



# God helpt in moeilijke tijden

Vier vertellingen voor  
moeilijke momenten

Hans Vermeulen

## Voorwoord

Iedereen maakt moeilijke tijden mee.  
Soms zijn we bang.  
Soms zijn we verdrietig.  
Soms lukt iets niet.  
Soms voelen we ons alleen.

In dit boekje staan vier vertellingen.  
De verhalen gaan over moeilijke momenten.  
Maar ook over hoop.

In de Bijbel lezen we dat God mensen helpt.  
God laat mensen niet alleen.  
Hij is bij hen.

Ook vandaag is God bij ons.  
Jezus leeft.  
Hij kent ons.  
Hij weet wat moeilijk is.

Dit boekje is geschreven voor mensen die van eenvoudige taal houden. .  
Ze kunnen gebruikt worden bij catechisatie, bijbelkring of persoonlijk lezen

Ik hoop dat deze verhalen bemoedigen. En dat we daardoor steeds weer mogen weten: God helpt in moeilijke tijden.

## 1. God helpt als je bang bent



### "Jan moet naar het ziekenhuis"

Jan zit op de bank. Hij kijkt naar de klok. Hij kijkt nog een keer. De tijd gaat langzaam. Jan zucht. Morgen moet hij naar het ziekenhuis. En Jan vindt dat spannend. Hij denkt aan morgen. Hij denkt aan de dokter. Hij denkt aan de prik. Jan houdt niet van prikken. Helemaal niet. Jan zegt vaak: "Ik hou niet van prikken." Eigenlijk is dat niet waar. Jan houdt er niet van. Jan vindt ze verschrikkelijk.

Jan denkt: "Doet het pijn?" "Hoe groot is de naald?" "Moet ik kijken?" "Of juist niet kijken?" Jan zucht nog een keer. Zijn begeleider komt binnen. "Jan, wil je koffie?" Jan knikt. Maar hij is er met zijn gedachten niet bij. De begeleider ziet het. "Jan, wat is er?" Jan zegt zacht: "Ik moet morgen naar het ziekenhuis." De begeleider knikt. "Dat weet ik." Jan zegt: "Ik ben bang." De begeleider gaat naast hem zitten. "Waar ben je bang voor?" Jan denkt even na. "Voor de prik." "Voor de dokter." "Voor alles." De begeleider knikt. "Dat snap ik." Jan kijkt op. "Echt?" "Ja," zegt de begeleider. "Ik ben ook wel eens bang." Jan kijkt verbaasd. "Jij?" "Ja," zegt de begeleider. "Ik ben bang voor de tandarts." Jan moet lachen. "Ik ook!" De begeleider zegt: "En ik ben bang voor spinnen." Jan moet nog harder lachen. "Ik ook!" Even is het gezellig.

Maar dan wordt Jan weer stil. "Ik ben nog steeds bang." De begeleider zegt: "Dat mag." Jan kijkt op. "Mag dat?" "Ja," zegt de begeleider. "Soms zijn mensen bang." "Maar God helpt." Jan luistert. "Zal ik een verhaal uit de Bijbel vertellen?" vraagt de begeleider. Jan knikt.

## **Daniël in de leeuwenkuil (Daniël 6)**

In de Bijbel staat het verhaal van Daniël. Daniël woonde in een vreemd land. Hij woonde ver van huis. Hij miste zijn eigen land. Maar Daniël bleef op God vertrouwen. Daniël werkte voor de koning van dat land. Hij deed zijn werk goed. Daniël was eerlijk. Daniël was wijs. De koning zag dat. Hij vertrouwde Daniël. De koning wilde Daniël een belangrijke taak geven. Maar andere mannen werden jaloers. Ze vonden dat niet eerlijk. Ze wilden Daniël weg hebben. Ze maakten een plan. Ze dachten: We kunnen niets verkeerd vinden bij Daniël. Hij werkt goed. Hij is eerlijk.

Toen kregen ze een idee. Ze wisten dat Daniël elke dag bad. Drie keer per dag. 's Morgens. 's Middags. 's Avonds. Ze gingen naar de koning. Ze zeiden: "Koning, maak een nieuwe wet. "Dertig dagen mag niemand bidden." "Alleen tot u, koning." De koning vond dat goed. Hij tekende de wet. Maar Daniël hoorde van de wet. En toch bleef hij bidden. Hij ging naar zijn kamer. Hij knielde. Hij bad tot God. Zoals altijd.

De mannen zagen dat. Ze gingen meteen naar de koning. "Koning, Daniël bidt." De koning schrok. Hij vond Daniël aardig. Hij wilde hem niet straffen. Maar een wet is een wet. Zelfs de koning kon het niet veranderen. De koning was verdrietig. Daniël werd naar de leeuwenkuil gebracht. De koning zei: "Ik hoop dat uw God u helpt."

Daniël werd in de kuil gegooid. De steen werd ervoor gelegd. De koning ging naar huis. Maar hij kon niet slapen. Hij was onrustig. Hij was verdrietig. De volgende ochtend ging de koning snel naar de kuil. Hij riep: "Daniël, dienaar van de levende God!" "Leeft u nog?" Toen hoorde hij een stem. "Koning, ik leef." De koning was blij. Daniël zei: "God heeft een engel gestuurd." "De leeuwen hebben mij niets gedaan." Daniël werd uit de kuil gehaald. Hij was ongedeerd. God had hem beschermd.

God was bij Daniël. Ook in de moeilijke tijd. Ook toen Daniël bang kon zijn. God liet Daniël niet alleen.

## Terug naar Jan

Jan zit stil te luisteren. Hij zegt: "Daniël was echt bang." De begeleider knikt. "Ja." "Maar God hielp hem." Jan denkt na. "God helpt ook mij?" "Ja," zegt de begeleider. "God helpt ook jou." Jan knikt. "Ook bij prikken?" De begeleider lacht. "Ja, ook bij prikken." Jan denkt na. "Ook bij spinnen?" "Ja," zegt de begeleider. "Ook bij spinnen." Jan lacht.

## De volgende dag

De volgende dag is het zover. Jan zit in de auto. Hij kijkt uit het raam. Hij is stil. Ze komen bij het ziekenhuis. Jan loopt naar binnen. Hij vindt het spannend. Heel spannend. Ze gaan zitten in de wachtkamer. Jan kijkt rond. Er zitten meer mensen. Sommige mensen kijken ook een beetje bang. Jan denkt: "Ik ben niet de enige."

De verpleegkundige roept: "Jan?" Jan staat op. Hij loopt mee. Hij gaat zitten. De verpleegkundige zegt: "Je krijgt een kleine prik." Jan knikt. Hij sluit even zijn ogen. Hij denkt aan Daniël. Hij denkt aan God. Jan bidt zacht: "Heer God, wilt U bij mij zijn?" De prik komt. En... het is al klaar. Jan kijkt verbaasd. "Dat ging snel." De verpleegkundige lacht. "Zie je wel." Jan lacht ook. Hij zegt: "God heeft mij geholpen."

## Bijbeltekst

"Ik ben bij je. Wees niet bang, want ik ben met je." (Jesaja 41:10)

## Gebed

Heer God, Soms ben ik bang. Wilt U bij mij zijn? Wilt U mij helpen?  
Amen.

## Vragen om even bij stil te staan

### *Begrip van het verhaal*

- Waar was Jan bang voor?
- Ben jij wel eens bang?
- Waar ben jij bang voor?
- Wie hielp Jan?
- Wie hielp Daniël?

### *Herkenning*

- Wanneer ben jij wel eens bang?
- Ben je wel eens bang in het donker?
- Of voor de dokter?
- Of voor iets anders?

### *Geloof en vertrouwen*

- Was God bij Daniël?
- Is God ook bij ons?
- Is Jezus ook bij jou als je bang bent?
- Kun je met Jezus praten als je bang bent?

### *Persoonlijk maken*

- Wat kun je doen als je bang bent?
- Kun je dan bidden?
- Kun je iemand om hulp vragen?
- Wie helpt jou als je bang bent?

### *Bemoedigingsvraag*

- Wist je dat Jezus altijd bij je is?
- Wist je dat God van jou houdt?

Soms zijn we bang. Maar we zijn niet alleen. Jezus leeft. Hij is bij ons. God houdt van jou. Ook als je bang bent.

### **Om te onthouden**

God helpt als je bang bent. Jezus is bij je.

## 2. God helpt als je verdrietig bent



### "Maria mist haar vriendin"

Maria zit aan tafel. Ze roert in haar koffie. Maar ze drinkt niet. Maria kijkt naar buiten. Het regent. Dat past bij hoe Maria zich voelt. Een beetje grijs. Een beetje stil. Maria is verdrietig. Haar vriendin Anne is verhuisd. Anne woonde eerst dichtbij. Ze kwamen vaak bij elkaar. Ze dronken koffie. Ze maakten een wandeling. Ze lachten samen. Anne vertelde altijd grapjes. Niet altijd goede grapjes. Maar Maria moest er toch om lachen. Nu is Anne verhuisd.

Ver weg. Maria mist haar vriendin. De begeleider komt binnen. "Dag Maria." Maria kijkt op. "Dag." De begeleider ziet het meteen. "Maria, wat is er?" Maria zegt zacht: "Anne is verhuisd." De begeleider knikt. "Ja, dat is moeilijk." Maria zegt: "Ik mis haar."

De begeleider gaat zitten. "Dat snap ik." Maria zegt: "Het is stil." De begeleider knikt. "Verdrietig zijn mag." Maria kijkt op. "Mag dat?" "Ja," zegt de begeleider. "Soms zijn we verdrietig." Maria knikt. De begeleider zegt: "Zal ik een verhaal uit de Bijbel vertellen?" Maria knikt.

## **Jozef in de gevangenis (Genesis 39-40)**

In de Bijbel staat het verhaal van Jozef. Jozef had veel broers. Wel tien. Maar zijn broers waren jaloers. Jozef werd door zijn vader voorgetrokken. Ze waren boos op Jozef. Ze deden iets heel ergs. Ze verkochten Jozef als een slaaf. Jozef moest weg. Hij moest naar Egypte. Jozef was alleen. Hij miste zijn vader. Hij miste zijn familie. Dat was verdrietig. Maar God was bij Jozef.

In Egypte moest Jozef hard werken. Hij werkte in het huis van een rijke man. Die man heette Potifar. Potifar zag dat Jozef goed werkte. Jozef was eerlijk. Jozef was vriendelijk. Potifar vertrouwde Jozef. Jozef mocht helpen. Jozef kreeg veel verantwoordelijkheid. Maar toen gebeurde er iets moeilijks.

Jozef werd beschuldigd door de vrouw van Potifar. Jozef respecteerde haar. Maar zij vond dat niet goed. Hij had niets verkeerd gedaan. Maar toch werd hij gestraft. Jozef moest naar de gevangenis. Dat was moeilijk. Jozef zat in de gevangenis. Hij was alleen. Hij was verdrietig.

Misschien dacht Jozef: Waarom gebeurt dit? Waarom moet ik hier zitten? Maar God was bij Jozef. Daarom zag de bewaarder hoe Jozef werkelijk was. Hij zag dat Jozef te vertrouwen was. Jozef was rustig. Jozef hielp anderen. De bewaarder gaf Jozef een taak. Jozef mocht helpen in de gevangenis.

Jozef zorgde voor de andere gevangenen. Hij luisterde naar hen. Hij hielp waar hij kon. Hij was meer begeleider dan medegevangene. God was bij Jozef. Ook in de gevangenis. Later kwamen er twee nieuwe gevangenen. Ze hadden allebei een droom. Ze begrepen hun droom niet. Ze waren verdrietig.

Jozef had ervaring met dromen. Maar nog niet met uitleggen daarvan. Jozef zei: "God kan helpen." En met Gods hulp legde Jozef de dromen uit. Later kwam Jozef uit de gevangenis. God had een groots plan met Jozef. God was bij Jozef. Ook toen hij verdrietig was. God liet Jozef niet alleen.

## Terug naar Maria

Maria luistert. Ze zegt: "Jozef was ook verdrietig." De begeleider knikt. "Ja." "Maar God was bij hem." Maria denkt na. "Is God ook bij mij?" "Ja," zegt de begeleider. "God is ook bij jou." Maria knikt. "Ook als ik verdrietig ben?" "Ja," zegt de begeleider. "Ook als je verdrietig bent." Maria glimlacht een beetje.

## Later die week

Maria zit weer aan tafel. Het is nog stil. Maar Maria denkt aan Jozef. Ze denkt aan God. Maria pakt haar telefoon. Ze belt Anne. "Dag Anne." Anne zegt: "Dag Maria!" Maria lacht. Ze praten samen. Maria is nog een beetje verdrietig. Maar ze voelt zich minder alleen. Maria denkt: God helpt mij.

**Bijbeltekst:** "De Heer is dichtbij mensen met verdriet." Psalm 34:19

## Gebed

Heer Jezus,  
Soms ben ik verdrietig.  
Wilt U bij mij zijn?  
Wilt U mij helpen?  
Dank U dat U van mij houdt.  
Amen.

## Vragen om even bij stil te staan

### *Begrip van het verhaal*

- Waarom was Maria verdrietig?
- Wie miste Maria?
- Wie was verdrietig in de Bijbel?
- Wie hielp Jozef?

### *Herkenning*

- Ben jij wel eens verdrietig?
- Wanneer ben jij verdrietig?
- Mis je wel eens iemand?

### *Geloof en vertrouwen*

- Was God bij Jozef?
- Is God ook bij ons?
- Is Jezus bij je als je verdrietig bent?

*Persoonlijk maken*

- Wat kun je doen als je verdrietig bent?
- Kun je met Jezus praten?
- Kun je iemand bellen?
- Wie helpt jou?

*Bemoedigingsvraag*

- Wist je dat Jezus bij je is als je verdrietig bent?
- Wist je dat God van jou houdt?

Soms zijn we verdrietig. Maar we zijn niet alleen. Jezus leeft. Hij is bij ons. God houdt van jou. Ook als je verdrietig bent.

### 3. God helpt als iets niet lukt



#### "Peter kan het niet"

Peter zit aan tafel. Hij kijkt naar een brief. De brief ligt al een tijdje voor hem. Peter zucht. Hij probeert te lezen. Maar het lukt niet goed. Sommige woorden zijn moeilijk. Andere woorden begrijpt hij niet. Peter wordt stil. Hij denkt: "Ik kan dit niet." "Ik snap het niet." Peter schuift de brief weg.

De begeleider komt binnen. "Dag Peter." Peter zegt zacht: "Dag." De begeleider ziet de brief. "Wat is er?" Peter zegt: "Ik moet deze brief lezen." De begeleider knikt. "Maar het lukt niet." Peter kijkt naar beneden. "Ik kan het niet." De begeleider gaat naast hem zitten. "Dat is moeilijk." Peter zegt: "Anderen kunnen het wel." "Maar ik niet."

Peter wordt verdrietig. "Ik voel me dom." De begeleider schudt zijn hoofd. "Nee Peter." "Je bent niet dom." Peter kijkt op. "Niet?" "Nee," zegt de begeleider. "Soms lukt iets niet." "Dat hebben meer mensen." Peter luistert. De begeleider zegt: "Zal ik een verhaal uit de Bijbel vertellen?" Peter knikt.

## **Mozes durft niet**

In de Bijbel staat het verhaal van Mozes. Mozes woonde in de woestijn. Hij werkte als herder. Hij zorgde voor schapen. Hij was daar niet geboren. Hij was geboren in Egypte. Een zoon van het volk Israël. De Farao zei iets ergs. Alle jongetjes van dat volk moest dood. Mozes werd gered. Zijn moeder legde hem in een mandje. Dat dreef in het riet van de nijl. De dochter van de Farao vond Mozes. Zij heeft Mozes opgevoed aan het hof van Farao. Mozes was een man met veel wijsheid. Maar op dit moment leefde hij als vluchteling. In de woestijn.

Op een dag gebeurde er iets bijzonders. Mozes zag een struik. De struik stond in brand. Maar de struik verbrandde niet. Mozes ging dichterbij. Toen hoorde hij een stem. God sprak tegen Mozes. God zei: "Mozes, ik wil dat je naar Egypte gaat." "Je moet mijn volk helpen." Mozes schrok. Hij zei: "Ik?" Mozes vond dat spannend. Niet alleen spannend. Hij vond dat moeilijk. Mozes zei: "Wie ben ik?" "Ik kan dat niet." Mozes voelde zich onzeker. Hij zei: "De mensen luisteren niet naar mij." God zei: "Ik ben bij je." Dat zei God letterlijk zo. Maar Mozes vond het nog steeds moeilijk.

Mozes zei: "Ik kan niet goed praten." "Ik vind praten moeilijk." Mozes dacht: "Dit lukt mij niet." Maar God zei: "Ik help je." "Ik ben bij je." God gaf Mozes hulp. Zijn broer Aäron ging met hem mee. Samen gingen ze naar Egypte. Mozes stond er niet alleen voor. God hielp Mozes. Ook toen Mozes dacht dat hij het niet kon.

## **Terug naar Peter**

Peter luistert. Hij zegt: "Mozes vond het ook moeilijk." De begeleider knikt. "Ja." "Mozes dacht ook dat hij het niet kon." Peter denkt na. "Maar God hielp hem." "Ja," zegt de begeleider. "God hielp hem." Peter zegt: "Helpt God ook mij?" "Krijg ik ook een Aäron van God?". De begeleider knikt. "Ja, God helpt ook jou." Peter kijkt naar de brief. "Maar ik kan niet goed lezen." "Dat is niet erg," zegt de begeleider. "We kunnen samen kijken." Peter knikt. "La, jij bent mijn Aäron". De begeleider lacht. Ze lezen samen de brief. Langzaam. Rustig. Het lukt. Peter glimlacht. "Het ging beter samen." De begeleider knikt. "Je stond er niet alleen voor." Peter denkt na. "God helpt mij."

## **Bijbeltekst**

"wees niet bang, Ik ben hier om je te helpen." Jesaja 41:13

## **Gebed**

Heer Jezus,  
Soms lukt iets niet.  
Wilt U mij helpen?  
Dank U dat U bij mij bent.  
Amen.

## **Vragen om even bij stil te staan**

### *Begrip van het verhaal*

- Wat lukte Peter niet?
- Hoe voelde Peter zich?
- Wie hielp Peter?
- Wie vond iets moeilijk in de Bijbel?

### *Herkenning*

- Lukt iets bij jou wel eens niet?
- Wat vind jij moeilijk?
- Vraag je wel eens om hulp?

### *Geloof en vertrouwen*

- Was God bij Mozes?
- Helpt God ook ons?
- Is Jezus bij je als iets niet lukt?

### *Persoonlijk maken*

- Wat kun je doen als iets niet lukt?
- Kun je om hulp vragen?
- Kun je bidden?
  
- *Bemoedigingsvraag*
- Wist je dat Jezus je helpt?  
Wist je dat God van jou houdt?

Soms lukt iets niet. Dat is niet erg. Mozes vond het moeilijk. Peter vond het moeilijk. Maar God helpt. Jezus leeft. Hij is bij ons. God houdt van jou. Ook als iets niet lukt.

#### 4. God helpt als je alleen bent



#### "Kees zit alleen"

Kees zit in zijn stoel. De televisie staat aan. Maar Kees kijkt niet echt. Hij zapt. Van het ene kanaal naar het andere. Niets is leuk. Kees zucht. Het is stil in huis. Vroeger was dat anders. Toen woonde Kees nog samen met zijn moeder. Ze dronken samen koffie. Ze aten samen. Ze praatten samen. Maar nu woont Kees alleen. Zijn moeder is overleden. Kees mist haar. Soms komt zijn zus langs. Dat is gezellig. Maar vandaag komt er niemand. Kees kijkt naar de klok. Het duurt nog lang tot de avond. Hij staat op. Hij loopt naar het raam. Er lopen mensen buiten. Mensen praten met elkaar. Kees voelt zich alleen.

De begeleider belt aan. "Dag Kees." Kees glimlacht. "Dag." De begeleider komt binnen. "Hoe gaat het?" Kees haalt zijn schouders op. "Het is stil." De begeleider knikt. "Ben je alleen?" Kees knikt. "Ik mis mijn moeder." De begeleider gaat zitten. "Dat snap ik." Kees zegt: "Soms voel ik me alleen." De begeleider knikt. "Soms voelen mensen zich alleen." Kees kijkt op. "Ja." De begeleider zegt: "Zal ik een verhaal uit de Bijbel vertellen?" Kees knikt.

## **Paulus in de gevangenis**

In de Bijbel staat een verhaal van Paulus. Paulus vertelde veel over Jezus. Hij reisde naar veel plaatsen. Hij vertelde dat Jezus leeft. En dat God van mensen houdt. Niet iedereen vond dat goed. Sommige mensen werden boos. Paulus werd gevangen genomen. Paulus zat in de gevangenis. Dat was moeilijk. De gevangenis was donker. De deur zat op slot. Paulus kon niet weg. Paulus zat daar samen met Silas. Ze zaten vast met kettingen.

Dat was zwaar. Paulus en Silas waren alleen. Ze zaten in een donkere cel. Maar Paulus en Silas deden iets bijzonders. Ze begonnen te zingen. Ze zongen voor God. Ze baden samen. Ook in de gevangenis. Andere gevangenen luisterden. Toen gebeurde er iets. Er kwam een aardbeving. De grond begon te schudden. De deuren gingen open. De kettingen gingen los.

De gevangenisbewaarder schrok. Hij dacht dat de gevangenen weg waren. Maar Paulus riep: "Wij zijn hier!" De bewaarder kwam naar binnen. Hij zag Paulus en Silas. De bewaarder was verbaasd. Paulus vertelde over Jezus. De bewaarder luisterde. God was bij Paulus. Ook in de gevangenis. Ook toen Paulus alleen was. Later mocht Paulus weer verder reizen. Hij bleef vertellen over Jezus. Paulus wist: Ik ben niet alleen. God is bij mij.

## **Terug naar Kees**

Kees luistert. Hij zegt: "Paulus zat ook alleen." De begeleider knikt. "Ja." "Maar God was bij hem." Kees denkt na. "Is God ook bij mij?" "Ja," zegt de begeleider. "God is ook bij jou." Kees knikt. "Ook als ik alleen ben?" "Ja," zegt de begeleider. "Ook als je alleen bent." Kees glimlacht een beetje.

## **Later die middag**

Kees zit weer in zijn stoel. Het is nog steeds stil. Maar Kees denkt aan Paulus. Hij denkt aan God. Kees zegt zacht: "Heer Jezus, wilt U bij mij zijn?" Kees voelt zich rustiger. De telefoon gaat. Zijn zus belt. "Dag Kees." Kees glimlacht. Ze praten samen. Kees is nog alleen. Maar hij voelt zich minder alleen. Kees denkt: God is bij mij. En na het gesprek doet Kees de radio aan. Hij hoort dat mooie lied "You'll never walk alone." Kees begint hard mee te zingen. Hij dankt God dat Hij ook bij Kees wil zijn.

## **Bijbeltekst**

"Ik ben altijd bij jullie." Matteüs 28:20

## **Gebed**

Heer Jezus,  
Soms ben ik alleen.  
Wilt U bij mij zijn?  
Dank U dat U mij niet alleen laat.  
Amen.

## **Vragen om even bij stil te staan**

### *Begrip van het verhaal*

- Waarom voelde Kees zich alleen?
- Wie zat in de gevangenis?
- Wie was bij Paulus?

### *Herkenning*

- Voel jij je wel eens alleen?
- Wanneer is dat?

### *Geloof en vertrouwen*

- Was God bij Paulus?
- Is Jezus ook bij ons?

### *Persoonlijk maken*

- Wat kun je doen als je alleen bent?
- Kun je bidden?
- Kun je iemand bellen?

### *Bemoedigingsvraag*

- Wist je dat Jezus bij je is?
- Wist je dat God van jou houdt?

Soms zijn we alleen. Maar we zijn niet alleen. Paulus was niet alleen. Kees was niet alleen. Jezus leeft. Hij is bij ons. God houdt van jou. Ook als je alleen bent.