

#mentalegezondheid

Een Bijbelse overdenking over persoonlijke worstelingen en verdriet

We beginnen met het lezen van Psalm 42, een psalm van David.

Ps.42:7, 6

Mijn ziel is bedroefd, daarom denk ik aan U.

*Wat ben je bedroefd mijn ziel, en onrustig in mij.
Vestig je hoop op God,
eens zal ik Hem weer loven,
Mijn God, die mij ziet en redt.*

1. Als we deze psalm lezen zien we dat de schrijver **erkent** dat hij verdriet heeft. Hij stopt het niet weg en onderdrukt het niet. Hij ervaart de verdriet en de onrust die dat met zich mee brengt.
 - *Welk verdriet ervaar jij? Welke plek heeft dat in jouw leven? Ligt het op tafel, stop je het weg?*
2. In zijn verdriet gaat hij **naar God** en brengt zijn klacht van verdriet en gemis bij Hem. In eerlijke en soms heftige bewoordingen. Het leven en de rouw die wij ervaren is dikwijls te rauw om ze in gepolijste woorden aan God bekend te maken. Hij vestigt zijn hoop op God. Hij weet namelijk dat God hem ziet; Hij is betrokken, ziet de mens en zijn of haar verdriet. En Hij schenkt hulp.

Hoe schenkt God hulp? Door te **troosten**:

Troost is aandachtig luisteren zodat verdriet in woorden en tranen naar buiten kan stromen. Troosten is kunnen zwijgen en in een blik, in een aanraking signalen van hoop, veiligheid en vertrouwen laten voelen. Het is participeren in het verdriet, veeleer dan wegnemen van verdriet.

God die aandachtig luistert, en hoop en bemoediging geeft door een woord uit de Bijbel, een lied, door innerlijke vrede en nabijheid. En in Jezus is Hij één geworden met ons verdriet en rouw.

➤ *Heb jij Gods troost wel eens ervaren? Hoe was die ervaring voor jou?*

3. En wat doet de mens die Gods troost heeft ervaren? Die **troost anderen** en staat anderen bij in tijden van misère.

2 Kor.1

Geprezen zij de God en Vader van onze Heere Jezus Christus, de Vader die zich over ons ontfermt, de God die ons altijd troost en ons in al onze ellende moed geeft, zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen, anderen in al hun ellende moed kunnen geven.

- *Neem een moment om even stil te worden. Wie in jouw omgeving is verdrietig? Belast? Wie kan wel troost gebruiken?*

Zo zie je een **beweging**:



Naar binnen; naar je verdriet en pijn.



Naar God toe en van Hem troost ontvangend.



Naar de ander toe.

- **Tot welke 'fase' nodigt God jou nu uit?**

Je kunt deze overdenking interactief delen op kring. Bij de laatste stap kun je de antwoorden delen en deze samen in gebed brengen.