voor." Maar misschien is de vraag: "Waar maak ik tijd voor?" Tijd komt niet vanzelf.

Soms moet je bewust stoppen. Je telefoon wegleggen. De computer uitzetten. Een vrije avond houden. En zeggen: "Vandaag werk ik niet meer." Dat kan moeilijk zijn. Maar het kan wel nodig zijn.

Rust is geen luiheid

Sommige mensen voelen zich schuldig wanneer ze niets doen. Ze denken: "Ik zou eigenlijk nog moeten werken." Maar rust is geen verspilde tijd. God gaf Zijn volk een rustdag: de sabbat. Een dag waarop er niet gewoon doorgewerkt werd. God gaf daarmee een belangrijk ritme: werken én rusten. De mens is niet gemaakt om zeven dagen per week alleen maar te werken.



Je hoeft niet alles te doen

Soms werken we te veel omdat we overal ja op zeggen. Iemand vraagt: "Kun je dit nog even doen?" En je zegt: "Ja." Nog iemand vraagt iets. Weer: "Ja." Maar uiteindelijk zit je agenda helemaal vol. Je mag ook zeggen: "Dat lukt nu niet." Dat betekent niet dat je niet wilt helpen. Het betekent dat je je grenzen kent. Ook Jezus zei soms tegen mensen dat Hij ergens anders naartoe moest. Hij wist wat Zijn taak was. Hij hoefde niet aan iedere vraag tegelijk te voldoen.

Wat is echt belangrijk?

Als je te veel werkt, kan het helpen om jezelf een paar vragen te stellen: Waarom werk ik zo veel? Wil ik anderen helpen? Wil ik meer geld verdienen? Ben ik bang om fouten te maken? Wil ik graag waardering krijgen? Of vind ik het moeilijk om te stoppen? Het

is goed om daar eerlijk over na te denken. Want werk is belangrijk. Maar werk is niet je hele leven. Jezus zegt: *"Wat baat het een mens als hij heel de wereld wint en aan zijn ziel schade lijdt?" (Markus 8:36)* Alles hebben is niet hetzelfde als gelukkig zijn.



Geef je werk aan God

We mogen ons werk serieus nemen. Maar we hoeven er niet helemaal door beheerst te worden. We mogen werken. We mogen rusten. We mogen tijd nemen voor mensen.

We mogen tijd nemen voor God. En we mogen erop vertrouwen dat niet alles van ons afhangt. Als je merkt dat je te veel werkt, kun je bidden: "Heer Jezus, help mij om goed te werken, maar ook om op tijd te stoppen. Leer mij wat echt belangrijk is."

Neem mee

Hard werken is goed. Maar altijd maar doorgaan is niet goed. Je hebt rust nodig. Je hebt mensen nodig. Je hebt tijd voor God nodig. En je mag soms **nee** zeggen.

Werk is belangrijk. Maar werk is niet je hele leven.







Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer werk je volgens jou te veel?
2. Waarom nam Jezus soms rust?
3. Waarom is rust geen luiheid?
4. Waarom is het soms goed om "nee" te zeggen?
5. Waar zou jij meer tijd voor willen maken?



Even glimlachen en nadenken





Werk kan te belangrijk worden

Werk is goed. We hebben werk nodig. Om voor onszelf te zorgen. Om anderen te helpen. Om iets te maken. Maar werk kan ook te belangrijk worden. Dan gaat bijna alles om werk. Meer werken. Meer verdienen. Meer bereiken. Steeds hogerop. Je denkt steeds aan je werk. En langzaam kan werk de belangrijkste plaats in je leven krijgen. Dan wordt iets wat goed is, toch verkeerd.

Wat is een afgod?

Een afgod is iets dat de plaats van God inneemt. In de Bijbel lezen we vaak over afgoden. Dat waren beelden die mensen aanbaden. Maar een afgod hoeft geen beeld te zijn. Ook geld, succes of werk kunnen zo belangrijk worden dat God op de tweede plaats komt. Jezus zegt: *"U kunt niet God dienen en de mammon." (Mattheüs 6:24)* Met mammon wordt rijkdom en bezit bedoeld. Jezus laat zien dat we moeten kiezen wat werkelijk op de eerste plaats staat.



De rijke man

Jezus vertelt een verhaal over een rijke man. Deze man had zoveel oogst dat zijn schuren te klein waren. Hij dacht: "Ik bouw grotere schuren." Dan kan ik alles bewaren.

Daarna dacht hij: “Nu heb ik genoeg. Ik kan rustig leven.” Maar hij dacht vooral aan zijn bezit. Hij dacht niet aan God. Hij dacht niet aan andere mensen. Jezus noemt hem een dwaas. Niet omdat werken of rijk zijn verkeerd was. Maar omdat hij alles voor zichzelf wilde houden en God vergat. (*Lukas 12:13-21)*



Wanneer wordt werk een afgod?

Werk kan een afgod worden als je denkt: “Mijn werk is het belangrijkste.” Je werkt liever dan dat je tijd maakt voor je gezin. Je werkt liever dan dat je rust neemt. Je hebt geen tijd meer om te bidden. Je denkt vooral aan geld en succes. Of je denkt: “Als ik maar meer verdien, dan ben ik gelukkig.” Maar steeds meer hebben maakt een mens niet automatisch gelukkig. Je kunt veel bezit hebben en toch leeg vanbinnen zijn.



Wie bepaalt jouw waarde?

Soms zoeken mensen hun waarde in hun werk. Ze denken: “Als ik succesvol ben, ben ik iemand.” Maar als het werk tegenvalt, voelen ze zich waardeloos. Dat is een gevaar. Want je bent niet wat je doet. Je bent een mens die door God is gemaakt. Voor wie in Jezus gelooft, is er nog iets belangrijkers: Je hoort bij Hem.

Daar ligt je echte waarde. Niet in je salaris. Niet in je functie. Niet in een mooie titel. Niet in hoeveel mensen je kennen.



Werken voor God

Dat betekent niet dat je je werk moet opgeven. Integendeel. We mogen ons werk goed doen. Maar we mogen het met God doen. De Bijbel zegt: *“Wat u ook doet, doe het van harte, als voor de Heere.” (Kolossenzen 3:23)* Dan verandert de vraag. Niet: “Hoe kan ik de belangrijkste worden?” Maar: “Hoe kan ik God dienen met wat ik doe?” Dat geeft werk een andere plaats. Werk



wordt dan geen god. Werk wordt een manier waarop je God en andere mensen kunt dienen.

Er is meer dan werken

God heeft ons niet alleen werk gegeven. Er is ook tijd voor rust. Voor familie. Voor vrienden. Voor de kerk. Voor mensen die hulp nodig hebben. En voor God. Daarom is het goed om af en toe stil te staan en te vragen: Waar gaat mijn tijd naartoe? Waar gaat mijn geld naartoe? Waar denk ik het meeste aan? Dat kan helpen om te ontdekken wat voor ons werkelijk belangrijk is.

Jezus op de eerste plaats

Jezus zegt: "Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid." (Mattheüs 6:33) Dat betekent niet dat werk onbelangrijk is. Het betekent dat God de eerste plaats krijgt. Dan krijgt werk zijn goede plaats. We werken. We verdienen geld. We zorgen voor onszelf en anderen. Maar we weten: Mijn leven is meer dan mijn werk. Mijn bezit is meer dan mijn waarde. God is belangrijker dan alles wat ik kan verdienen of bereiken.



Neem mee

Werk is goed. Geld is nodig. Succes kan fijn zijn. Maar niets daarvan mag God van de eerste plaats verdringen. Werk mag een deel van je leven zijn. Maar werk mag niet je god worden. Jezus wil dat we eerst op God gericht zijn. Dan kunnen we ons werk doen met dankbaarheid.

Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer kan werk te belangrijk worden?
2. Wat is een afgod?
3. Wat leerde Jezus met het verhaal van de rijke man?
4. Waar komt jouw waarde werkelijk vandaan?
5. Wat betekent het om God op de eerste plaats te zetten?





Even glimlachen en nadenken





Je bent meer dan wat je doet

Veel mensen stellen zich voor met hun werk. “Ik ben timmerman.” “Ik werk in de zorg.” “Ik ben chauffeur.” Werk hoort bij ons leven. Maar werk vertelt niet alles over wie je bent. Je bent ook vader of moeder. Je bent vriend of vriendin. Je bent buurman of buurvrouw. En boven alles: God heeft jou gemaakt. Daarom ben je meer dan je werk.

God gaf een rustdag

In het begin van de Bijbel lezen we dat God zes dagen werkte aan Zijn schepping. Op de zevende dag rustte Hij. *“En God zegende de zevende dag en heiligde die.” (Genesis 2:3)* Later gaf God aan Israël de opdracht om de sabbat te houden. Zes dagen mochten ze werken. De zevende dag was een rustdag. *“De zevende dag is de sabbat van de HEERE, uw God. Dan zult u geen enkel werk doen.” (Exodus 20:10)* De sabbat was een herinnering: Je hoeft niet altijd te werken.





Je hoeft niet alles zelf te maken

Dat is een belangrijke gedachte. Soms denken we dat alles van ons afhangt. Als ik niet werk, gaat het mis. Als ik niet doorga, komt het niet af. Als ik niet verdien, hebben we niet genoeg. Maar de sabbat zegt eigenlijk: Stop maar even. De wereld draait ook door

zonder jouw werk. Dat kan best moeilijk zijn om te geloven. Toch mogen we leren vertrouwen op God.

Jezus en de sabbat

Ook Jezus sprak vaak over de sabbat. Sommige mensen vonden dat Jezus te veel deed op de sabbat. Maar Jezus liet zien dat de sabbat geen zware regel moest worden. Hij zei: *"De sabbat is gemaakt ter wille van de mens, niet de mens ter wille van de sabbat." (Marcus 2:27)* God gaf de rustdag als een **g**eschenk. Niet om mensen gevangen te houden. Maar om hen te helpen.







Rust is meer dan niets doen

Rust betekent niet dat je de hele dag niets hoeft te doen. Je kunt wandelen. Je kunt tijd nemen voor je gezin. Je kunt iemand bezoeken. Je kunt naar de kerk gaan. Je kunt lezen. Je kunt bidden. Je kunt gewoon rustig zitten. Het belangrijkste is dat je even niet bezig bent met steeds meer doen. Je mag zeggen: "Vandaag hoef ik niets te bewijzen."



Tijd voor God

Een rustdag geeft ook ruimte voor God. In de drukte van een werkweek kan God gemakkelijk naar de achtergrond verdwijnen. Er is altijd wel iets te doen. Maar als je stopt, ontstaat er ruimte. Ruimte om te bidden. Ruimte om de Bijbel te lezen. Ruimte om na te denken. Ruimte om God te danken. De sabbat herinnert ons eraan: God is belangrijker dan mijn werk.

Jezus geeft rust

Voor christenen is er nog iets moois. Jezus nodigt ons uit: *"Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven." (Mattheüs 11:28)* Die rust gaat over meer dan een vrije dag. Jezus wil ons rust geven in ons hart. Wij hoeven ons leven niet zelf bij elkaar te houden. We mogen op Hem vertrouwen.

Neem mee

Werk is belangrijk. Maar je bent meer dan je werk. Je hoeft niet altijd bezig te zijn. Je mag rusten. Je mag tijd nemen voor God. En je mag erop vertrouwen dat God voor jou zorgt. Je bent niet gemaakt om alleen maar te werken. Je bent gemaakt om met God te leven.



Vijf vragen om over na te denken

1. Waarom is het belangrijk om rust te nemen?
2. Wat leert de sabbat ons over werken?
3. Waarom ben je meer dan je werk?
4. Waar zou jij op een rustdag tijd voor willen maken?
5. Wat betekent het voor jou dat Jezus zegt: **"Ik zal u rust geven"?**

Even glimlachen en nadenken





Werk verandert

Als je jong bent, kun je misschien veel. Je werkt lange dagen. Je leert nieuwe dingen. Je doet zwaar werk. Maar als je ouder wordt, kan er iets veranderen. Je lichaam wordt ouder. Sommige dingen kosten meer moeite. Misschien kun je niet meer zo snel werken als vroeger. Of je gaat minder uren werken. Misschien ga je met pensioen. Dat kan fijn zijn. Maar het kan ook moeilijk zijn. Want als je werk jarenlang een groot deel van je leven was, kan het vreemd voelen als dat verandert.

Wie ben je als je minder werkt?





Sommige mensen denken: “Vroeger was ik belangrijk op mijn werk. Nu doe ik bijna niets meer.” Maar dat is niet waar. Je waarde wordt niet kleiner omdat je minder werkt. God kijkt niet alleen naar wat je kunt doen. Hij ziet de mens die je bent. Ook als je ouder wordt. Ook als je lichaam minder kan. Ook als je niet meer iedere dag naar je werk gaat. Je bent nog steeds waardevol voor God.

Mozes werd ouder



In de Bijbel zien we dat God mensen ook op latere leeftijd kan gebruiken. Mozes was tachtig jaar toen God hem riep om Israël uit Egypte te leiden. Dat was geen kleine opdracht. Mozes dacht zelf dat hij het niet kon. Maar God zei: *"Ik zal met uw mond zijn en u leren wat u spreken moet." (Exodus 4:12)* Mozes hoefde het niet alleen te doen.
God zou met hem meegaan. Zijn leeftijd maakte hem niet onbruikbaar.

Er komt een andere tijd

Toch betekent dit niet dat je altijd hetzelfde moet blijven doen. Er komt in het leven een tijd om dingen los te laten. Een baan kan eindigen. Een taak kan worden overgenomen door iemand anders. Dat kan best moeilijk zijn. Je kunt denken: "Ik deed dit jarenlang. Nu doet iemand anders het."
Maar iets achterlaten betekent niet dat je leven voorbij is. Er kunnen nieuwe mogelijkheden komen. Misschien heb je meer tijd voor je gezin. Misschien kun je iemand helpen. Misschien kun je jongere mensen iets leren. Misschien kun je meer tijd nemen voor God.

Ervaring is waardevol

Als je ouder wordt, heb je vaak iets wat een jonger iemand nog niet heeft: ervaring. Je hebt dingen meegemaakt. Je hebt fouten gemaakt en daarvan geleerd. Je weet misschien hoe je rustig moet blijven wanneer iets moeilijk wordt. Je hebt kennis die je kunt doorgeven. Daarom kunnen oudere mensen van grote betekenis zijn voor jongere mensen. De Bijbel moedigt oudere gelovigen aan om hun wijsheid door te geven aan de volgende generatie. *"Wat wij gehoord hebben en weten, en onze vaderen ons verteld hebben..." (Psalm 78:3)* Wat je hebt geleerd, hoeft niet verloren te gaan.



Ook rust hoort bij het leven

Misschien moet je leren om minder te doen. Dat kan lastig zijn als je jarenlang gewend bent geweest om altijd bezig te zijn. Maar minder werken betekent niet: minder mens zijn. Je mag rustiger leven. Je mag genieten van kleine dingen. Je mag tijd hebben voor anderen. Je mag bidden. Je mag God danken voor alles wat Hij je heeft

gegeven. En je mag erop vertrouwen dat God niet alleen bij je was toen je hard werkte. Hij is ook bij je wanneer je minder kunt.

Jezus blijft dichtbij





Misschien verandert je werk. Misschien verlies je een taak waar je veel van hield. Misschien moet je helemaal stoppen. Dan kan Jezus je helpen om opnieuw te ontdekken waar je leven om draait. Je hoeft jezelf niet te bewijzen. Je hoeft niet meer te laten zien hoeveel je kunt. Je mag gewoon bij Hem komen. Jezus zegt: *Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven." (Mattheüs 11:28)* Dat geldt niet alleen voor mensen die werken. et geldt voor ieder mens.

Neem mee

Ouder worden betekent dat dingen veranderen. Ook je werk kan veranderen. Maar je waarde verandert niet. Je ervaring kan waardevol zijn voor anderen. Je mag nieuwe taken zoeken. Je mag dingen loslaten. En je mag rusten. Je bent meer dan wat je kunt doen. Je bent meer dan je werk. God blijft bij je, ook als je leven een nieuwe fase ingaat.





Vijf vragen om over na te denken

1. Wat kan er veranderen als je ouder wordt?
2. Waarom word je niet minder waardevol als je minder kunt?
3. Wat kunnen oudere mensen doorgeven aan jongere mensen?
4. Waarom was Mozes ondanks zijn leeftijd nog belangrijk voor God?
5. Welke nieuwe mogelijkheden kunnen ontstaan wanneer je minder gaat werken?

Even glimlachen en nadenken





Altijd bezig met een ander



Zorgen voor een ander kan mooi zijn. Je zorgt voor je kind. Voor je partner. Voor je ouders. Voor een familielid. Of voor iemand die ziek is.

Je doet boodschappen. Je kookt. Je rijdt iemand naar een afspraak. Je luistert. Je helpt. En vaak doe je dat uit liefde. Maar soms wordt zorgen zo veel, dat het bijna voelt als een baan. Je bent de hele dag bezig. En als je eindelijk even gaat zitten, denk je: “Wat moet er morgen allemaal nog gebeuren?”

Zorgen is waardevol



De Bijbel leert ons om naar elkaar om te zien. Jezus zegt: *“Draag elkaars lasten.” Galaten 6:2* Dat betekent dat we elkaar mogen helpen. Je hoeft iemand die het moeilijk heeft niet alleen te laten. Een luisterend oor kan al veel betekenen. Een maaltijd brengen. Even boodschappen doen. Iemand bezoeken. Het zijn misschien kleine dingen. Maar voor iemand die hulp nodig heeft, kunnen ze heel groot zijn.

Maar jij bent niet de redder

Er is ook een andere kant. Soms wil je zó graag helpen dat je alles zelf gaat doen. Je denkt: “Als ik het niet doe, gebeurt het niet.” Maar dat kan een zware last worden. Je kunt niet

ieder probleem oplossen. Je kunt niet altijd beschikbaar zijn. En je hoeft niet alles alleen te dragen. Ook Jezus trok Zich soms terug om te bidden. Hij hielp veel mensen. Maar Hij deed niet alles tegelijk.



Je mag een grens stellen

Misschien vind je het moeilijk om **nee** te zeggen. Iemand vraagt: "Kun je even komen?" Je zegt ja. Nog een vraag. Weer ja. En uiteindelijk ben je zelf helemaal op. Dan mag je zeggen: "Ik wil je graag helpen, maar vandaag lukt het niet." Dat is geen gebrek aan liefde. Het kan juist verstandig zijn. Als jij helemaal uitgeput raakt, kun je uiteindelijk ook niemand meer goed helpen.



Martha was altijd bezig

In de Bijbel ontmoeten we Martha. Jezus kwam bij haar thuis. Martha was druk met alles wat geregeld moest worden. Haar zus Maria zat bij Jezus en luisterde naar Hem. Martha zei: *"Heere, trekt U het Zich niet aan dat mijn zus mij alleen laat dienen?"* Jezus antwoordde: *"Martha, Martha, u bent bezorgd en maakt u druk over veel dingen." (Lukas 10:41)* Jezus wees Martha niet af. Maar Hij liet haar wel zien dat ze niet alles tegelijk hoefde te doen.

Ook jij mag rusten

Als je veel voor anderen zorgt, kan rust moeilijk voelen. Misschien denk je: "Ik kan toch niet zomaar gaan zitten?" Toch mag dat. Je mag slapen. Je mag wandelen. Je mag koffie drinken. Je mag met iemand praten. Je mag bidden. Je mag even niets doen. Dat maakt je niet egoïstisch. Het geeft je nieuwe kracht.



Geef je zorgen aan Jezus

Soms zijn er zorgen die je niet kunt oplossen. Dan kun je ze bij Jezus brengen. Petrus schrijft: *"Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u." (1 Petrus 5:7)* Dat betekent niet dat alle problemen meteen verdwijnen. Maar je hoeft ze niet alleen te dragen. Jezus kent jouw zorgen. Hij ziet ook het werk dat niemand anders ziet. De zorg die je geeft. De nachten waarin je wakker ligt. De dingen die je doet zonder dat iemand ervoor bedankt. Jezus ziet het.



Zorgen én vertrouwen

Zorgen voor anderen is waardevol. Maar jij bent niet verantwoordelijk voor alles. Doe wat je kunt. Vraag hulp als het te veel wordt. Neem rust. En vertrouw de dingen die je niet kunt veranderen toe aan God. Je mag zeggen: "Heer Jezus, help mij om voor anderen te zorgen. Leer mij ook om mijn eigen grenzen te kennen. En help mij om mijn zorgen aan U te geven."

Neem mee

Zorgen voor anderen is een mooie taak. Maar je hoeft niet alles alleen te doen. Je mag hulp vragen. Je mag grenzen stellen. Je mag rust nemen. En je mag je zorgen bij Jezus brengen. Zorgen is liefde. Maar zorgen hoeft niet jouw hele leven te worden.

Vijf vragen om over na te denken

1. Voor wie zorg jij graag?
2. Wanneer kan zorgen te zwaar worden?
3. Waarom is het soms goed om **nee** te zeggen?
4. Wat kunnen we leren van Martha?
5. Welke zorgen zou jij bij Jezus willen brengen?





Even glimlachen en nadenken







Als je lichaam minder kan

Er komt misschien een moment waarop je merkt: “Ik kan het niet meer zoals vroeger.”
Je wordt ouder. Je lichaam wordt minder sterk. Je bent sneller moe. Een trap oplopen kost meer moeite. Een zware tas tillen lukt niet meer. Of je merkt dat je werktempo lager wordt. Dat kan moeilijk zijn. Want misschien was je altijd iemand die veel kon. Je hielp anderen. Je werkte hard. Je loste problemen op.
En nu moet je soms zeggen:
“Dat kan ik niet meer.”



Dat kan pijn doen

Het is niet altijd gemakkelijk om minder te kunnen. Je kunt verdrietig worden. Of boos. Misschien schaam je je omdat je hulp nodig hebt. Je denkt: “Vroeger deed ik dit zelf.”
Dat is begrijpelijk. Maar hulp nodig hebben betekent niet dat je minder waard bent. Je waarde hangt niet af van wat je handen kunnen. Of van hoe snel je kunt werken. Of van hoeveel je voor anderen kunt doen. God kijkt naar jou als mens.

Paulus wist wat zwakheid was

Ook Paulus kende momenten waarop hij zich zwak voelde. Hij bad God om zijn moeilijke situatie weg te nemen. Maar God antwoordde: *“Mijn genade is voor u genoeg, want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht.” (2 Korinthe 12:9)* Paulus ontdekte iets belangrijks. Hij hoefde niet sterk te zijn in alles. Hij mocht vertrouwen op Gods kracht.



Dat betekent niet dat zwakheid prettig is. Maar het betekent wel dat zwakheid je niet buiten Gods zorg brengt.

Je mag hulp ontvangen

Wij denken vaak aan helpen. Maar soms moeten we leren om hulp te ontvangen. Dat kan best moeilijk zijn. Iemand draagt je tas. Iemand doet een klus voor je. Iemand rijdt je ergens naartoe. Iemand helpt met boodschappen. Je zou misschien liever zeggen: “Laat maar. Ik doe het zelf.” Maar soms is het goed om te zeggen: “Dank je wel.” Door hulp te ontvangen geef je een ander ook de mogelijkheid om iets voor jou te betekenen.

Iedereen heeft iets te geven



Als je minder kunt, betekent dat niet dat je niets meer kunt geven. Misschien kun je niet meer zwaar werk doen. Maar je kunt nog steeds luisteren. Bidden. Een goed gesprek voeren. Iemand bemoedigen. Een verhaal vertellen. Ervaring doorgeven. Een glimlach geven. Voor iemand bidden kan veel betekenen. Soms is een klein gebaar waardevoller dan een grote prestatie.

Jezus ziet mensen anders

Mensen kijken gemakkelijk naar wat iemand kan. Wie hard kan werken, krijgt misschien bewondering. Wie veel bereikt, krijgt misschien waardering. Maar Jezus kijkt verder. Hij ziet mensen die anderen gemakkelijk over het hoofd zien. Hij ziet de arme.
De zieke. De eenzame. De zwakke. De mens die denkt: “Ik kan niet meer zoveel.” Voor Jezus ben je niet minder belangrijk.





Je hoeft jezelf niet te bewijzen

Misschien heb je jarenlang geprobeerd om alles goed te doen. Je wilde niemand teleurstellen. Je wilde sterk zijn. Je wilde laten zien dat je het kon. Maar je hoeft jezelf niet voortdurend te bewijzen. Niet aan andere mensen. En ook niet aan God. God houdt niet van je omdat je veel presteert. Zijn liefde is geen salaris. Je hoeft haar niet te verdienen.

Ook rust kan een gave zijn



Misschien bestaat je werk nu voor een groter deel uit wachten. Wachten tot iemand komt helpen. Wachten tot je genoeg kracht hebt. Wachten tot een afspraak. Dat kan frustrerend zijn. Maar je leven heeft nog steeds betekenis. Je mag genieten van een gesprek. Van een wandeling. Van de zon. Van muziek. Van een kop koffie. Van Gods Woord. Van een gebed. Je hoeft niet voortdurend iets te **doen** om waardevol te zijn.

Jezus blijft bij je

Er kunnen dagen komen waarop je denkt: "Ik kan steeds minder." Maar vergeet dit niet: Jezus kan steeds dichtbij zijn. Hij verandert niet wanneer jouw lichaam verandert.
Hij blijft dezelfde. De Bijbel zegt: *"Jezus Christus is gisteren en heden Dezelfde en tot in eeuwigheid." (Hebreeën 13:8)* Daar mogen we ons aan vasthouden. Wat er ook verandert.

Neem mee

Misschien kun je niet meer zoveel als vroeger. Dat mag verdriet geven. Maar het maakt je niet minder waardevol. Je mag hulp ontvangen. Je mag rusten. Je mag geven wat je nog wél kunt. En je mag vertrouwen op Jezus.
Je waarde wordt niet bepaald door wat je kunt doen.
Je bent waardevol omdat God je kent en omdat Jezus voor jou zorgt.



Vijf vragen om over na te denken

1. Wat kan er moeilijk zijn aan minder kunnen?
2. Waarom maakt hulp nodig hebben je niet minder waardevol?
3. Wat leerde Paulus over zwakheid?
4. Wat kun je nog geven als je minder kunt?
5. Waarin zou jij op Jezus willen vertrouwen?

Even glimlachen en nadenken





Soms moet je iets loslaten

Er kan een moment komen waarop je stopt met je werk. Je gaat met pensioen. Je verandert van baan. Je geeft een taak aan iemand anders. Of je moet stoppen omdat je lichaam het niet meer aankan. Dat kan vreemd voelen. Misschien heb je jarenlang hetzelfde werk gedaan. Je wist precies wat je moest doen. Mensen kwamen naar jou toe. Je kende je collega's. Je had je eigen plaats. En dan is het ineens voorbij. Je moet je werk achterlaten.



Dat kan verdriet geven

Werk is soms meer dan een manier om geld te verdienen. Je hebt er mensen leren kennen. Je hebt er dingen meegemaakt. Je hebt misschien mooie herinneringen. Misschien was je trots op wat je hebt opgebouwd. Daarom kan afscheid nemen moeilijk zijn. Je kunt denken: “Wie ben ik nu?” Of: “Wat moet ik nu met mijn tijd?” Dat zijn geen vreemde vragen. Een nieuwe levensfase kan tijd kosten.



Ook Jezus liet dingen achter

In de Bijbel zien we dat Jezus mensen riep om Hem te volgen. Petrus en Andreas waren aan het werk als vissers. Jezus zei: *“Kom achter Mij aan, en Ik zal u vissers van mensen maken.” (Mattheüs 4:19)* Zij lieten hun netten achter. Hun oude manier van leven

veranderde. Dat betekende niet dat hun vroegere werk waardeloos was. Maar Jezus gaf hun een nieuwe taak. Soms kan God ook in ons leven een nieuwe weg geven.



Je werk was niet voor niets

Als je je werk achterlaat, lijkt het misschien alsof alles voorbij is. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Wat je hebt geleerd, neem je mee. Je ervaring blijft. De mensen die je hebt geholpen, blijven bestaan. De goede dingen die je hebt gedaan, zijn niet verdwenen. Misschien kun je nu iets van je ervaring doorgeven aan anderen. Een jongere collega helpen. Iemand uitleg geven. Een ander bemoedigen. Of gewoon vertellen wat je door de jaren heen hebt geleerd. Je laat je werk achter, maar niet alles wat je hebt geleerd.

God kan een nieuwe taak geven

Een nieuwe taak hoeft niet altijd groot te zijn. Misschien help je een buurman. Je past op je kleinkinderen. Je bezoekt iemand die alleen is. Je helpt in de kerk. Je doet vrijwilligerswerk. Je bidt voor andere mensen. Of je hebt eindelijk tijd om rustig met iemand te praten. Ook dat kan waardevol zijn. God kijkt niet alleen naar grote prestaties. Hij ziet ook kleine dingen die uit liefde worden gedaan.



Je hoeft niet vast te houden

Soms houden we iets vast omdat we bang zijn om het kwijt te raken. Maar er zijn momenten waarop loslaten nodig is. Je kunt zeggen: “Dit was mijn werk. Ik heb het met liefde gedaan. Nu mag iemand anders het overnemen.” Dat kan moeilijk zijn. Maar het kan ook rust geven. Je hoeft niet alles zelf te blijven doen. De wereld ligt niet alleen op jouw schouders. God gaat door.

Je mag terugkijken

Als je werk achter je ligt, is het goed om ook terug te kijken. Wat heb je geleerd? Wie heb je geholpen? Welke fouten heb je gemaakt? Welke mooie momenten waren er? Waar ben je dankbaar voor? Misschien zijn er dingen waar je spijt van hebt. Ook die mag je bij God brengen. Je hoeft je verleden niet mooier te maken. En je hoeft er ook niet in te blijven leven. Je mag het aan God toevertrouwen. En daarna vooruitkijken.



Jezus gaat met je mee

Een verandering in je werk betekent niet dat Jezus verandert. Hij was bij je toen je begon. Hij was bij je tijdens de jaren dat je werkte. En Hij blijft bij je wanneer je werk voorbij is. Jezus zegt: *"En zie, Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld." (Mattheüs 28:20)* Dat is een belofte voor iedere nieuwe fase. Ook wanneer je niet weet wat er komt.

Een nieuwe bladzijde

Misschien voelt het alsof je een deur achter je dichtdoet. Maar een deur die dichtgaat, kan ook betekenen dat er een andere deur opengaat. Je hoeft niet precies te weten wat daarachter ligt. Je mag stap voor stap gaan. Met God. Misschien wordt je leven rustiger. Misschien krijg je tijd voor dingen die vroeger niet konden. Misschien ontdek je nieuwe mogelijkheden. En misschien ontdek je opnieuw: Mijn waarde zit niet in mijn werk.

Neem mee

Op een dag laat je je werk achter. Dat kan pijn doen. Maar je leven houdt niet op. Wat je hebt geleerd blijft waardevol. Wat je voor anderen hebt betekend, blijft betekenis houden. God kan nieuwe mogelijkheden geven. En Jezus blijft bij je. Je kunt je werk achterlaten, maar je hoeft je toekomst niet alleen tegemoet te gaan.





Vijf vragen om over na te denken

1. Waarom kan het moeilijk zijn om je werk achter te laten?
2. Wat neem je mee als je stopt met werken?
3. Waarom was het voor Petrus belangrijk om zijn netten achter te laten?
4. Welke nieuwe dingen zou je kunnen doen als je minder werkt?
5. Wat betekent het voor jou dat Jezus met je meegaat?

Even glimlachen en nadenken







Niet alleen een baan

We hebben in dit boek veel over werk gelezen. Over zwaar werk. Over werk dat niemand ziet. Over werk dat je kwijtraakt. Over zorgen voor anderen. Over rust. En over momenten waarop je minder kunt. Maar er is nog een belangrijke vraag: Wat is jouw werk voor God? Misschien heb je een betaalde baan. Misschien ben je met pensioen. Misschien zoek je werk. Misschien zorg je vooral voor anderen. Misschien doe je vrijwilligerswerk. En misschien kun je door je gezondheid bijna niet meer werken. Toch kun je voor God van betekenis zijn.



God kijkt anders naar werk

Wij kijken vaak naar wat iemand doet. “Wat voor werk doe je?” Dat is een gewone vraag. Maar God kijkt niet alleen naar je beroep. Hij kijkt naar je hart. Een kleine taak kan voor God belangrijk zijn. Een grote taak kan zonder liefde worden gedaan. Daarom gaat het niet alleen om: “Hoeveel heb ik gedaan?” Maar ook: “Hoe heb ik het gedaan?”



Alles wat je doet, kun je voor God doen

Paulus schrijft: *“Wat u ook doet, doe het van harte, als voor de Heere en niet voor mensen.” (Kolossenzen 3:23)* Dat is een mooie manier om naar werk te kijken. Je

hoeft niet altijd iets bijzonders te doen. Je kunt een kamer schoonmaken. Een maaltijd koken.
Een patiënt verzorgen. Een vrachtwagen besturen. Een kind helpen. Een tuin onderhouden. Een collega helpen. Of boodschappen doen voor iemand die dat zelf niet meer kan. Je kunt al die dingen doen met liefde en aandacht. Ook daarin kun je God dienen.

Werk voor God ziet er niet altijd bijzonder uit
Misschien denk je: "Ik doe helemaal niets bijzonders." Maar kijk eens goed. Wie zorgt er voor een zieke man? Wie brengt een oudere buurvrouw naar de winkel? Wie luistert naar iemand die verdriet heeft? Wie maakt koffie voor een ander? Wie bidt voor iemand? Wie helpt een collega die het moeilijk heeft? Veel van deze dingen halen nooit het nieuws. Maar God ziet ze wel.



Jezus keek naar kleine dingen
Jezus vertelde dat iemand die een ander helpt, Hem daarmee dient. Hij zei: *"Voor zover u dit voor een van deze geringste broeders van Mij gedaan hebt, hebt u dat voor Mij gedaan." Mattheüs 25:40* Dat is een bijzondere gedachte. Wanneer je iemand helpt uit liefde, ziet Jezus dat. Een klein gebaar kan grote betekenis hebben. Daarom hoef je niet te wachten op een grote opdracht. Je kunt vandaag al iets voor God doen.



Jouw werk kan een plaats van liefde zijn
Misschien vind je je werk niet altijd leuk. Dat hebben we in dit boek ook gezien. Soms is werk zwaar. Soms word je niet gezien. Soms word je oneerlijk behandeld. Toch kun je proberen om goed te blijven doen wat je kunt. Niet omdat je alles moet accepteren.
En ook niet omdat je altijd moet doorgaan. Maar omdat je God wilt dienen in de manier waarop je met mensen omgaat. Een vriendelijk woord. Eerlijk werken. Een ander helpen. Geen misbruik maken van je positie. Vergeving schenken. Grenzen aangeven wanneer dat nodig is. Ook dat hoort bij leven met God.

Je hoeft geen groot werk te doen

In de Bijbel zien we veel mensen die iets bijzonders deden. Maar niet iedereen kreeg een grote opdracht. Sommige mensen hielpen gewoon. Sommige mensen gaven wat ze hadden. Sommige mensen ontvingen Jezus in hun huis. Sommige mensen zorgden voor anderen. God kan gewone mensen gebruiken voor gewone dingen. Dat is misschien wel een van de mooiste lessen van dit boek. Je hoeft niet beroemd te zijn om voor God te werken.

En als je niet meer kunt werken?

Misschien is dat voor jou een belangrijke vraag. Wat als je oud bent? Wat als je ziek bent? Wat als je geen baan hebt? Wat als je werk voorbij is? Dan ben je niet klaar voor God. Je kunt nog steeds bidden. Je kunt luisteren. Je kunt iemand bemoedigen. Je kunt liefde geven. Je kunt wijsheid doorgeven. Je kunt er voor iemand zijn. En soms is gewoon aanwezig zijn al heel waardevol. God heeft niet alleen iets aan sterke en gezonde mensen. Hij ziet ieder mens.





Jezus is ons voorbeeld

Jezus werkte met Zijn handen. Hij diende mensen. Hij luisterde. Hij hielp. Hij genas. Hij onderwees. En uiteindelijk gaf Hij Zijn leven voor anderen. Jezus zei: *"De Zoon des mensen is niet gekomen om gediend te worden, maar om te dienen." (Markus 10:45)* Daar ligt de kern. Werk gaat niet alleen over jezelf. Het gaat ook over dienen. Wie kan ik helpen? Wie kan ik bemoedigen? Wie kan ik dienen?

Wat is jouw werk voor God?

Misschien is het antwoord heel eenvoudig. Doe wat je vandaag kunt. Werk eerlijk. Help iemand. Zorg voor een ander. Gebruik wat God je heeft gegeven. Neem rust wanneer dat nodig is. Vraag hulp wanneer je die nodig hebt. En vergeet Jezus niet. Want uiteindelijk gaat het niet om hoeveel werk jij voor God kunt doen. Het gaat erom dat je met Jezus leeft. Dan krijgt ook je gewone werk betekenis.

Neem mee

Je werk hoeft niet groot te zijn. Je hoeft niet alles te kunnen. Je hoeft jezelf niet te bewijzen. God ziet wat mensen soms niet zien. Hij ziet je inzet. Hij ziet je liefde. Hij ziet je zorgen. Hij ziet ook je vermoeidheid. En Jezus nodigt je uit om Hem te volgen. Wat je ook doet: doe het met God. En waar je ook bent: dien de mensen om je heen met liefde. Dat is een mooie manier om te leven.



Vijf vragen om over na te denken

1. Wat betekent het om je werk voor God te doen?
2. Welke kleine dingen kun jij voor een ander doen?
3. Waarom kijkt God niet alleen naar de grootte van je werk?
4. Wat kun je voor God betekenen als je niet meer kunt werken?
5. Wat betekent Jezus' voorbeeld van dienen voor jouw leven?

Even glimlachen en nadenken





Werken in de Bijbel

We zijn aan het einde gekomen van de serie **Werken in de Bijbel**. In vijf boeken hebben we vanuit verschillende kanten naar werk gekeken. We begonnen bij mensen die met hun handen werkten. Boeren, herders, vissers, timmerlieden, bouwers en andere mensen uit de Bijbel lieten ons zien dat gewoon werk belangrijk is.

Daarna keken we naar **werken voor en met andere mensen**. We ontmoetten Ruth, Boaz, Martha, de barmhartige Samaritaan, Priscilla en Aquila en anderen. We ontdekten dat werk niet alleen gaat over wat je doet, maar ook over **voor wie je het doet**.





In het derde boek vroegen we: **Wat heeft God in jou gelegd?** Iedereen heeft mogelijkheden en talenten. De één kan goed met zijn handen werken. Een ander kan goed luisteren, organiseren, zorgen of mensen bemoedigen. Niet iedereen kan hetzelfde. Maar iedereen kan iets betekenen. In het vierde boek kwam Jezus centraal te staan. We zagen Jezus als timmerman. We zagen Hem vissers roepen terwijl zij aan het werk waren. We hoorden Zijn verhalen over boeren, arbeiders en wijngaarden. We zagen Hem mensen helpen. En we zagen Hem zelfs de voeten van Zijn leerlingen wassen. Jezus liet zien dat **dienen geen teken van zwakte is**. Hij keek niet alleen naar wat iemand deed. Hij keek naar de mens.



En toen werd het moeilijk

In dit laatste boek hebben we gekeken naar de kanten van werk die soms pijn doen. Wat doe je als je werk zwaar wordt? Als niemand ziet wat je doet? Als je oneerlijk wordt behandeld? Als je geen werk hebt? Als je te veel werkt? Als werk te belangrijk wordt?

Wat doe je als je ouder wordt? Als je voor anderen zorgt? Als je minder kunt? Als je je werk moet achterlaten? Dat zijn geen gemakkelijke vragen. Maar ze horen wel bij het gewone leven. Daarom gaat deze serie uiteindelijk over veel meer dan werk. Het gaat over **mensen**. Over ons dagelijks leven. Over onze mogelijkheden en onze grenzen. Over werken en rusten. Over dienen en geholpen worden. Over vertrouwen. En steeds opnieuw komen we uit bij God en bij Jezus.





Je werk bepaalt niet wie je bent

Misschien is dat wel een van de belangrijkste dingen die we in deze vijf boeken hebben geleerd. Je bent niet je beroep. Je bent niet je salaris. Je bent niet wat je kunt produceren. Je bent ook niet minder waardevol wanneer je geen werk hebt. En je bent niet minder waardevol wanneer je ouder wordt of minder kunt.

God ziet jou.

Hij ziet het werk dat anderen zien. Maar Hij ziet ook het werk dat niemand opmerkt. De zorg die je geeft. De afwas die je doet. De boodschappen die je voor iemand haalt. Het gesprek dat je voert. De hulp die je geeft. Het gebed dat niemand hoort.
God ziet het.

Er is een tijd om te werken

De Bijbel leert ons dat werken goed is. We mogen onze handen gebruiken. We mogen onze talenten gebruiken. We mogen verantwoordelijkheid nemen. We mogen anderen helpen. We mogen ons werk goed doen. Maar er is ook een tijd om te rusten. Een tijd om los te laten. Een tijd om hulp te ontvangen. Een tijd om te zeggen: “Dit kan ik niet meer alleen.” En misschien zelfs: “Dit hoef ik niet meer zelf te doen.” Ook dat is geen mislukking. Het is vertrouwen.





Jezus gaat mee

Misschien verandert je werk. Misschien begint er een nieuwe baan. Misschien raak je je baan kwijt. Misschien ga je met pensioen. Misschien kun je steeds minder. Of misschien bestaat jouw belangrijkste werk helemaal niet uit een betaalde baan. Wat je situatie ook is: Jezus blijft dezelfde. Hij was bij je toen je begon. Hij was bij je tijdens de jaren waarin je werkte. Hij is bij je wanneer het moeilijk wordt. En Hij blijft bij je wanneer je een nieuwe fase van je leven ingaat. Jezus zegt: *"En zie, Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld." (Mattheüs 28:20)* Dat is misschien wel het mooiste einde van deze serie. We hoeven niet alles zelf te kunnen. We hoeven niet alles zelf te dragen. We hoeven ook niet precies te weten wat morgen brengt. We mogen **met Jezus verdergaan**.

Wat ga jij doen?



Misschien heb je na het lezen van deze boeken opnieuw naar je eigen werk gekeken. Misschien heb je ontdekt dat jouw werk belangrijker is dan je dacht. Misschien heb je geleerd dat je beter grenzen kunt stellen. Misschien moet je juist leren om hulp te ontvangen. Misschien ben je op zoek naar werk. Misschien ben je klaar met werken. Of misschien bestaat jouw belangrijkste taak op dit moment uit zorgen voor iemand anders. Wat jouw situatie ook is, één vraag blijft: **Hoe kan ik vandaag leven met God?**

Soms is het antwoord heel eenvoudig. Werk eerlijk. Help iemand. Luister. Bemoedig. Rust. Bid. Vraag hulp. Geef hulp. Gebruik wat God je heeft gegeven. En vertrouw Hem met wat je zelf niet kunt.

Een laatste gedachte

We begonnen deze serie met werk. Maar uiteindelijk gaat het niet alleen over werk. Het gaat over **hoe je leeft**. Met je handen. Met je talenten. Met andere mensen. Met Jezus. Met alles wat gemakkelijk is. En ook met alles wat moeilijk is. Daarom willen we deze serie afsluiten met vier eenvoudige zinnen:

Werk met aandacht.

Dien met liefde.
Rust met vertrouwen.
Volg Jezus, iedere dag opnieuw.
Want welk werk je ook doet, hoeveel je ook kunt, en in welke fase van je leven je ook bent: God ziet jou. Jezus gaat met je mee. En jouw leven mag betekenis hebben voor Hem en voor de mensen om je heen.

