

**CGK**



**Vrouw** *Christelijke Gereformeerde Vrouwenbond*

68<sup>e</sup> jaargang nr. 8 • september 2016



**Thema:  
Bijbel en zelfbeeld**

5

Abigail



8

Priscilla



12

Zelfbeeld in  
beeldende  
therapie

15

Wat zie je  
in de spiegel**Verder in dit nummer:**

Meditatie 3

Even Contact 4

Vrouw vandaag 18

Tweeluik 20

Boekrecensies 22

Ziekenhoekje 24

Kringavonden 26

Bijbelstudies 26

Rouwadvertenties 27

**colofon**

Uitgave van de Bond van Christelijke Gereformeerde Vrouwenverenigingen. Verschijnt tienmaal per jaar (juli en augustus niet). Opzeggen vóór 1 november.

**Commissie van redactie:**

H. den Hertog-van 't Spijker, voorzitter  
L.C. Vos-Kunst, secretaresse  
J.W. Boode-Nijhuis, N.E. Buijs-van der Wiel, B. Lambregtse-Miedema  
J.M.H. Lanser-Meijerink,  
H.P. Wullschleger-Ester

Inzenden kopij vóór de eerste van de voorafgaande maand aan de secretaresse van de commissie van redactie: [redactie@cgkvrouw.nl](mailto:redactie@cgkvrouw.nl)

**Bonds bureau:**

Sjeesstraat 11,  
1445 NT Purmerend,  
T. 0299-642124  
E. [bonds bureau@cgkvrouw.nl](mailto:bonds bureau@cgkvrouw.nl)  
(Voor correspondentie m.b.t. abonnementen, adreswijzigingen, bestellen van bondsartikelen e.d.)

**Abonnementsprijs:**

leden € 14,- per jaar  
niet-leden € 18,50 per jaar  
Losse nummers zijn bij het bondsbureau verkrijgbaar.

**CBB**

Voor mensen met een leesbeperking is CGK-Vrouw verkrijgbaar in braille, grootletter, digitale en gesproken vorm bij de CBB: Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden te Ermelo. Tel. 0341-565499.

**Bankrekening**

NL64INGB000.25.32.411 t.n.v.  
Bond van Chr. Geref. Vrouwenverenigingen, J.R. Keizer-Rozema  
Camstrastraat 46, 9104 HC  
Damwoude, 0511-425456  
[jikkekeizer@gmail.com](mailto:jikkekeizer@gmail.com)

**Website:** [www.cgkvrouw.nl](http://www.cgkvrouw.nl)

ISSN 0169-958X

**Vormgeving en druk:**

Torendruk, Nijkerk,  
T. 033-2458375,  
E. [info@torendruk.nl](mailto:info@torendruk.nl)

**Foto voorpagina:**

mw. J.M.H. Lanser-Meijerink

**foto pagina 19 en 25:**

mw. H. ter Beek-Westerink

## Wat is een Bijbels zelfbeeld?



mw. M. Weide-Jonkman  
te Purmerend,  
lid van het bondsbestuur

Wat zegt de Bijbel over je zelfbeeld? God zegt in Zijn Woord: Ik heb je gemaakt naar mijn beeld. Wij weten niet hoe Hij eruitziet, we weten wel dat Hij volmaakt is. Geduld, liefde, wijsheid en oog voor de ander, zijn eigenschappen die door God in je zijn gelegd. Door God te leren kennen en Jezus en de Heilige Geest die in je hart werkt, is er een beleving daarvan. Hoe krijg je een realistisch zelfbeeld? Het is van groot belang te gaan denken vanuit de Bijbel. Laten we eens zien hoe God over je denkt.

Al voor je geboorte kende God je en had Hij een plan met je leven. In Psalm 139: 13-18 lees je hoe God je heeft gemaakt en in Jesaja 43: 1-7 hoe God denkt en voelt over jou. In Jeremia 17: 5-8 maakt God je tot een bloeiende boom. En verderop in Jeremia 29: 11-19 heeft Hij het over je toekomst. In Kolossenzen 3: 10-17 lees je hoe God je blijvend verandert. En als je Romeinen 12: 9-18 ter harte neemt, geef je aan anderen een gezonde eigenwaarde. In Efeziërs 3:20 staat dat God je kan, wil en zal veranderen om steeds meer op Christus te gaan lijken. Hij kan, wil en zal veel meer doen dan jij bidt of beseft! Bid elke dag en zie uit naar wat God doet. Dat staat ook in Psalm 5:4.

Ieder is op een unieke manier Zijn evenbeeld. Door de zonde ben je waardeloos geworden. Ondanks dat blijft God je waardevol vinden. Hij heeft de allerhoogste prijs betaald door ons vrij te kopen van de macht van zonde en dood. In ieder die wedergeboren is, woont de Here God met Zijn Geest, Hij wil zo voortdurend in verbondenheid met je blijven. God heeft je lief met eeuwige liefde – van het begin tot in eeuwigheid.

Is ons zelfbeeld de moeite waard om te overdenken?

Laten we eerlijk zijn, een gezond en Bijbels zelfbeeld betekent ook dat je gaat inzien en accepteren hoe onze staat voor God is. Het is belangrijker om een realistisch zelfbeeld te hebben dan een positief zelfbeeld. In Romeinen 3 worden we als mensen aangesproken: er is niemand rechtvaardig. Dat wil zeggen om enig goed te doen in kennis gerechtigheid en heiligheid. We hebben het beeld Gods verloren. Maar we zijn geen verachtelijke wezens voor God. In Psalm 8 staat dat God de mens een weinig minder heeft gemaakt dan de engelen. En in Hebreeën lezen we over Jezus, Die Zelf God is, dat Hij zich er niet voor schaamt de mensen die door Hem geheiligd worden Zijn broeders [zusters] te noemen.

Je zelfbeeld: Lees iedere dag in de Bijbel en maak tijd voor ontmoeting met Jezus Christus door het overdenken van Zijn Woord. Voor het werk in Zijn Koninkrijk, tot opbouw van het lichaam van Christus.

Het kinderlied: 'Lees je Bijbel, bid elke dag, dat je groeien mag'. Hoort dat niet bij het groeien in een Bijbels zelfbeeld!

*Marrie Weide-Jonkman*



Mw. H. den Hertog-van 't Spijker te Apeldoorn is voorzitter van het bondsbestuur.

## even contact

Psalm 139 is wel één van de meest geliefde Psalmen. De belijdenis dat de Here ons doorgrondt en kent, geeft ons een diep gevoel van geborgenheid. Het is een geweldige troostrijke gedachte om te weten dat de Here die ons heeft gevormd, ons kent en in alle dingen, altijd en overal, blijft omgeven. Zoals een klein kind moet weten dat papa en mama in de buurt zijn voor het iets durft, zo is het ook in het geloof.

Maar betekent dat nu ook dat dat invloed heeft op het beeld dat je van jezelf hebt? We komen allemaal soms vrouwen tegen met een natuurlijke zelfverzekerdheid, waarvan je je afvraagt waar ze het vandaan halen. Zijn ze nooit innerlijk onzeker? Twijfelen ze nooit aan zichzelf? Hebben ze nooit last van een negatief zelfbeeld? Want we weten dat veel vrouwen daarmee tobben. Verdwijnt je negatieve zelfbeeld vanzelf, als je maar dankbaar bent voor de genade die je ten deel mag vallen, als teken dat je op de goede manier gelooft? Nu, zo werkt het vaak niet. Heeft een negatief zelfbeeld dan toch vooral te maken met karakter?

Het zijn allemaal vragen waar we ons tijdens de komende themadagen van 'CGK-Vrouw in de regio' mee bezig willen houden. Alle vrouwen, of ze nu lid van een vereniging zijn of niet, willen we hier heel graag ontmoeten, dus vertel het alsjeblieft verder. Op de achterpagina van dit blad vind je data en plaatsen.

In dit nummer houden we ons er ook al mee bezig. Er zijn Bijbelstudies over Abigaïl en Priscilla, en artikelen en boekbesprekingen die ons verder kunnen helpen.

Maar we doen er goed aan Psalm 139 niet te vergeten. Die Psalm eindigt met een gebed: 'Doorgrond mij, o God, en ken mijn hart, toets mij en ken mijn gedachten; zie, of bij mij een heilloze weg is en leid mij op de eeuwige weg.' Blijven vastzitten in negatieve gevoelens, die soms zelfs koesteren, dat is een heilloze weg. En 'de eeuwige weg', dat is je door de Here te laten toespreken, troosten, leiden en vooral: laten vernieuwen naar het beeld van Christus. Ik hoef niet uitzichtloos vast te zitten in mijn onzekerheid, ik mag me op Hem richten en veel van Hem verwachten.

Een vriendelijke groet.

*Rieke den Hertog*

# Abigail een wijze vrouw



mw. M. Groen-van 't Spijker  
te 's Gravenhage

Abigaïl, ze komt in de lange geschiedenis van David zo maar ineens op het toneel. Eén hoofdstuk lang staat ze in de schijnwerpers en dan verdwijnt ze ook weer uit het gezichtsveld. Wie is deze vrouw? En wat is de betekenis van het spannende en hier en daar merkwaardige gebeuren in 1 Samuel 25? We hopen er in deze bijbelstudie achter te komen.

Abigaïl, haar naam betekent: “vreugde van mijn vader”. En haar vader zal blij met haar geweest zijn. In deze geschiedenis blijkt dat zij een wijze en doortastende vrouw is. Bovendien is ze een knappe verschijning en heeft ze een goed stel hersenen (vers 3).

Ze is getrouwd met Nabal; hij doet zijn naam ook eer aan: Nabal betekent “dwaas”. Hij is een botte, lompe man. Hoe zouden die twee zo tegengestelde mensen bij elkaar gekomen zijn? We weten dat het in die tijd gebruikelijk was dat een huwelijk gearrangeerd werd door de ouders. Nabal was zeer rijk en bezat veel schapen en geiten (vers 2) – daarmee was hij een goede partij.

David is in deze tijd nog geen koning. Hij trok in de omgeving rond met zijn mannen en heeft als een soort burgerwacht de kudden van Nabal beschermd tegen rovers. Nu het schaapscheerdersfeest gevierd wordt, stuurt hij boden naar Nabal om een beloning te vragen. Zo ging dat in die tijd (vers 4-9). Maar Nabal wil David helemaal niets geven en reageert respectloos. Van David heeft hij naar zijn zeggen nooit gehoord. Inderdaad, hij denkt alleen aan zichzelf en zijn bezit: “Zou ik dan mijn brood, mijn water en wat ik voor mijn scheerders geslacht heb, nemen en aan lieden geven, van wie ik niet weet, waar zij vandaan komen?” (vers 11). Een dwaas antwoord vol minachting naar David toe.

David reageert woedend en wil met zijn mannen er op af om Nabal en zijn huis te vernietigen (vers 12, 13). Al even dwaas dus.

Intussen heeft één van de knechten van Nabal aan Abigaïl meegedeeld wat er gebeurd is. Abigaïl ziet de ernst van de situatie in en handelt meteen. Ze vertelt niets aan Nabal, met hem valt toch niet te praten (vers 17, 19). Ze geeft opdracht een grote hoeveelheid voedsel klaar te maken en naar David te sturen (vers 18). Ze stuurt

een geschenk voor zich uit dat ongeveer zo groot is, als David oorspronkelijk zal hebben verwacht. Ze hoopt dat Davids woede hiermee zal bekoelen. Abigaïl laat zich naast haar eigen dwaze Nabal, maar ook tegenover David kennen als een wijze vrouw.

### Abigaïl – beschermvrouwe

Abigaïl volgt zelf achter haar geschenk en rijdt David tegemoet, alleen, onbeschermd. Een sterk optreden in kwetsbaarheid. In een nauwe kloof ontmoet ze hem. Ze stapt van haar ezel en buigt diep voor David. Uitvoerig wordt de diepte van haar nederige houding beschreven. Ze neemt daarbij de schuld van het gedrag van haar man op zich (vers 24). Ze verontschuldigt zich voor hem: “Nabal heet hij en een dwaas is hij” (vers 25). Ze spreekt David aan als haar heer en noemt zichzelf zijn slavin.

In haar houding en woorden spreekt dus nederigheid en ontzag voor David. Maar ook haar bereidheid om de schuld van haar man op zich te nemen. We zien bij deze vrouw iets van de houding van Christus en dat is opmerkelijk. Want in de Bijbel is Dávid vaak een voorafbeelding, een type van Christus, de Messias (= Gezalfde); veel teksten in zowel het OT als het NT zijn hierbij te noemen. Maar in deze geschiedenis is daarvan niets te merken. Niet David, maar juist Abigaïl vertoont trekken van Christus door haar nederigheid en verzoeningsbereidheid. Het is opmerkelijk dat in het voorafgaande hoofdstuk 24 en in het volgende hoofdstuk 26 David tot twee maal toe het leven van Saul spaart. David is gehoorzaam aan de HERE en neemt niet het recht in eigen hand door de gezalfde des HEREN, koning Saul, te doden. In hoofdstuk 25 zien we een andere kant van David: in grote woede wil hij het recht in eigen handen nemen en het huis van Nabal vernietigen. De HERE weerhoudt hem daarvan door Abigaïl op zijn weg te sturen.

Abigaïl wijst hem er op dat de HERE hem tot nu toe bewaard heeft voor bloedschuld (iemand on-

rechtmatig het leven benemen, zie vers 26) en dat David ook nu niet het recht in eigen hand moet nemen. Ze herinnert hem aan Gods plan. Door haar optreden en haar wijze woorden beschermt Abigaïl David ervoor bloedschuld op zich te laden (vers 31, 33).

David ziet in dat de God van Israël Abigaïl gezonden heeft (vers 32). Zijn woede komt tot rust door de wijze woorden van Abigaïl, Gods woorden. Hij ziet af van zijn wraakactie.

### Abigaïl – profetes

Abigaïl heeft ook profetische trekken. Zij profeteert dat de HERE het huis van David een ‘bestendig’ huis zal maken. Hij zal Davids dynastie laten voortbestaan. De HERE Zelf zal hem beschermen tegen zijn vijanden, David is bij Hem veilig. Als David eenmaal koning is, moet zijn naam niet besmet zijn omdat hij zonder oorzaak bloed vergoten heeft (vers 28-31).

Abigaïl wijst David dus op zijn toekomstig koningschap. Hoe komt ze daarbij? Want inderdaad, David is in het geheim als koning gezalfd door Samuël (1 Samuël 16: 1-13), inmiddels al weer een tijd geleden. Maar na die zalving is er niet meer over het koningschap van David gesproken. Abigaïl is de eerste die dit weer noemt en lijkt daarmee profetisch te spreken.

Betrek daarbij het begin van dit hoofdstuk: Samuël is gestorven. Er is nu geen profeet meer in Israël, maar God stuurt Abigaïl als het ware als profetes naar David. Abigaïl moet bevestigen aan David wat Samuël heeft gezegd. Want een profeet kan wegvallen, maar Gods Woord blijft van kracht.

De woorden van Abigaïl wijzen niet alleen terug naar zijn zalving maar ook vooruit naar de belofte die David krijgt als hij eenmaal koning is. In 2 Samuël 7: 16 lezen we: “Uw huis en uw koningschap zullen voor immer bestendig zijn voor uw aangezicht, uw troon zal vaststaan voor altijd.”

De HERE God gaat door met zijn plannen. We zien in het leven van David voortdurend

hoe de duivel, Gods tegenstander, hem tegenwerkt. Saul jaagt achter David aan om hem te doden, maar dat lukt niet. Nu brengt de duivel hem in verzoeking, probeert hij David zo ver te krijgen dat hij een bloedbad aanricht en daarmee zijn koningschap bezoedelt. De HERE God verhindert dat door tussenkomst van Abigaïl. Abigaïl profeteert dat het leven van David veilig zal zijn bij God. De HERE zal het koningschap van David bouwen en bevestigen.

Als Abigaïl de volgende dag Nabal inlicht, is dit

een zo grote schok voor hem dat hij een hartaanval krijgt. Na tien dagen sterft hij: De HERE God treft hem met zijn oordeel.

David hoort hiervan en vraagt Abigaïl zijn vrouw te worden. Als zijn echtgenote komen we haar tegen in 1 Samuël 30: 5 bij de verwoesting van Ziklag. Uit 2 Samuël 3: 3 blijkt dat Abigaïl en David samen een zoon, Kileab, kregen (en/of Daniël, 1 Kronieken 3: 1).

*Margreeth Groen-van 't Spijker*

## Enkele vragen

1. Abigaïl was een wijze vrouw. Wat zegt deze geschiedenis over wat (ware) wijsheid is?
2. Wat vindt u van de reactie van David op het gedrag van Nabal? Hoe reageert u als u zich tekort gedaan voelt? (Zie ook Spreuken 29: 11; 1 Petrus 2: 15,16)
3. De HERE God gebruikte Abigaïl in het leven van David. Herkent u in uw eigen leven ook dit soort mensen? Bent u zelf wel eens "een Abigaïl" voor een ander?
4. Abigaïl is in deze geschiedenis een voorafbeelding van Christus. Wat betekent het voor u dat Christus u verzoende met God door uw schuld te dragen? (Heidelberger Catechismus zondag 23)
5. Wat heeft u geleerd van deze geschiedenis?

## Verwerkingsvormen

1. Verdeel een vel a4-papier in negen vakken.
  - Schrijf in ieder vakje de naam van een bekende Bijbelse vrouw. Dat mag volledig willekeurig zijn.
  - Knip de vakjes uit en leg de papiertjes op z'n kop op de tafel.
  - Draai om de beurt een kaartje om, lees de naam van de vrouw voor en vertel daarbij het volgende:
  - Welke eigenschap (positief of minder positief) er direct in u opkomt bij deze vrouw.
  - Of u die eigenschap ook zou willen hebben en waarom of waarom niet.
  - Hoe u de positieve eigenschap zou kunnen gebruiken in dienst van de Heere en van de naaste of:
  - Hoe u de minder positieve eigenschap zou kunnen omzetten naar een positieve zodat die dienstbaar kan zijn in Gods Koninkrijk.
2. Abigaïl was een wijze vrouw. In het boek Spreuken staat dat het vrezen van de Heere het begin is van de wijsheid. Met wijsheid wordt dan zowel het vergaren van kennis van God en Zijn Woord bedoeld als het verstandig handelen naar Gods Woord. Geef om de beurt aan hoe je als vrouw en mogelijk ook als echtgenote en/of moeder concreet vorm probeert te geven aan dat vrezen van de Heere (en dus het betrachten van die wijsheid) in het leven van iedere dag. Probeer elkaar te helpen en te stimuleren daarin door een concrete tip aan je buurvrouw mee naar huis te geven om aan dat vrezen van de Heere invulling te geven. Dat kan op het gebied van doen (verstandig handelen) of denken (kennis vergaren) zijn.

**Handelingen 18: 1-4, 18-28**

# Priscilla en Aquila



ds. D. Dunsbergen,  
predikant te Enschede-Oost

Het echtpaar Aquila en Priscilla woonde in Korinthe toen ze Paulus ontmoetten. Aquila was een Jood (vers 2) die geboren was ver buiten Israël, in Pontus, een Romeinse provincie in het noorden van Klein-Azië. Of zijn vrouw Priscilla ook Joods was, staat er niet bij, maar is wel waarschijnlijk. Ze dragen Latijnse namen. Aquila betekent 'adelaar' en Prisca betekent 'oude', 'eerbiedwaardige'. Priscilla is het verkleinwoord, zoals wij Jan en Jantje kennen. Vandaar dat Paulus in 2Tim.4: 19 over Prisca en Aquila kan spreken.

Hun Latijnse naam wijst op een aanpassing aan de omgeving. Ze behoren bij het oude verbondsvolk Israël, maar leven en werken in een heidense wereld. Dat moet wel spanningen hebben gegeven. Ze hebben in Rome gewoond, de hoofdstad van het Romeinse Rijk. Een stad met schrille contrasten. Buitenwijken met schitterende villa's van de rijken en in de binnenstad de huurkazernes van de armen. Korinthe waar ze nu wonen is een grote havenstad. Velen hebben maar één doel voor ogen: veel geld verdienen. Bovendien een plek met veel prostitutie en drankmisbruik. Later gaan ze met Paulus naar de havenstad Efeze. Eén van de grootste steden binnen het Romeinse Rijk met de beroemde tempel van Artemis. Hoe blijf je staande in een overwegend heidense omgeving? Hoe kun je in de wereld staan en toch niet van de wereld zijn? Daar kunnen we iets van zien bij dit echtpaar. Het is duidelijk dat de Here een weg met hen is gegaan.

Hoe ze vanuit Pontus ooit in Italië zijn gekomen weten we niet, maar wel dat ze met alle Joden Rome hebben moeten verlaten op bevel van keizer Claudius. Hij regeerde van 41 tot 54 n. Chr. en stond bekend als een goede keizer die werd geprezen om zijn rechtspraak en wetgeving. De precieze reden achter dit bevel is niet duidelijk. Een Romeins schrijver spreekt over onrust onder de Joden vanwege een zekere Chrestus. Misschien dat er onrust was tussen Joden en christenen en dat Claudius daar vanaf wilde, maar zeker is dat niet. Lucas zegt in vers 2 nadrukkelijk dat Aquila een Jood is, zonder verdere toevoeging; dat zou erop kunnen wijzen dat hij de



Here Jezus nog niet kende. Ze zullen niet blij geweest zijn met het besluit van Claudius met gevolg dat ze hun bedrijfje moesten opbreken. Ongetwijfeld hebben ze het antisemitische besluit als een groot kwaad gezien. En misschien hebben ze zich wel afgevraagd: Waarom laat God dit toe?

Lucas laat heel mooi zien dat achteraf het ‘waarom’ van dit uit Rome moeten vertrekken door God geleid was. Terwijl zij uit Italië komen, vertrekt Paulus uit Athene naar de grote havenstad. Op het eerste gezicht hebben die twee reizen van dit echtpaar en van Paulus niets met elkaar te maken. Het is gewoon een samenloop van omstandigheden, dat ze ‘toeval-ig’ tegelijk in Korinthe terecht gekomen zijn. Maar de manier waarop Lucas het naast elkaar zet, laat zien dat de Here hier duidelijk de hand in gehad heeft. Het kwaad van het besluit van Claudius wordt door God ten beste gekeerd. Zo komt het echtpaar onder de evangelieprediking van Paulus terecht. En Paulus vond als tentenmaker vakgenoten bij wie hij kon werken om in zijn eigen onderhoud te kunnen voorzien. Mooi om te zien hoe Gods voorzienigheid de dingen zo regeert dat dingen ons niet bij toeval maar uit zijn vaderlijke hand toekomen.

Hoe de geloofsweg van Aquila en Priscilla is gegaan wordt niet beschreven, maar dat ze tot geloof zijn gekomen door de prediking van Paulus is wel waarschijnlijk. Van Paulus wordt in Handelingen 18: 5 gezegd dat hij tegenover de Joden getuigde dat Jezus de Christus is. Over dit getuigenis is meer te lezen in Handelingen 13:17-41. Daar beschrijft Lucas een preek van Paulus in de synagoge te Antiochië. In Korinthe zal het niet anders zijn gegaan. Altijd weer benadrukt Paulus dat God een bijzondere weg is gegaan met het volk Israël. Ze zijn uit Egypte geleid en hebben het beloofde land ontvangen. In het land Kanaän stelt God David aan als koning, een man naar Gods hart en uit die



koning zal de Messias voortkomen. Vervolgens spreekt Paulus over het optreden van Johannes de Doper (13:24) die voorafgaand aan de komst van de Messias, eerst aan heel het volk Israël de doop van bekering gepredikt heeft. Tot zover zal iedere Jood er nog wel mee in kunnen stemmen. God gaat een weg met zijn volk en het volk moet op Hem gericht zijn.

Vervolgens spreekt Paulus over Jezus, die hij verkondigt als de Messias die onder Pontius Pilatus gedood is aan het kruis en weer door God is opgewekt volgens de Schriften. En hij laat zien dat kruis en opstanding van Christus dé reden zijn dat over vergeving van zonden gesproken kan worden “en dat ieder die gelooft, door Hem gerechtvaardigd wordt van alles waarvan u door de wet van Mozes niet gerechtvaardigd kon worden” (13:39). In dit stuk van Paulus’ prediking zit de moeite. Wie zal deze boodschap aanvaarden? Het is toch ongehoord wanneer je als Jood hoort dat de inwoners van Jeruzalem

en in het bijzonder hun leiders de Messias zouden hebben laten kruisigen? En dan zou God Hem weer hebben opgewekt? En hoezo kan een Jood niet door de wet van Mozes worden gerechtvaardigd? Dat roept weerstand op. Toch hebben Aquila en Priscilla dit aanvaard. De Here zal er hun hart voor geopend hebben. Ze zijn tot het inzicht gekomen dat je het heil niet zelf kunt verdienen, maar dat je door de dood en opstanding van Christus te erkennen als de weg van verzoening, gered kunt worden. Het is een deel van henzelf geworden.

Kennelijk zijn Aquila en Priscilla vaste medewerkers van Paulus geworden, niet alleen als tentenmakers, maar ook in het verkondigen van het evangelie. In Romeinen 16:3 noemt Paulus hen medearbeiders in Christus Jezus. Wanneer Paulus besluit naar Syrië te gaan reist het echtpaar met hem mee tot Efeze. Zij blijven daar terwijl Paulus doorreist. Hier zie je dat ze in staat zijn zelfstandig met het evangelie om te gaan. Want wanneer de Jood Apollos, die in de weg van de Here onderwezen was (18:25), in Efeze in de synagoge komt spreken dan kunnen ze onderscheiden waarop het aankomt. Apollos is een welsprekend man, vurig van geest, wij zouden misschien wel zeggen ‘een echte preekijger’. Het echtpaar hoort dat hij kundig was op het gebied van de Schriften, dus zijn Schriftuitleg was prima. Hij zal de oproep hebben laten klinken: “Bekeer u, want het Koninkrijk der hemelen is nabijgekomen” (Mat.3:2 zoals Johannes de Doper dat predikte) en “Brenge dan vruchten voort in overeenstemming met de bekering” (Mat.3:8). Maar... ze missen iets in de prediking. Hij blijft steken bij de doop van Johannes de Doper. Van Paulus hadden ze meer geleerd: Jezus Christus de Gekruisigde en Opgestane en het werk van de heilige Geest. Je zou kunnen zeggen dat Apollos een activistische prediking had. Op zich niet verkeerd, mensen moeten ook actief met het evangelie bezig zijn, maar het evangelie is rijker dan dat.

Het getuigt van wijsheid en fijngevoeligheid dat Priscilla en Aquila niet met anderen beginnen te praten over wat ze van Apollos vinden, of hem in het openbaar aanspreken. In plaats daarvan nemen ze hem apart om met hem te praten. Het is opmerkelijk dat in een aantal oude handschriften de naam van Priscilla in vers 26 als eerste genoemd wordt. Dat is terug te vinden in de NBG en NBV vertaling. Ook in Hand.18:18, Rom.16:3 en 2Tim.4:19 is dat trouwens het geval. Kennelijk heeft Priscilla minstens zo’n belangrijke plaats gehad als Aquila. Ze trokken steeds samen op en worden dan ook telkens in één adem genoemd. Een ‘echt’ paar. Ze hadden niet alleen elkaar lief, maar waren ook één in hun liefde tot de Here, dat is de zegen van een christelijk huwelijk. Samen leggen ze ‘de weg van God’ (vers 26) nauwkeuriger uit. Een prachtige Bijbelse uitdrukking. Het gaat maar niet om ‘de leer’ of ‘de belijdenis’, maar om ‘de weg’. Het christelijk geloof is geen systeem, maar de weg waarop de heilige Geest ons moet leiden. We zingen niet voor niets: “Here, maak mij uwe wegen door uw Woord en Geest bekend” (Ps.25:2).

Naast hun gewone beroep als tentenmakers hebben ze hun huis open gezet voor samenkomsten met de gemeente (1Kor.16:19) en mochten ze de geleerde Apollos onderwijzen vanuit de geestelijke leerschool die ze hadden doorlopen. Nergens is sprake van een ambtsdrager, het waren kennelijk ‘gewone’ gemeenteleden, toch schrijft Paulus in Rom.16: 4 nog iets bijzonders: “Zij hebben voor mijn leven hun hals gewaagd. Niet alleen ik ben hun dankbaar, maar ook alle gemeenten van de heidenen.” Het geeft een indruk van de weg die de Here met, in en door dit ‘gewone’ echtpaar gegaan is. Ze leefden midden in de wereld, maar door gehoor te geven aan het evangelie van Jezus Christus, zijn ze geleid door Gods Geest een weg gegaan tot heil van anderen en tot eer van God.

*ds. Dik Dunsbergen, Enschede-Oost*

## Enkele vragen

1. Wel in de wereld, maar niet van de wereld zijn. Hoe brengen we dat in praktijk? Kunt u voorbeelden noemen waar dit moeite geeft en hoe die moeiten overwonnen kunnen worden?
2. In Zondag 10 van de Catechismus wordt over de voorzienigheid van God gesproken. Met name in tegenspoed is het een grote opgave om geduldig (is niet lijdelijk) te blijven. Mogelijk kunt u elkaar bemoedigen door te vertellen hoe de Here dingen in uw leven geleid heeft die 'te toevallig' zijn om toevallig genoemd te worden. Zo breng je in praktijk: 'k Zal gedenken hoe voor dezen, ons de HEER heeft gunst bewezen.
3. In Efeze 2: 8,9 staat: Want uit genade bent u zalig geworden, door het geloof, en dat niet uit u, het is de gave van God; niet uit werken, opdat niemand zou roemen. Hoe verhoudt zich dit met de uitspraak: "Breng dan vruchten voort in overeenstemming met de bekering" (Mat.3:8)? (vgl. eventueel Zondag 33)
4. Hoe kunnen we elkaar geestelijk opbouwen in een huwelijk of als vrienden? Wat zijn de moeiten om dit in praktijk te brengen?
5. Aquila en Priscilla brachten in praktijk wat christelijke gastvrijheid betekent (vgl. Rom.12:13; 1Tim.5:10; Hebr.13:2). Bespreek met elkaar hoe je om moet gaan met tijd voor jezelf, voor elkaar als echtpaar en als gezin - en tijd voor anderen.

## Verwerkingsvormen bij de bijbelstudie over Priscilla en Aquila

1. Lees met elkaar alle bijbelgedeeltes, die in de bijbelstudie genoemd worden (en waar Priscilla en Aquila genoemd worden) nog eens door.
  - Noteer daarna alle eigenschappen, die op deze mensen van toepassing lijken, zoals: gastvrij.
  - Bespreek vervolgens met elkaar of deze eigenschappen een bijbels zelfbeeld tekenen. Waarom wel/niet? Zijn er ook eigenschappen, die u mist?
2. Stel, u leefde in de tijd, dat Priscilla en Aquila in Efeze woonden.
  - U ontmoet hen, na een bijeenkomst in de synagoge.
  - U bent benieuwd hoe zij hun plaats in deze wereld ervaren en hoe de ontmoeting met Paulus hun leven veranderd heeft en mogelijk ook de kijk op zichzelf.
  - Welke vragen zou u hen willen stellen om daar achter te komen?
  - Schrijf deze vragen op en bespreek ze met elkaar.
  - U kunt het ook in de vorm van een rollenspel doen: twee dames spelen voor Priscilla en Aquila en een derde stelt hen vragen. Dit rollenspel kunt u dan evt. nog evalueren.

# Zelfbeeld in beeldende therapie



Alice Dunsbergen  
Theoloog en  
Beeldend Therapeut  
eigenaar van Beeldende  
Therapiepraktijk  
DoorVerbinden

“Mag ik ook voor mezelf kiezen wanneer een ander mijn hulp nodig heeft?” Dat is de vraag die veel mantelzorgers zichzelf met regelmaat stellen. “Wanneer kies ik voor mezelf en wanneer kies ik voor de hulpbehoevende ander? En kan en mag ik dat wel zelf bepalen?”

Dit zijn niet zomaar vragen over wat wel of niet is toegestaan. In feite hangen deze vragen samen met het eigen zelfbeeld en het zelfvertrouwen dat iemand heeft. Want in deze vragen speelt mee of je durft te vertrouwen op je eigen mogelijkheden en of je zo realistisch bent dat je je grenzen kent en jezelf niet overschat.

Toen ik benaderd werd door CGK-vrouw met de vraag of ik iets kon schrijven over ‘Zelfbeeld in beeldende therapie’, moest ik denken aan de mantelzorgers die de cursus ‘De Rode Draad’ hebben gevolgd. In deze cursus krijgen (overbelaste) mantelzorgers de mogelijkheid om te ontdekken wie ze zijn en wat ze nodig hebben. Het doel van ‘de Rode Draad’ is om overbelaste mantelzorgers te verstevigen, krachtig te maken zodat ze hun taak als mantelzorgers kunnen blijven uitvoeren.

In deze cursus wordt gebruik gemaakt van beeldende werkvormen, omdat je met beeldende werkvormen op zo’n mooie manier kunt laten zien hoe je in het leven staat. Beelden zeggen soms meer dan woorden. En ze maken op een bijzondere manier duidelijk wat er van binnen bij je speelt\*. Zo ook bij de mantelzorgers van ‘de Rode Draad’.

Mantelzorg doet wat met je zelfbeeld. Je zelfbeeld is het beeld dat je van jezelf hebt en dat mede bepaald wordt door je omgeving. Bij een mantelzorger kan dat zelfbeeld onder druk komen te staan doordat continue de druk wordt gevoeld dat men als mantelzorger beschikbaar moet zijn. Beschikbaar zijn voor: de moeder die naar de huisarts moet, beschikbaar zijn voor: de dochter met borderline syndroom. Op een gegeven moment kan een mantelzorger op het punt komen dat hij zichzelf de vraag stelt: ‘Wie ben ik nog?’ (behalve ‘de dochter van de zieke moeder’ of ‘de zus van mevr. X met een psychose’ of ‘de vader van een dochter met borderline’).



Nu is er niets mis mee om voor een ander klaar te staan. Integendeel! En zeker niet als die ander hulp nodig heeft. Als christenen worden we niet voor niets opgeroepen om God lief te hebben boven alles en je naaste als jezelf! Daar hoort toch ook bij: de bereidheid om tijd en energie in de ander te steken. En dat is ook zo! Laten we dat ook niet vergeten.

Maar dit gebod geeft ook een grens aan. God vraagt niet van ons de naaste lief te hebben meer dan onszelf, maar als onszelf. Dat betekent dus: evenveel als en niet ten koste van mijzelf. Het is goed om in dit verband ook te kijken naar wat Paulus schrijft in Fil.2;4: 'Een ieder lette niet slechts op zijn eigen belang, maar ook op dat van anderen'. Van ons wordt gevraagd niet alleen te letten op ons eigen belang (dat mag dus!) maar ook op dat van anderen.

Om de naaste van iemand te kunnen zijn, moet je jezelf dus ook belangrijk vinden. Het is van belang dat je jezelf aanvaard hebt en jezelf mag zien als een schepsel van God. Als geschapen mens heb je gaven en mogelijkheden gekregen om jezelf te ontplooiën, maar ook verantwoordelijkheden gekregen om zorg te dragen voor de schepping en je medemens.

De deelnemers van de cursus 'De Rode Draad' waren mantelzorgers die de verantwoordelijkheid op zich hadden genomen om voor hun vader of moeder te zorgen, voor familieleden met een psychiatrische problematiek, voor kinderen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Maar ze kregen te maken met overbelasting.

En hoe kwam dat? Doordat er geen tijd genomen kon worden om tot rust te komen, om tot zichzelf te komen en even afstand te nemen van de verantwoordelijkheden. De druk om te moeten zorgen voor een ander werd continue gevoeld. De balans tussen geven en nemen, tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor de ander was verdwenen. En als gevolg daarvan bleek vaak dat ook hun zelfbeeld en hun zelfvertrouwen veranderd was, soms zelfs kleiner was geworden.

Door de cursus 'De Rode Draad' te volgen werd die cirkel van 'zorgen voor' en 'niet toekomen aan jezelf' doorbroken. Van de deelnemers begreep ik dat ze het heerlijk vonden om er even tussenuit te zijn. Daarnaast bestond de cursusavond voor een deel uit: in stilte bezig zijn met je handen, voor hen betekende dat een periode

van rust en ontspanning. Zo konden ze tijdens de cursusavonden heel hun aandacht richten op zichzelf. Zo werd in de beeldende werkvormen heel mooi duidelijk wie de mantelzorgers nu eigenlijk zelf waren en waaraan zij behoefte hadden.

Tijdens één van de cursusavonden hebben we de mantelzorgers gevraagd om voor zichzelf in een collage zichtbaar te maken wat voor hen 'in de rivier van hun leven' de stapstenen zijn geweest, waardoor ze het hoofd boven water konden houden. Juist door met die stapstenen bezig te zijn, werden de deelnemers bewust van wat/ wie hen in het verleden heeft geholpen om vol te houden, maar ook wat hen ook nu nog zou kunnen helpen om vol te houden! Daar kwamen heel verrassende dingen uit: 'Een kanotocht maken met mijn hond', maar ook: 'lekker buiten wandelen', 'vakantie', 'mijn geloof', 'mijn man en kinderen'.

Het mooie was dat mede door deze beeldende werkvorm inzicht kwam in hun persoonlijke situatie: ze stonden stil bij de moeilijke weg die ze al hadden afgelegd, maar gingen ook nadenken over hun eigen behoeften. Eén van de cursisten zei het heel mooi: "Ik heb gemerkt dat ik mijn weg ga en al een lange weg heb afgelegd, dat ik daar trots op ben en dat ik blij ben met de stapstenen die er waren in mijn leven en die er zijn". Zelfvertrouwen kregen de cursisten doordat ze terug konden kijken op en zien wat ze al gedaan hadden in de periode van zorg die achter hen lag en ook dat het hen gelukt was om die zorg te bieden! Ondanks de moeiten die er waren, hadden ze het toch volgehouden. Dat was voor velen van hen wel een eye-opener. Juist doordat op een blad met afbeeldingen 'hun leven en de stapstenen daarin' zichtbaar waren gemaakt, kregen ze als het ware een soort overzicht over hun leven.

Daar kwam ook de kracht van het beeldend werken naar voren. Met mooie woorden kun je soms nog verbloemen hoe het met je gaat, maar beelden spreken hun eigen, eerlijke taal.

En dat was soms confronterend. Eén van de deelnemers ontdekte hoe moeilijk het eigenlijk was geweest om open over de moeiten van de mantelzorg te praten. Door de collages werden die moeiten wel zichtbaar en daardoor ook weer bespreekbaar.

Beeldende werkvormen bieden zo de mogelijkheid om meer over je zelf te ontdekken. En dat kunnen heel verrassende zaken zijn. Bij de stapstenen werden niet alleen de moeilijke kanten zichtbaar, maar ontdekten de cursisten ook hun eigen sterke kanten en manieren om staande te blijven. In één oogopslag maakte de collage twee uiteenlopende zaken duidelijk: wat de moeilijke kanten en wat de hoopgevende kanten in het eigen leven waren geweest.

Juist door dit te kunnen zien en ervaren groeit het zelfvertrouwen. Want als er één ding is dat je zelfvertrouwen kan geven, is dat het feit dat je kunt vertrouwen op je eigen kracht en dat je je taken aankunt (ook al zijn ze zwaar) en dat je tegenvallers het hoofd kunt bieden. En dat werd in deze opdracht wel heel duidelijk.

Mag ik voor mezelf kiezen als een ander mijn hulp nodig heeft? De cursisten van 'de Rode Draad' hebben daarop zelf het antwoord gegeven. Ja, soms moet ik voor mezelf kiezen door iets te doen dat ik leuk vind. Door iets te doen waardoor ik even afstand kan nemen van degenen die de mantelzorg nodig heeft. Alleen op die manier kan ik tot rust komen en mezelf blijven en het overzicht houden over mijn leven. Dat kan wanneer ik niet alleen voor de ander zorg, maar ook voor mezelf. Beide zijn nodig om een goede mantelzorger te zijn én te blijven.

[www.doorverbinden.com](http://www.doorverbinden.com)

*Alice Dunsbergen*

\* Uit onderzoek blijkt dat denken, voelen en gedrag voor 80 % bepaald wordt door het niet-bewuste deel van je hersenen. Met beeldende werkvormen wordt voor een groot deel op dat gedeelte ingespeeld. In de gesprekken over wat gemaakt is, wordt het bewuste deel van de hersenen ingeschakeld. Dit verklaart ook waarom beeldende werkvormen veranderingen kunnen bewerkstelligen bij mensen die aan beeldende therapie doen.

# Wat zie je in de spiegel?



mw. A. Snitselaar,  
pastoraal werker  
in de Herberg

Hebt u ooit een cursus zelfverloochening gevolgd? Of een workshop dienstvaardigheid? Waarschijnlijk niet. Misschien hebt u wel eens een bijeenkomst bijgewoond over het ontwikkelen van je zelfvertrouwen. Of deelgenomen aan een coachingstraject 'ontdek wie je bent en wat je kunt'.

In onze tijd lijken veel mensen te worstelen met hun zelfbeeld. Vooral vrouwen lijken last te hebben van een gebrek aan zelfrespect. Maar ook kinderen blijken er al mee te worstelen. Op heel wat scholen krijgen kleuters lessen in zelfvertrouwen. Zelfs op de universiteit zijn er coaches die faalangstige en onzekere studenten begeleiden. Ook de christelijke hulpverlening heeft allerlei mogelijkheden om mensen die moeite hebben op dit terrein te helpen.

Er wordt veel nagedacht en geschreven over de oorzaken van de massale onzekerheid, somberheid en gebrek aan zelfaanvaarding. Onze maatschappij en cultuur dragen zeker bij aan een negatief zelfbeeld. Het is veel belangrijker wat je doet dan wie je bent. Het gaat om functionaliteit. Aan wat je presteert en hoe je eruit ziet, wordt waarde gehecht. Er is veel competitie in werksituaties, in buurten en helaas ook tussen familieleden en vrienden. De media met de vele reclame heeft veel invloed. Dat betekent dat er ook meer kans is op gevoelens van niet mee kunnen komen en mislukken. Oorzaken van weinig zelfrespect worden ook gezocht in het opgroeien van mensen. In de jeugd kunnen er sporen getrokken worden die ook in de volwassenheid doorwerken. Het is goed dat daar oog voor is en (soms ook door middel van hulpverlening) aandacht aan geschonken wordt.

*Aniek is vierenvijftig jaar. Ze is alleenstaand en heeft MS dat zich vooralsnog vooral uit in moeheid. Het lukt haar niet meer om haar werk te doen en ze is in de WAO terecht gekomen. Ze vertelt dat ze naar de bijbelkring van de kerk ging. Omdat er nieuwe deelnemers waren, werd er een voorstelronde gedaan. Ze hoorde hoe iedereen vertelde over echtgenoot, kinderen, werk... Toen was zij aan de beurt. Ik kon niets uit mijn mond krijgen. Ik slikte, de tranen stonden mij in de ogen. Wie ben je eigenlijk als je geen gezin en geen werk hebt? Na die avond ben ik niet meer geweest.'*

In onze tijd staat het 'zelf' centraal. Het lijkt vooral te gaan om zelfaanvaarding, zelfvertrouwen, zelfontplooiing en zelfbeschikking. Al die aandacht voor het 'zelf' roept vragen op. In het woordenboek van hedendaags Nederlands staan meer dan honderdvijftig woorden die beginnen met zelf. In de Bijbel moet je die woorden met een vergrootglas zoeken. Daar staat het 'zelf' niet zo centraal. We komen er wel onzekere mensen tegen. Als Mozes bij de brandende braamstruik hoort wat voor taak de HEERE voor hem heeft, zegt hij: 'Wie ben ik, dat ik naar de Farao zou gaan?'. Hij probeert op allerlei manieren onder deze opdracht uit te komen. 'Och HEERE, zend toch iemand anders'. Toch krijgt hij geen cursus zelfvertrouwen. De HEERE houdt geen 'peptalk' om hem te overtuigen dat hij het best kan. Met eindeloos geduld en op allerlei manieren vraagt de Heere Hém te vertrouwen. Mozes krijgt les in Godsvertrouwen. In de geschiedenis van Gideon zie je hetzelfde. Hij is een bange jongen. De HEERE roept hem op een strijdbare held te worden. Dat ziet hij niet zitten. Hij is niet groot en sterk. Gideon wordt niet geleerd anders over zichzelf te denken. Hij krijgt geen lessen krijgsvoering, geen groot leger, maar hij moet het leren doen met het Woord van God en Zijn belofte. Hij moet anders over God gaan denken.

Niet alleen buiten, maar ook binnen de kerk worstelen mensen met hun zelfbeeld en eigenwaarde. Het is niet zo vreemd dat het lied: 'Je bent een parel in Gods hand', in veel kringen hoge ogen gooit. In het verleden heeft men wel gedacht dat een bepaalde geloofsovertuiging en verkondiging mensen hun eigenwaarde zou ontlenen en hun zelfbeeld aan zou tasten. Er zou teveel de nadruk gelegd worden op het 'niets zijn' van de mens. Nu kan het best zo zijn, dat er uitwassen zijn geweest. Dat er eenzijdig accenten gelegd werden op de verlorenheid en zondigheid van de mens en er niet of te weinig gewezen werd op de liefde van de Heere God in

Jezus Christus voor diezelfde mens. Maar ook in gemeenten waar de liefde van God voor mensen die zichzelf zo vaak tegenvallen voluit gepredikt wordt, komen we mensen met een negatief zelfbeeld tegen.

*Rita is helemaal op. Oververmoeid en lamgeslagen komt ze een paar weken naar de Herberg\* in Oosterbeek. Daar vertelt ze over haar drukke gezin. De zorg voor de kinderen is zo zwaar dat ze er aan onderdoor gaat. Dat vindt ze heel moeilijk. De Heere heeft haar immers de kinderen geschonken? Ze wil er helemaal voor hen zijn, doet alles voor hen. Maar nu ze ouder worden, geven ze haar een grote mond, gaan ze hun eigen gang en is de structuur in het gezin weg. We ontdekken dat ze wel vaker het idee heeft dat mensen een loopje met haar nemen. Ze doet veel voor haar schoonmoeder, waarom helpt de schoonzus haar niet wat meer? Komt het dan alleen op haar neer? Ziet niemand hoe moeilijk ze het heeft? Ze beseft dat ze ervoor moet waken niet verbitterd te raken.*

*Rita denkt dat ze zich oefent in zelfverloochening. Dat ze dienend bezig is en altijd de ander op het oog heeft. Maar na een paar gesprekken ontdekt ze dat ze niet de ander, maar vooral zichzelf op het oog heeft. Zij vindt het moeilijk om grenzen te stellen en is bang voor afwijzing. Zij heeft een hekel aan ruzie en gaat alle confrontaties uit de weg. Uiteindelijk zegt ze: 'Ongemerkt was ik mezelf meer aan het dienen dan de ander. Niet zij moeten veranderen, maar ik moet werken aan mezelf'.*

Werken aan eigenwaarde en zoeken naar zelfrespect houdt niet in de laatste plaats in dat we gaan ontdekken hoe erg we op onszelf zijn gericht. Ons eigen 'ik' staat centraal. Vaak zonder dat we het in de gaten hebben. Zo kunnen we heel erg afhankelijk zijn van de waardering van anderen. Als we nieuwe kleren aan hebben, worden we onzeker als niemand



er iets van zegt. En als iemand zegt het niet zo mooi te vinden, dan zijn er heel wat vrouwen die de kleding in de kast laten hangen.

We pakken uit met mooie foto's op facebook om te laten zien wat voor mooi gezin we hebben of wat voor geweldige vakantie we hebben gehad. Dat onze kinderen ook wel eens minder lief zijn, dat een vakantie juist ook veel stress kan veroorzaken, daar hebben we het niet over. Zo eerlijk zijn we liever niet.

Ons uiterlijk, ons huis, ons gezin moet er perfect uitzien. We hebben de neiging om dan te vergelijken met anderen. De damesbladen, ook de christelijke gaan ons daar in voor. Enige tijd geleden zag ik in een christelijk blad foto's van mensen die niet 'mooier waren gemaakt'. De puistjes en rode vlekken in de hals waren zichtbaar. Wat heerlijk dat er gewone mensen op de foto's stonden.

Gebrek aan zelfrespect kan irreële schuldgevoelens geven. Vrouwen die hier last van hebben, denken dat zij er de oorzaak van zijn als iets anders gaat dan verwacht. Dit zijn vrouwen die zich voor heel veel dingen verantwoordelijk voelen en moeite hebben met delegeren. Juist in een tijd dat vrouwen 'veel ballen in de lucht moeten houden', is dat moeilijk.

Maar het kan ook andersom. Dan zijn we juist heel kritisch op anderen en voelen ons snel tekort gedaan. Vriendelijk van buiten, maar inwendig negatief en veroordelend. Ontevredenheid en bitterheid liggen op de loer.

Dat gaat niet alleen ten koste van onszelf, maar ook nog al eens van anderen en van onze relatie met de Heere God.

Het is soms schrikken als we de spiegel voorgehouden krijgen. Jezus heeft gezegd: Heb God lief boven alles en je naaste als jezelf. Dit wordt nogal eens uitgelegd met: Je moet eerst van je-

zelf houden, dan kun je pas van een ander houden. Daar zit een kern van waarheid in. Maar je kunt het ook zo lezen, dat de Heere Jezus wéét hoeveel we van onszelf 'houden'. Dat we vooral gericht zijn op onszelf. Dat kan veranderen, als we de Heere God gaan liefhebben boven alles. Juist dan krijgen we een eerlijk beeld van onszelf. Juist in de ontmoeting met Jezus ontdekte de Samaritaanse vrouw wie ze was en groeide haar zelfvertrouwen. Ze ging vrijmoedig de stad in, met opgeheven hoofd. Niets had ze meer te verbergen. 'Kom, zie iemand die mij alles gezegd heeft wat ik gedaan heb; zou hij niet de Christus zijn?' Kijk in de spiegel en zie de liefdevolle ogen van Jezus, Gods Zoon. Dan hoeft je je niet groot te houden. Dan mag je die negativiteit in Zijn doorboorde handen leggen. Dan mag je je hoofd rechtop houden en zeggen: 'Kijk, daar is Iemand die alles van me weet en toch van me houdt.'

\* Pastoraal Diaconaal Centrum de Herberg  
([www.pdcdeherberg.nl](http://www.pdcdeherberg.nl))

*Alide Snitselaar*

## Vragen:

1. Vind jij ook dat het 'zelf' wel heel erg centraal staat in onze maatschappij? Hoe zouden christenvrouwen daar mee om kunnen gaan?
2. Kun jij je voorstellen hoe het is om gevoelens van minderwaardigheid te hebben? Hoe kun je ontdekken dat iemand hiermee tobt? Hoe zou jij reageren als iemand zegt dat zij niet de moeite waard is?
3. Zijn er behalve de al genoemde, nog andere personen in de Bijbel die iets te zeggen hebben over zelfbeeld en de Bijbel?
4. Lees met elkaar 1 Korinthe 15: 10. Paulus kijkt in de spiegel. Wat ziet hij? Hoe kan hij dit zeggen? Kan dit jou helpen als jij in de spiegel kijkt?

# Even op een zijspoor

Door een herfstig landschap rijd ik naar Oosterbeek. De bladeren van de berken zijn roestbruin.

Ik ben op weg naar De Herberg. Alleen. Ik ben goed op tijd en word vriendelijk ontvangen in de bibliotheek. Nog 2 andere gasten arriveren en we drinken samen een kopje koffie. Onwillekeurig bekijk ik de andere gasten. Hoe zouden die zich voelen? Wat zit er in hun rugzak?

We krijgen enige uitleg en worden daarna naar onze kamer gebracht. Ik heb een sfeervolle kamer met uitzicht op de bossen. Als ik daarna weer naar beneden kom, wacht mij een verrassing. Er is voor mij een boeket bloemen bezorgd! Ach, wat een lieve vriendinnen heb ik toch.

De eerste nacht slaap ik slecht. Het hart blijft bonken en ik kom niet in slaap. Als het enkele uren later is, val ik toch nog in slaap.

Aan het ontbijt ontmoet ik een nieuwe gastvrouw. Zomaar opeens zitten de tranen los. Aan het ontbijt slik ik de tranen weg. Na het ontbijt wandel ik even richting het bos. Heerlijk, die buitenlucht! Mijn eerste gesprek met mijn begeleidster is goed. Het is bevrijdend om samen te kijken naar de last die mij te zwaar werd. Jarenlange zorg voor hulpbehoevende ouders had mij uitgeput. Voor mijzelf en mijn eigen ontwikkeling was geen ruimte. Daarnaast had ik zelf in de laatste jaren veel lichamelijke problemen. Dat maakte dat ik niet meer kon voldoen aan wat ik op dat moment als mijn taak zag: Mijn baan volhouden en zo goed mogelijk zorgen voor de ene ouder, die net met veel weerstand opgenomen was in een verpleeghuis.

En niet kunnen voldoen aan de taak die voor je ligt, doet wat met je zelfbeeld. Je voelt je falen, je schiet tekort. Ook je fysieke kracht stelt je steeds weer teleur. Hoe moet dit verder?

De bijbelstudie doet me goed. Je richt je met elkaar op wat Het Woord ons zegt en ieder reageert vanuit zijn eigen omstandigheden daarop. Je leert elkaar beter kennen, je kunt soms elkaar bemoedigen of je voelt je getroost dat je niet de enige bent die worstelt met dingen. Ook de vragen van de bijbelstudieleider helpen je om er soms anders naar te kijken.

Het programma in De Herberg is afwisselend, het geeft je de mogelijkheid om je op andere dingen of andere mensen te richten. En er



is voldoende ruimte om je zo nodig even terug te trekken. Ook het samen bezig zijn met een grote legpuzzel of het spelen van een spelletje rummikub werkt ontspannend.

Naarmate de weken voorbijgaan leer je elkaar beter kennen, soms is er een verrassend goed gesprek. Het bezoek van mijn familie en vriendinnen geeft me een warm gevoel. Tevens blijkt dat andere familieleden de zorg voor mijn ouder van me overgenomen hebben. Later zal blijken dat dat voor mij ook een groot winstpunt geworden is van mijn verblijf in De Herberg. De afstand die je kunt nemen van je dagelijks zorgen. De ervaring dat door die afstand de verhoudingen in de familie anders geordend worden.

Tijdens mijn verblijf krijg ik bezoek van de pastoraal werker van mijn gemeente. Ik voel

me begrepen en dat werkt helend. Ook na mijn verblijf is dat een waardevol contact gebleven. Veel waardering heb ik voor al die vrijwilligers die met liefde hun tijd geven aan dit werk. Wat doet het goed om een luisterend oor te vinden. De gesprekken met de begeleiders zetten me weer een stapje in de goede richting. Aan mij de taak om daar een goed vervolg aan te geven. Ik besluit met een gedichtje van Co 't Hart, dat ik in de bibliotheek van De Herberg vond.

Vorbijgaand aan wat is geweest,  
bent U het Heer die mij geneest  
van mijn verleden.

Ik richt mij naar de morgen toe.  
En zing en zing, Uw Woord nooit moe,  
blij van het heden.

*Een gast in De Herberg.*

# Zelfbeeld



mw. A. Megchelsen-Visser,  
lid van de CGK-Eben Haëzer  
te Sliedrecht

Hoe zie ik mezelf? Positief? Negatief?  
Allereerst zijn we geschapen naar Gods beeld.  
In ieder mens zit nog iets van Zijn beeld.  
In ieder geval moeten we de ander respecteren,  
omdat hij/zij een schepsel van God is en Zijn  
beeld in hem/haar zichtbaar is.

Door de zondeval is het niet altijd gemakkelijk  
om Gods beeld nog te zien in de ander en in  
onzelf.

Als Gods beeld meer te zien zou zijn in onszelf  
zou het een stuk gemakkelijker zijn om van  
jezelf te houden. God vraagt het wel, Hem lief-  
hebben boven alles en je naaste lief te hebben  
als je zelf.

Opvoeding is ook belangrijk voor je zelfbeeld.  
Liefhebbende ouders bepalen voor een groot  
deel hoe je jezelf ziet. Onvoorwaardelijke liefde  
is zeer belangrijk. Maar ook ouders zijn behept  
met zonde.

Zelf heb ik er best moeite mee gehad om van  
mezelf te houden. En ik merk het nog wel.  
Toch mag ik ook weten dat Gods liefde onvoor-  
waardelijk is. Speciaal de Here Jezus heeft dit  
getoond door Zijn leven en in het bijzonder  
door Zijn offer aan het kruis. Ik mag geloven  
dat Hij Zijn leven ook voor mij gaf. Als Hij het

de moeite waard vond om Zijn leven te geven  
voor mij, dan mag ik mezelf ook de moeite  
waard vinden. En door de Heilige Geest mag ik  
ook vernieuwd worden. Het blijft een proces,  
elke dag weer. Elke dag Zijn Aangezicht zoeken,  
door het lezen van Zijn Woord en te bidden en  
door je hart voor Hem uit te storten, het oude  
leven af te leggen en de nieuwe mens aan te  
doen. Juist door Zijn werk in mij mag ik van  
mezelf houden en dus een positief zelfbeeld  
hebben.

Door Zijn liefde mag ik ook de ander liefhebben.  
En dat kan best een strijd geven in jezelf. Als de  
ander je te kort doet, op je ziel trapt, niet luis-  
tert naar je, maar vol is van zijn eigen verhaal,  
en niet naar jou vraagt en luistert, dan heb je  
echt de Heilige Geest nodig, om je gekwetstheid  
bij Hem te brengen en je door Zijn onvoorwaar-  
delijke liefde te laten vullen en te laten leiden.  
Daardoor kun je ook weer positief naar jezelf  
kijken. En naar de ander. Ik heb wel het gevoel  
dat een positief zelfbeeld niet los te koppelen is  
van een positief beeld van de ander. Er staat ook  
niet voor niets de ander lief te hebben als jezelf.  
In de Bijbel komen we steeds Gods onvoorwaar-  
delijke liefde tegen. Ook in het Oude Testa-  
ment. God bestraft Israel om hun zonden en  
afdwalingen. Maar elke keer komt Hij ze weer  
opzoeken. Hij belooft weer herstel. Daar spreekt  
toch eenzijdige liefde uit.

En daardoor mag ik me ook laten leiden. Zijn  
liefde is er voor mij en voor de ander. Mijn  
zelfbeeld mag daarom positief zijn.

*Audrey Megchelsen-Visser*

# Bijbel en zelfbeeld



mw. A. Monster-Megchelsen,  
lid van de CGK te Sliedrecht,  
Eben-Haëzer

Op de dag dat ik dit schrijf, lees ik een stukje in het CGK-tijdschrift De Wekker, waarin een dominee schrijft: 'De Geest leert ons onze naam spellen: 'zondaar'. Dat zinnetje blijft een poosje bij me hangen. Het zit me niet lekker. Hoewel ik de bedoeling van deze dominee wel begrijp, vraag ik me toch af: is dat wel waar? Is dat mijn naam? Of mag ik in Christus meer zijn? Kind van God. Heilige. Zondeloze. Is dat niet wat God echt van mij vraagt? Dat ik leer zien hoe Hij mij ziet door Zijn Zoon? Het zinnetje uit zondag 23 van de Heidelbergse Catechismus schiet me te binnen: 'Hij rekent mij toe wat Christus gedaan heeft alsof ik nooit zonde had gehad of gedaan, ja, alsof ik zelf al de gehoorzaamheid volbracht had die Christus voor mij volbracht heeft.'

Mezelf als zondaar zien is niet eens zo heel moeilijk. Tenminste, op de momenten dat ik echt eerlijk durf te zijn. Ik vind het gemakkelijker om op te noemen waar ik in tekort schiet, dan waar ik in uitblink. Wat voor mij de echte uitdaging is, is om te geloven dat ik door de Heere Jezus een ander, nieuw mens mag zijn. Dat ik niet veroordeeld ben tot een leven van minderwaardigheidsgevoelens en treuren over mezelf, maar dat de Heilige Geest mij van binnen elke dag meer en meer vernieuwt (2 Kor. 4:16).

Ik moet ook denken aan iets anders wat ik onlangs las. Ik weet niet meer hoe het er precies stond, maar het kwam hierop neer: als we echt geloven dat God onze Schepper en Vader is, dat Hij ons heeft gemaakt en gewild, dat Hij ons door Zijn Zoon liefheeft, dan hoeven we niet meer zo gevoelig te zijn voor de mening van anderen over ons. Ik merk dat ik mijn eigenwaarde soms nog teveel laat afhangen van wat anderen van mij vinden. Wanneer ik een compliment krijg, voel ik mezelf groeien, maar wanneer ik kritiek krijg, kan ik me soms erg ellendig voelen. Ik wil graag leren om steeds meer afhankelijk te zijn van Gods 'mening' over mij, en steeds minder van die van anderen. In dat verband vind ik deze tekst uit psalm 118 erg mooi: 'De Heere is bij mij, ik zal niet vrezén, wat zal een nietig mens mij doen?'

Zelfbeeld. Beeld van jezelf. Dat doet me nog aan iets anders denken: 'Laten Wij mensen maken naar Ons beeld, naar Onze gelijkenis.' Dit zinnetje laat mij zien wat er, op grond van de bijbel, aan de basis mag liggen van mijn zelfbeeld. Hoewel het beeld van God in mij door de zonde zwaar is beschadigd, is Gods bedoeling met mij niet veranderd. Hij wil dat ik iets van Zijn beeld uitstraal, dat ik iets van Hem doorgeef aan de wereld om mij heen. Misschien is dat wel een mooi voornemen voor de komende tijd: minder nadenken over mijn zelfbeeld, en meer nadenken over (en aan de slag gaan met) 'Gods beeld' in mij.

*Ariënne Monster-Megchelsen*



# Boekrecenties

mw. C. Westerterp-Mes,  
lid van de CGK te Aalten



## Reisgenoten

We ontmoeten vier geheel verschillende vrouwen die deelnemen aan een cursus in een christelijke retraitecentrum:

Mara: als kind gepest, nooit gekozen, afgewezen, misbruikt, zonder echte vrienden, veel misstappen in het verleden, schuldgevoel, op zoek naar liefde.

Charissa: jong, intelligent, gestructureerd, gedreven, wil controle en perfectie.

Hannah: workaholic, ontleent haar identiteit aan haar werk, dwangmatig verlangen om nuttig en nodig te zijn, zoekt aandacht en bevestiging in haar werk.

Meg: angstig, eenzaam, vol verdriet om gemis, onzeker.

In de loop van het verhaal komt steeds meer uit hun verleden naar boven, waardoor veel van het heden duidelijk wordt. Hier wordt duidelijk dat ze gevormd zijn door het verleden wat nog niet verwerkt is, zoals vaak bij ons ook het geval is. We leven als lezer mee in de worsteling die de vrouwen doormaken: Wie ben ik? Wat wil ik? In die worsteling leren ze God en elkaar ook steeds beter kennen en begrijpen.

*Reisgenoten* is zowel een prachtige roman vol herkenning, als een inspiratiebron voor je eigen geloofsleven. Ben je op zoek naar nog meer uitdaging? In het boek zijn de creatieve oefeningen uit het verhaal in kaders geplaatst, zodat je die zelf kunt doen of bijvoorbeeld met vriendinnen of een Bijbelstudiegroep.

Voor mij een absolute aanrader om te lezen en te herlezen en/of cadeau te geven!

**Reisgenoten** Sharon Garlough Brown, ISBN: 9789029724937, Uitgeverij Voorhoeve, 400 pagina's



## Je bent waardevol

Je bent waardevol gaat over een belangrijk thema voor vrouwen: eigenwaarde en zelfbeeld. Carianne Ros gaat hierop in met Bijbelse wijsheid en psychologische inzichten. Dit zorgt voor een bemoediging en genezing van beschadigde emoties. God houdt van mij zoals ik ben, is de boodschap van het boek. En als je jezelf lief hebt kan je ook die liefde doorgeven aan je kinderen en mensen om je heen.

In prettig leesbare hoofdstukken worden verschillende thema's behandeld. Ieder thema heeft te maken met hoe je kijkt naar jezelf en hoe je in het leven staat. In de thema's wordt behandeld waar een negatief zelfbeeld vandaan kan komen. Het Godsbeeld van de schepping staat hierin ook centraal. Het is mooi dat er

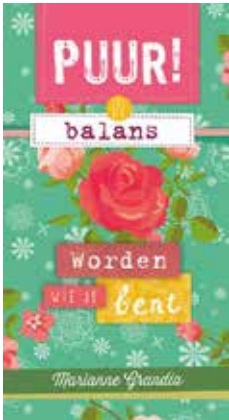
stukjes tekst over ervaringen van mensen in staan, dat geeft herkenning.

Aan het einde van ieder hoofdstuk staan ook opdrachten om voor jezelf nog eens het hoofdstuk een beetje te herhalen en naar je eigen situatie om te zetten. Wat leer je van het hoofdstuk en hoe kan je het toepassen in je eigen leven.

Je bent waardevol is een boek dat niet alleen maar geschikt is voor vrouwen met een lage eigenwaarde of een laag zelfbeeld. Het is een praktisch handboek voor elke vrouw, hoe goed of slecht je je soms ook voelt. Ook is het geschikt voor vrouwenactiviteiten.

### Je bent waardevol, over eigenwaarde en zelfbeeld

Cariane Ros, ISBN 9789033817649, Arkmedia, 192 pagina's



#### Worden wie je bent

Een boekje dat, zoals Marianne Grandia zelf ook zegt,: 'Een aanmoediging is om na te denken over Wie God is- en pas van daaruit naar jezelf te kijken en je (meer) bewust te worden van wie je mag zijn, in Hem. Een stimulans om de hulp van de Heilige Geest te vragen en samen met Hem te onderzoeken welke leugens- over Hem en jou zelf- in jouw hoofd en hart geslopen zijn.' Marianne gebruikt ook, soms pijnlijke, voorbeelden uit haar eigen leven.

Het boek is in vier hoofdstukken onderverdeeld: 1- Hoe kijkt jij naar God? 2- Hoe kijk jij naar jezelf? 3- Hoe kijkt God naar jou? 4- Houd stand!

Mariannes gebed is dat, na het lezen, het boekje de lezer geholpen heeft en haar (hem) nieuwe inzichten en waarheden heeft meegegeven, of dingen weer heeft opgefrist. Dat je hierdoor (weer wat meer) bent geworden wie je bent en zijn mag: Zijn geliefde, en hierdoor (weer wat meer) op Hem gaat lijken.

Enkele citaten: 'Satan (zijn naam betekent tegenstander) berooft ons graag van onze identiteit, ons geloof, ons vertrouwen, onze hoop en onze vrede. Hij doet graag alsof Hij alle macht over ons heeft.' 'En...als satan je herinnert aan je fouten, je zonden, je verleden, herinner hem dan aan zijn toekomst. Herinner hem aan wie je bent: een dochter van de allerhoogste Koning- een nieuwe schepping, gezegend, geheiligd, gezuiverd, begenadigd, verlost, aanvaard, volkomen vergeven, gemerkt met het stempel van de Heilige Geest en....boven alles onvoorwaardelijk door God geliefd.'

*Laat je niet langer leiden door de afwijzing van mensen,  
maar door de aanvaarding van God.*

**Worden wie je bent** Marianne Grandia. ISBN 9789043524698, uitgeverij Kok, 112 pagina's

Conny Westerterp-Mes



# Troost voor en van zieken

mw. A. Kroon-Nieuwkoop

*Werp al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u. (1 Petrus 5: 7)*

Wat die zorgen ook zijn, we mogen alles voor Hem neerleggen. Er zijn weer zoveel schokkende dingen gebeurd. In vers 8 staat dat de duivel rond gaat als een brullende leeuw. Boven vers 5 staat: 'In Gods hoede, en waakzaam tegen de duivel' dat is vers 5 t/m vers 9, en daar middenin staat onze tekst. Zo bemoedigt en troost God Zelf.

## Werp al uw bekommernis op Hem

*Werp al uw zorgen op de Heer'.  
Kniel telkens biddend voor Hem neer  
en leg Hem al uw noden voor.  
U vindt bij Hem altijd gehoor.*

*Werp uw bekommernis op Hem.  
Verhef vertrouwend hart en stem  
naar Boven, waar uw Heiland woont,  
Die aan Gods rechterzijde troont.*

*Hij zorgt voor u! Dat is gewis,  
omdat Hij de getrouwe is,  
Die altijd handelt naar Zijn Woord.  
Welzalig wie Hem toebehoort!*

G. Fidder

## Bedankje

Mw. Hoekstra-Kamps uit Drachten wil iedereen hartelijk bedanken voor de vele kaarten. Uit heel het land was er post voor haar verjaardag. Met bemoedigende teksten of gedichten. "Het is heel fijn om op deze wijze de verbonden-

heid te voelen met vrouwen één in Christus. Ik ben onze hemelse Vader erg dankbaar voor het herstel," aldus Mw. Hoekstra.

Mw. Balkema-Piek uit Ede wil ook iedereen hartelijk bedanken. Ook haar heeft het goed gedaan zoveel post te mogen ontvangen uit heel het land.

## Meeleven gevraagd

Mw. J.H. Gerssie-Vrijhof (1951)  
Simon Vestdijkstraat 133  
3842 LK Harderwijk.

Mw. Gerssie werd, in verband met een lichte hersenbloeding, begin juli een paar dagen opgenomen in het ziekenhuis. Dankbaarheid overheerst dat uitval beperkt bleef en ze weer naar huis kon. Ze moet nog wel revalideren. Vrouwenvereniging "Woord en Daad" uit Harderwijk wil haar verrassen met post.

## Verjaardagen

Mw. W.C. Walstra-de Bruijne (1927)  
Zorgcentrum De Riekenhof  
Johan Jongkindstraat 5/F8  
1062 CK Amsterdam

Mw. Walstra was 8 augustus jarig. De aanvraag was te laat voor het juni-nummer. Maar post is ook nu nog welkom. Het afgelopen jaar is zij veel ziek geweest. "Het is soms heel moeilijk, maar haar Hemelse Vader geeft rust en vertrouwen" schrijft vrouwenvereniging "Woord en Daad" te Amsterdam-Nieuw West.





**14 september**

Mw. D. de Boer-Hartman (1947)  
Kapperallee 4  
7211 CE Eefde

Mw. De Boer vindt het altijd fijn om op haar verjaardag kaarten te ontvangen uit het hele land van mensen die je niet kent maar met wie je wel verbonden bent door het geloof.

Mw. De Boer ligt al jaren op bed en het wordt steeds moeilijker om ook zelf kaarten te maken (haar hobby). Maar ze mag op de Heere vertrouwen, meldt de vrouwenvereniging “Malaboh” uit Zutphen.

**24 september**

Mw. J. Smit-de Jong (1943)  
Cremerstraat 5  
3842 XZ Harderwijk

Mw. Smit ondervond de afgelopen maanden veel last van de gevolgen van gordelroos en ischias, waardoor ze verschillende verenigings-avonden niet kon bijwonen. Vrouwenvereniging

“Woord en Daad” uit Harderwijk wil ook haar verrassen met post.

**28 september**

Mw. G. Rolleman-Koerts (1944)  
Bergh 4  
8302 KK Emmeloord

Mw. Rolleman is langdurig ziek en er komt geen verbetering. Vrouwenvereniging “Tot Opbouw” te Emmeloord zal het fijn vinden als ze weer post mag ontvangen rond haar verjaardag. Dat zal haar goed doen.

De jarigen D.V. hartelijk gefeliciteerd en allen Gods zegen en nabijheid toegewenst.

Een hartelijke groet van het contactadres  
A. Kroon-Nieuwkoop  
Pluimenmeent 29  
1218 BK Hilversum  
tel. 035 - 6935631  
e-mail adres: hmkroon@zonnet.nl

# Agenda

## Kring NW Veluwe

**Datum:** woensdag 5 oktober  
**Plaats:** Chr. Ger. Kerk, Hoflaan 3, Putten  
**Onderwerp:** Verblijd u in de Heere, n.a.v.  
Nehemia 8 vers 11  
**Spreker:** ds. H. de Bruijne  
**Aanvang:** 19.45 uur koffie/thee 19.30 uur

## Kring Groningen

**Datum:** donderdag 6 oktober 2016  
**Plaats:** CGK Maranathakerk,  
van Lennepleaan 97,  
9721 PE Groningen.  
**Spreker:** ds. H. J. Th. Velema (Hoogeveen).  
**Onderwerp:** "De Islam en wij".  
**Aanvang:** 19.30 uur, koffie/thee 19.15 uur  
Belangstellenden van harte welkom.

## Kring Zwolle

**Datum:** woensdag 12 oktober 2016  
**Plaats:** Chr.Ger. 'Eben Haezer'-kerk,  
Buiten Nieuwstraat 69 te Kampen  
**Spreker:** ds. A. Hakvoort (Kampen)  
**Onderwerp:** Engelen  
**Aanvang:** 19.45 uur, koffie/thee 19.15 uur



## Kring Amsterdam

**Datum:** woensdag 12 oktober 2016  
**Plaats:** Chr. Ger. Kerk,  
Kon. Julianalaan 22, Mijdrecht  
**Onderwerp:** (Inspiratie voor) christelijk  
schrijverschap  
**Spreker:** Joke Verweerd  
**Aanvang:** 19.45 uur, koffie/thee 19.30 uur

## Kring Zeeland

**Datum:** woensdag 12 oktober 2016  
**Plaats:** Chr.Ger. Kerk,  
Zevengetijstraat 11, Zierikzee  
**Spreker:** Dhr. H. Geluk  
**Onderwerp:** Stichting Shaare Zedek  
**Aanvang:** 14.30 uur  
inloop met koffie/thee: 14.00 uur  
Gasten zijn hartelijk welkom!

---

# Thema's en bijbelstudies

## oktober 2016 t/m januari 2017

**oktober:** kerstnummer, Matth. 1: 1-17, door ds. A. Versluis  
**november:** Sola scriptura, 2 Kon. 23: 21 - 30 (reformatie van Josia) door ds. D.J. Steensma  
Efeze 2: 1 - 10 door ds. G.J. Vogel  
**december:** Aan de kant (gezet), Matth. 1, Jozef (ondertrouwd met Maria) door  
ds. P.W. van der Toorn  
**januari:** Onze mensen in het buitenland, Bijbelstudie door ds. W.M. den Hertog (Thailand)

# Zij die van ons gingen

*"Maar zeker, God heeft gehoord, Hij heeft gemerkt op de stem van mijn gebed" Ps. 66:19*

Op 14 juni overleed onze zuster

## **Anna van Os-u. Benthem**

op de leeftijd van 87 jaar.  
Met dankbaarheid gedenken wij haar trouwe inzet in de vele jaren dat zij lid was van onze vereniging.

'Lydia' , Zeewolde

*Zalig hij die in dit leven Jacobs God ter hulpe heeft*

Op 9 juli 2016 overleed op de leeftijd van 80 jaar

## **Petronella Geertje Schmal-Vis**

Vele jaren was zij een zeer trouw lid van onze vrouwenkring.  
Dankbaar denken we terug aan wat de Heere ons in haar gaf.

Vrouwenkring Hadassa  
Sliedrecht

*"De Heer behoedt je voor alle kwaad,  
Hij waakt over je leven,  
de Heer houdt de wacht over je gaan  
en je komen van nu tot in eeuwigheid"*

Op 13 juli 2016 nam de Heere tot zich onze zuster

## **Metje Maria van Heest-Bikker**

Zij werd 88 jaar.  
Hoewel ze het laatste halfjaar niet meer in staat was de vereniging te bezoeken bleef ze lid.  
Dankbaar gedenken wij wat God ons in haar heeft gegeven: haar trouw en het hartelijk meeleven met de vereniging.  
Wij wensen haar familie Gods nabijheid en Zijn zegen toe.

"Kleine kracht" Emmen





Themabijeenkomsten Najaar 2016

## Geloof en **zelfbeeld**

27 oktober Zwaagwesteinde

28 oktober Leiden

**29 oktober Nijkerk**

11 november Zierikzee

12 november Almelo

*10.30-15.00 uur*

INFORMATIE:

kijk op onze website/facebook

[www.cgkvrouw.nl](http://www.cgkvrouw.nl)