

voor

.....

van

.....

datum

.....

Lieve
dochter

*Dit wil ik je
graag meegeven*

Uitgeverij Jes! - Zoetermeer

Van Els van der Vlist verschenen eerder bij Boekencentrum Uitgevers:

Ik heb er genoeg van! Over liefde, lijnen en leven met God

De tijd van m'n leven. Over timemanagement, loslaten en leven met God

Uitgeverij Jes! is een samenwerking tussen Boekencentrum Uitgevers en de HGJB. Kijk voor meer informatie op www.jesvoorjou.nl.

ISBN 978 90 239 7072 9

NUR 713/450

Vormgeving en illustraties Sam Loman

© 2016 Uitgeverij Jes! - Zoetermeer

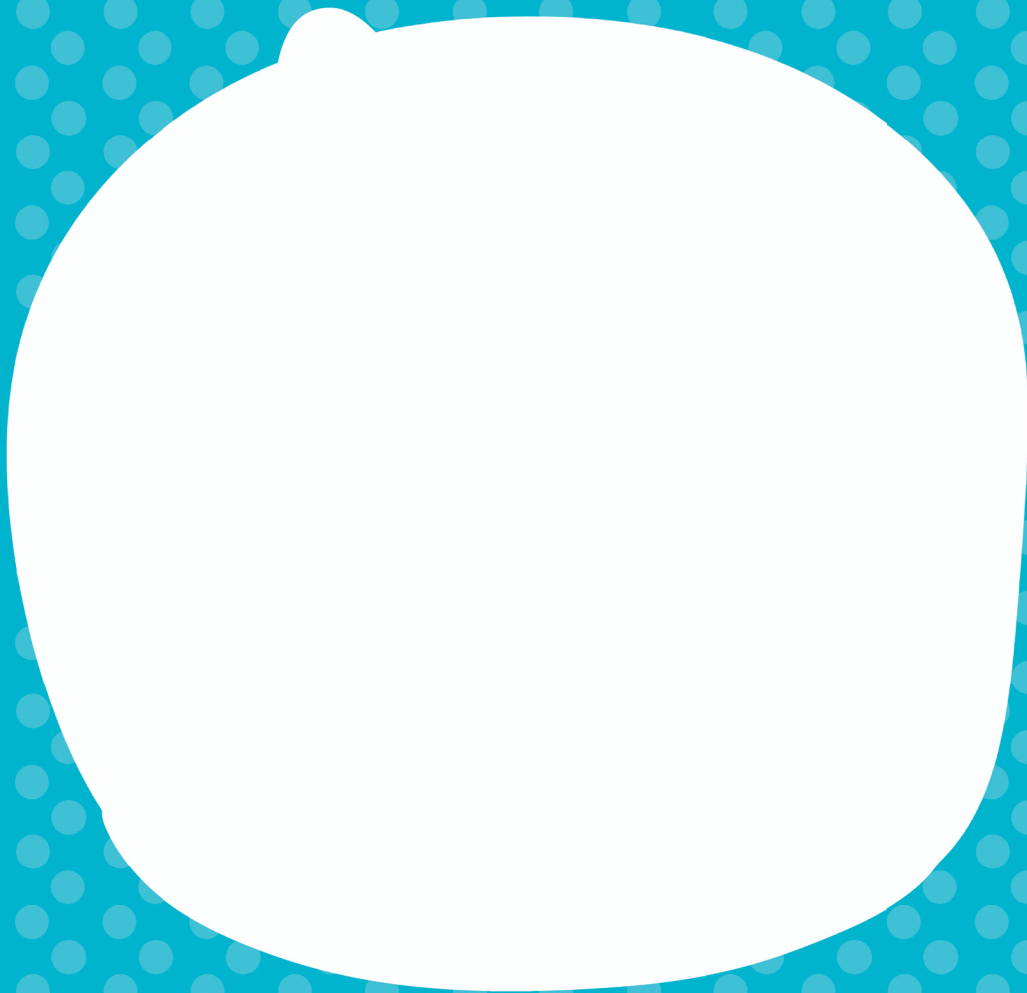
Alle rechten voorbehouden

Inclusief interviews met Kinga Bán,
Annemarie van Heijningen, Mirjam
Kollenstaart, Guurtje Leguijt, Carianne
Ros, Joke Verweerd en Anne Westerduin



Lieve dochter...

1. <i>Het begin van alles</i> - Over God en geloven	8
2. <i>Don't worry, be happy</i> - Over geluk	15
3. <i>Druk-druk-druk</i> - Over omgaan met tijd	23
4. <i>Best Friends Forever</i> - Over vriendschap	30
5. <i>love is in the air</i> - Over relaties en seksualiteit	39
6. <i>Als ik later rijk ben...</i> - Over omgaan met geld	47
7. <i>You'll never walk alone</i> - Jij en de wereld om je heen	56
8. <i>Even poetsen!</i> - Hoe houd je je huis op orde?	66
9. <i>Body & Beauty</i> - Over gezondheid en voor jezelf zorgen	74
Tot slot	85
Dank	86
Als je meer wilt lezen	87



Lieve dochter...

Ik weet nog dat je geboren werd. En nu sta je op de drempel naar volwassenheid, of misschien ben je er al net overheen. Een goed moment om je nog wat mee te geven. Dat doe ik graag in dit boek, soms serieus, soms met een knipoog.

Laten we vooral in gesprek blijven over deze onderwerpen, en over nog veel meer! Weet dat je altijd bij me terecht kunt. Ik heb vertrouwen in jou als persoon – je wordt een prachtige volwassen vrouw. Dochter van mij, dochter van ons, dochter van God.



Het begin van alles Over God en geloven

Pfff... direct een lekkere binnenkomer! Dit eerste hoofdstuk gaat over 'God en geloven'. Het had ook in het midden gekund, of aan het eind. Toch leek het begin logischer: God heeft je gemaakt, Hij stond aan jouw begin.

Dat is persoonlijker dan het scheppingsverhaal alleen; Hij heeft jóu gemaakt. Al voordat je bestond, wist Hij van jouw bestaan. Vanaf je eerste adem hier op aarde, en zelfs nog daarvoor, is Hij bij je.

Hij is je Maker. Biologisch gezien heeft Hij je ouders daarvoor gebruikt, maar je bestaan blijft een wonder.

God is niet als de fabrikant van een goedkoop, plastic stuk speelgoed die het product aflevert en er verder niet meer naar omkijkt. Hij is betrokken bij ons leven, Hij blijft voor ons zorgen. Dat Jezus zegt dat wij kinderen van God mogen zijn, betekent dat er een relatie mogelijk is met onze Schepper! Ook al vóel je dat niet altijd, het is wel een feit. Juist daarvoor kwam Jezus naar deze wereld. Je mag God altijd vragen stellen en aanspreken, over de kleinste dingen (en over de grootste!). Hij is bij je als je plezier hebt en als je het moeilijk hebt.



Nerflanders

In de prentenboeken van Max Lucado over de Nerflanders wordt de relatie van dit houten volkje met hún maker, de houtsnijder Eli, heel concreet. Als Nerflander Wout verdrietig is omdat alle anderen hun mening over hem geven, gaat hij bij de houtsnijder op de werkbank zitten. Daar komt hij weer tot rust.

Dagelijks contact met Eli zorgt ervoor dat het oordeel van andere Nerflanders van hem afglijdt. Het is zeker de moeite waard om deze prentenboeken eens te lezen. God is ónze Maker, en Hij verlangt ook naar contact met ons.

Dat geeft rust en zekerheid!

Samen geloven

Geloven doe je niet alleen maar op zondag in de kerk of als je het moeilijk hebt, maar het doortrekt je hele leven, op elk moment van elke dag.

Over kerk-zijn gesproken: samen geloven maakt je sterker. Vroeger zongen wij graag het liedje 'It only takes a spark, to get a fire going' – het liefst rond een kampvuur natuurlijk. Als een vonkje alleen blijft, dooft het snel uit. In een kampvuur blijft het vuur aan de gang door de houtblokken die dicht bij elkaar liggen. (Vervolgens branden ze op, maar hé, het is ook maar een vergelijking 😊.)

Wat ik daarmee wil zeggen: volgelingen van Jezus hebben elkaar nodig om het vol

te houden. Je hoeft niet alles in je eentje uit te zoeken. Als je zelf even niet meer kunt bidden, kan een van je medegelovigen dat voor en met je doen. Een andere keer ben jij misschien die vonk en kun je anderen aansteken.

Ik vond het heerlijk om met een groepje leeftijdgenoten de Bijbel in te duiken en samen te proberen een link te zoeken met ons dagelijks leven op school en daarbuiten. Dan kwamen we bijvoorbeeld met de hele jeugdgroep tot een zelfbedachte sponsoractie, 'de hele nacht opblijven en in het donker de kunstwerken in het dorp reinigen', waarbij de opbrengst voor een project in Kenia was.

Kerk-zijn is samen optrekken, Jezus achterna. Dat gaat veel verder dan de zondagse kerkdienst!

'Lees je bijbel, bid elke dag'

Ken je dat liedje? Zeker twee generaties zijn ermee opgegroeid. 'Lees je bijbel, bid elke dag, dat je groeien mag.'

Maar móet dat nou echt, elke dag?

Ja en nee.

Nee, omdat 'moeten' suggereert dat het om een religieuze verplichting gaat. Christen-zijn is geen religie, maar relatie.

Ja, omdat je in een relatie ook bouwt door contact.

Elkaar leren kennen lukt niet goed als je elkaar nauwelijks spreekt.

Het is geen móeten, maar een willen.

'Je bent waardevol. Je bent zijn kind. Leef zoals Hij dat graag wil, dat geeft vrijheid.'

~ Janneke (46), moeder van Naomi (17) ~



Hoe doe je dat dan?

Zelf heb ik daarin heel veel gevarieerd. Van elke dag een hoofdstuk lezen tot diverse bijbelse dagboekjes. Soms klikte het, soms helemaal niet. De ene periode las ik 's morgens vroeg, dan weer ergens midden op de dag, en dan lukte het weer een periode niet.

Een app met een tekst van de dag op je smartphone is een handig hulpmiddel. Meestal kun je daarbij doorklikken op 'lees het hele hoofdstuk', waardoor je ook de tekst in zijn verband gaat zien.

Zoek iets wat bij je past en wat je een tijd kunt volhouden. In een andere fase van je leven verander je dat misschien weer. Zo leer je God beter kennen.

Voor bidden kun je vaste momenten nemen, waarin je echt de tijd hebt voor 'een goed gesprek met de Here God'. Daarnaast kun je de hele dag door bidden, als een voortdurend gesprek.

Ik hoop dat je altijd zult weten dat God bij je is en dat je op Hem kunt vertrouwen. Hij geeft om je en je mag ervan genieten om in relatie met Hem te leven!

God houdt heel veel van je, maar Hij is geen kauwgomballenautomaat: als je bidt krijg je niet altijd (meteen) wat je vraagt. Maar je mag erop vertrouwen dat Hij altijd het beste met je voorheeft. Hoe moeilijk dat soms ook is.

~ Christa* (52), moeder van twee dochters en een zoon ~



Vijf onderdelen van gebed

Vaak wordt gebed in onderdelen ingedeeld.

Laat dit een hulpmiddel voor je zijn, geen ijzeren wet.

1. *De duim*: Stil bidden. Vaak beginnen we ons gebed direct met praten, maar probeer eerst eens in alle rust en stilte aanwezig te zijn bij God en te luisteren.
2. *De wijsvinger*: Aanbidden. In aanbidding prijzen we God om wie Hij is en om hóe Hij is. Zijn eigenschappen en volmaakt-heden staan centraal.
3. *De middelvinger*: Verootmoedigen. Ootmoed is het tegenover-gestelde van hoogmoed. Dicht bij God zie je dat ons leven gebroken is door wonden en zonden. Je beseft dat je de grote, liefdevolle, almachtige God hard nodig hebt! Je belijdt je zonden en vraagt en ontvangt vergeving.
4. *De ringvinger*: Danken. Door te danken voor zegeningen, groot en klein, word je een dankbaar mens. Dank God voor wat hij geeft!
5. *De pink*: Vragen. Je mag aan God bekend maken wat je nodig hebt en daarbij voorbede doen voor anderen. Vraag Hem te hulp, we zijn van God afhankelijk.

Interview

Kinga Bán (34), zangeres van Sela,
zangdocent, moeder van dochters
Ike (7) en Liva (5) en zoon Kene (4)



Je draagt het meest over door hoe je zelf leeft, heb ik ontdekt. Als ik al een missie heb in het leven is het dát wel: te laten zien wie God is voor mij. Dat hebben we prachtig verwoord in het lied 'Ik zal er zijn'. Dit lied is geschreven naar aanleiding van een ervaring die ik had met God. Daardoor is het helemaal *mijn* verhaal.

God is zo dichtbij dat we Hem over het hoofd kunnen zien: 'onnoembaar aanwezig'. Ik wil mijn kinderen meegeven dat, ook al heb ik pijn, of zijn zij verdrietig: Jezus is het fundament onder ons leven, en dat blijft staan. Als mijn dochter zich niet lekker voelt of

iets spannend vindt, dan zeg ik ook dat dat er gewoon mag zijn, maar dat God erbij is. Als ik zou sterven terwijl onze kinderen nog jong zijn, zou dat superverdrietig zijn. Maar dan toch is God nog veel groter dan dat verdriet. Hij zal altijd bij hen zijn.

Dat wil ik meegeven: dat ze weten dat Hij altijd voor hen zorgt en dat dit aardse leven niet het einde is. Door mijn ziekte is dat besef veel sterker geworden – ik weet niet of ik het daarvoor ook al had.

(Kinga heeft uitgezaaide kanker en kan medisch gezien niet meer beter worden.)



Het is makkelijk om op het podium een leuk mens te zijn. Thuis lijkt dit soms lastiger en daar baal ik wel eens van. Het is belangrijk dat zij zien hoe je met God kan leven, dat ze zien hoe ik dat doe.

Natuurlijk leer ik ook van mijn kinderen. Als er iets in hen opkomt, kunnen ze gewoon zeggen: 'O, daar moeten we voor bidden', en dat doen ze dan ook direct. In het dagelijks leven probeer ik zelf zoveel mogelijk met God samen te doen, en dat zeg ik ook hardop. Bijvoorbeeld: 'Ik vind het spannend om te gaan, Heer, help me.'

Voor alledrie de kinderen heb ik een eigen psalm, die ik al vanaf hun geboorte speciaal voor hen zing. Nu zing ik die niet meer elke dag, maar ze beseffen wel dat dat 'hun liedje' is. Het is heel waardevol om een lied te koppelen aan een persoon. Ik hoor hen ook wel liedjes zingen van school, uit de kerk, van Sela. Ook al begrijpen ze de teksten nu nog niet precies, de woorden blijven ergens in hun lijf rondzingen.