

**ENJOY**  
mama



Hier aan zijn  
*voeten*

Bijbels dagboek voor moeders

**ark** media

# Voorwoord

*Alles verdraagt ze, alles gelooft ze, alles  
hoopt ze, in alles volhardt ze.*

**1 Korintiërs 13:7**

Liefde die alles verdraagt. Die kunnen we goed gebruiken in de opvoeding. Man, wat heb ik al veel aanvaringen gehad met mijn peuterpubers. Wat heb ik veel 'stomme mama!'- en 'ik vind jou niet meer lief!'-kanonnades geïncasseerd. Wat heb ik vaak het kookpunt al bijna bereikt. Maar goed dat de kanonnades van mijn eigen kinderen komen en ik weet dat dit bij hun temperament hoort.

Moeder zijn is fantastisch mooi. Het verrijkt je leven en laat je kennismaken met een nieuw soort liefde. Tegelijk brengt het een hoop uitdagingen met zich mee. Opvoeden, zieke kinderen, logistieke plannings, financiële begrotingen, nachtdiensten ... er komt een hoop op ons af. Bij alles is een grote dosis liefde, geduld, genade en wijsheid nodig. Weet je wat me is opgevallen in de afgelopen jaren? Zolang ik in verbinding blijf met de heilige Geest, kan ik alle opvoedperikelen beter handelen. Heb ik meer geduld, meer liefde en meer incasseringsvermogen. Best handig met van die temperamentvolle ventjes in huis.

Gods oneindige liefde in ons maakt ons ook een stuk verdraagzamer naar onze omgeving. Al denk ik niet dat ik het zou accepteren als mijn man als een peuterpuber tekeer zou gaan, maar dat terzijde.

God heeft alles verdragende, alles gelovende, alles hopen en in alles volhardende liefde voor ons. Zoals wij onze kinderen weer vol liefde op schoot nemen na een driftbui, wil Hij ons op schoot nemen met onze struggles.

En daarom is er dit dagboekje. Omdat wij (schrijvers van dit boekje) als moeder weten hoe belangrijk het is om met Hem verbonden te blijven, maar tegelijk ook weten hoe moeilijk het is om dit in de waan van de dag te blijven doen. Goed nieuws: dit dagboekje is precies afgestemd op die megakorte momentjes voor jezelf die je op een dag hebt.

Dit dagboekje bevat korte stukjes, geschreven door moeders met verschillende achtergronden, uit verschillende generaties. Laat je inspireren en bemoedigen door hun woorden en ervaringen. En laat dwars door alles heen Gods stem jouw hart bereiken, zodat je opgeladen en vol frisse moed elke dag weer verder kunt. Inclusief die alles verdragende en in alles volhardende liefde waarover Paulus het heeft.

Ook al is het maar kort, gun jezelf elke dag eventjes de beste plek: hier aan zijn voeten.

Lieve groet namens alle schrijvers,

Daniëlle Koudijs  
Oprichtster Power to the Mama's





*Januari*

Daniëlle Koudijs

1

januari

*En omdat u zijn kinderen bent, heeft God ons de geest van zijn Zoon gegeven, die 'Abba, Vader' roept. u bent nu geen slaven meer, u bent kinderen van God en als zijn kinderen bent u erfgenamen, door de wil van God.*

**Galaten 4:6-7**

#kinderlijk geloof

Ik vind het heerlijk om naar mijn onbevangen zoontjes te kijken. De oudste (nu vier) bedenkt de meest ingewikkelde spellen en de jongste (nu twee) ziet in alles een actief verhaal. Verschillende auto's, poppetjes en dieren hebben al meegedaan in zijn fantasieën. En er is altijd een held. Iemand die voor de anderen zorgt als er nood is. De ene keer is het Brandweerman Sam, de andere keer mijn zoontje zelf. Het komt in ieder geval niet in hem op om iemand achter te laten.

Hoe fijn zou het zijn als wij die onbevangenheid ook ten diepste zouden kunnen ervaren. Hoe fijn is het als je een basisgevoel van vertrouwen hebt. Dat je altijd op iemand terug kunt vallen. Helaas raken we door gebeurtenissen in het leven vaak ver van dat gevoel verwijderd. Herken je dat? Bedenk dan dit: je bent een kind van de enige echte Abba Vader. Hij is te vertrouwen, *no matter what.*



# 2 januari

*Wees niet bang, want ik ben bij je, vrees niet, want ik ben je God. Ik zal je sterken, ik zal je helpen, je steunen met mijn onoverwinnelijke rechterhand.*

**Jesaja 41:10**

#kracht

Het moederschap is niet te definiëren. Iedere moeder ervaart het anders. Iedere moeder is anders. Net als hun kinderen, de dynamiek in het gezin, de uitdagingen en mogelijke problemen. Er is geen bepaalde 'moederschapsformule' die je op mama's los kunt laten waardoor het ineens soepel gaat. Iedere moeder moet haar eigen weg vinden. En dat is soms knap lastig.

In de tijd dat onze jongste continu ziek was, voelde ik me soms zo'n mislukte moeder. Ik had weinig geduld en energie. Niet alleen de jongste, maar ook zijn twee jaar oudere broer had aandacht nodig. Maar ik kon het soms gewoon niet geven, niet op de manier waarop ik vond dat zij het verdienden.

Op die momenten vergat ik dat ik op elk moment van de dag kon leunen op Hem. Dan moederde ik op eigen kracht de dag door. Wat niet altijd geweldig ging. Maar als ik riep: 'Heer, ik kan niet meer, U moet het doen!' dan moederde het een stuk prettiger. In kwetsbaarheid gedragen door zijn handen.

3  
januari

*Maak een feestmaal klaar met lekker eten en drinken,  
en deel ervan uit aan wie niets heeft, want deze dag  
is gewijd aan onze Heer. Wees niet bedroefd, want  
de vreugde die de Heer u geeft is uw kracht.*

**Nehemia 8:10**

### #liefdeontvangen

We mogen feestvieren! Dat is wat Ezra zegt tegen de mensen in Jeruzalem als de muren hersteld zijn en ze tot inkeer zijn gekomen. Voor wie het verhaal niet zo goed kent: ze hadden er weer eens een zootje van gemaakt in Jeruzalem. Nehemia leidde het volk in het herbouwen van de stadsmuren. Maar eigenlijk deed hij veel meer dan dat. Hij hielp de mensen weer terugkeren naar God. Te leven zoals Hij het bedoeld heeft. Maar het volk vond het maar moeilijk om aan te nemen dat ze daarom feest mochten vieren.

Gods liefde is zo groot dat het bijna te moeilijk is om die te ontvangen. Als moeder en als gezin maken we nog genoeg fouten. Maar ook jij mag vieren dat je geliefd bent door God en dat je met Hem elke dag opnieuw mag beginnen. Vier met je gezin dat God trouw is en durf zijn liefde te ontvangen. Want zijn vreugde is onze kracht!



4

januari

*Maar Jakob antwoordde: 'Mijn heer weet hoe zwak kinderen zijn, en ik heb de zorg voor zogende schapen, geiten en runderen. Als die ook maar één dag worden opgejaagd, gaan ze allemaal dood. Laat mijn heer toch voor zijn dienaar uit trekken, dan zal ik hem op mijn gemak naar Seïr volgen en mij aanpassen aan het tempo van het vee dat ik bij me heb en aan dat van de kinderen.'*

Genesis 33:13-14

#rustenbalans

Langzaam moederen. Zo heet een column uit een van mijn boeken. Die column is deels gebaseerd op deze tekst. Toen ik deze tekst voor het eerst las, was die voor mij zo'n ontzettende eyeopener. Vooral de zin: 'Als die ook maar één dag worden opgejaagd, gaan ze allemaal dood.'

Hoe vaak ben ik wel niet te druk. Zit mijn week te vol. Vraag ik te veel van mezelf en van mijn kinderen. Ik kom er altijd op een vervelende manier achter. De kinderen worden onrustig, iedereen loopt op eieren, de lontjes zijn kort. We zijn opgejaagd. Maar door wie?

Deze tekst vind ik bemoedigend. Wij, en zeker onze kinderen, zijn helemaal niet bedoeld om opgejaagd te worden. We mogen dus kiezen voor een rustiger leven.



5  
januari

*Als een herder weidt hij zijn kudde, zijn arm brengt de lammeren  
bijeën, hij koestert ze, en zorgzaam leidt hij de ooiën.*

**Jesaja 40:11**

## #rustenbalans

Gisteren las je over Jakob en Esau. Jakob wilde zijn kudde met jonge dieren en de kleine kinderen niet opjagen. Ik stelde mezelf in dat stukje de vraag: we zijn opgejaagd, maar door wie?

Opgejaagd zijn betekent gespannen, gestrest zijn. Het zijn gevoelens en fases die er soms bij horen, maar die allesbehalve fijn zijn als ze te lang duren. Hoelang eenieder stress en gespannen situaties aankan, is voor iedereen verschillend. Belangrijk is om te erkennen dat dit gevoel bij je (over)heerst als het zo is, en er dan wat mee te doen.

Jezus is onze Herder. Hij wil ons koesteren en zorgzaam leiden. Van Hem hoeven we geen opgejaagd leven te leiden. En als er geen bijzondere omstandigheden zijn waarom we ons als moeder opgejaagd voelen, is het des te belangrijker te kijken naar de oorzaak van dat gevoel. Want als Jezus voor ons een niet opgejaagd leven voor ogen heeft, heeft Hij ook de oplossing om dat gevoel te laten verdwijnen. Die oplossing is de moeite van het zoeken waard.



6  
januari

*Al zal de vijgenboom niet bloeien, al zal de wijnstok niets voortbrengen, (...) toch zal ik juichen voor de HEER, jubelen voor de God die mij redt. God, de HEER, is mijn kracht, hij maakt mijn voeten snel als hinden, hij laat mij over mijn bergen gaan.*

**Habakuk 3:17-19**

#kinderlijk geloof

Ken je het boek Habakuk? Het is niet echt een heel gezellig boek om te lezen. Als ik moeder zou zijn in die tijd en zou weten wat mijn kinderen allemaal zou overkomen, dan zou ik de dag huilend doorbrengen, denk ik.

Habakuk zelf vindt zijn visioen ook best aangrijpend. De straf die God hem laat zien is fors. Ik kan me voorstellen dat Habakuk zich heeft afgevraagd of het wel redelijk was.

Misschien overkomt jouw gezin iets waar je zelf niets van snapt. Waar je vragen over hebt aan God. Wat misschien jouw relatie met Hem bemoeilijkt.

Habakuk blijft, ondanks dat hij weet hoe erg het wordt, volledig vertrouwen op God. Als een kind dat niet beter weet houdt hij vast aan Gods belofte. Hij volhardt in gebed omdat hij gelooft dat God hem kracht geeft, wat er ook gebeurt.

7  
januari

*Moge hij vanuit zijn rijke luister uw innerlijke wezen  
kracht en sterkte schenken door zijn Geest, zodat (...)  
u geworteld en gegrondvest blijft in de liefde.*

**Efeziërs 3:16-17**

#kracht

Gegrondvest blijven in de liefde. Ik vind dat zo'n mooi beeld. Als moeder wil ik altijd gegrondvest blijven in de liefde voor mijn kinderen. Want die liefde is enorm groot. Net als mijn slaaptekort. En dat zorgt weleens voor wrijving.

Want ondanks dat ik mezelf best een sterke vrouw vind, ben ik geen superheld. Trouwens, Superman gaat ook gewoon naar bed in zijn films. Dus is het niet raar dat ik soms een beetje op ben, toch?

Dat is zeker niet raar. En waarschijnlijk ook herkenbaar voor veel moeders. We hebben nu eenmaal geen onuitputtelijke hoeveelheid energie. Dan mag de liefde voor je kinderen er altijd zijn, energietekort zorgt ervoor dat we niet altijd de liefste moeder zijn.

Dat is oké, zolang er geen structureel probleem is. Dan is het wijs om eens met iemand te praten.

Weet in ieder geval dat je altijd mag putten uit de kracht van God. Dat je elk moment van de dag naar Jezus terug mag gaan om het samen met Hem te doen. Hij wil niets liever!





januari

*Ik wil maar één ding van u weten: hebt u de Geest ontvangen door de wet na te leven of door te luisteren en te geloven? Bent u werkelijk zo dwaas weer op uw eigen kracht te vertrouwen, en niet langer op de Geest?*

Galaten 3:2-3

#kinderlijkgelooft

Luisteren, geloven, vertrouwen. Dit zijn volgens mij drie ingrediënten voor een kinderlijk geloof. Maar hoe moeilijk is dit! Want wanneer weet je nou zeker wat God zegt? En hoe sterk is jouw eigen wil om controle te houden? Welke twijfels en onzekerheden overstemmen Gods stem in jouw hart?

Het is zo ontzettend lastig om in alle situaties een kinderlijk geloof te houden. Als alles voor de wind gaat is het makkelijk te doen. Als je ingeplugd bent in Gods livestream dan is het niet moeilijk om goede stappen te zetten. Maar als je het gevoel hebt geen contact te hebben of als je geleeft wordt door gezinsomstandigheden, lukt het dan nog?

Ik ben regelmatig *disconnected*. Aan het moederen op eigen kracht. Het enige wat mij echt helpt om weer af te stemmen op Hem is aan zijn voeten gaan zitten en mijn leven, mijn wil, mijn omstandigheden opnieuw in zijn handen leggen.

*Vol vreugde zullen jullie uittrekken en in vrede zul je huiswaarts keren. Bergen en heuvels zullen je juichend begroeten, en alle bomen zullen in de handen klappen. Doornstruiken maken plaats voor cipressen, distels voor mirtenstruiken. Zo zal de HEER zich roem verwerven, het is een eeuwig en onvergankelijk teken.*

Jesaja 55:12-13

### #liefdeontvangen

Dit is onze trouwtekst. Een supermooie tekst die een gelukkig huwelijk voor ogen heeft. Naarmate de jaren vorderen, kom ik steeds meer achter de ware betekenis van deze tekst. En daardoor wordt hij steeds belangrijker voor mij als moeder en voor mijn gezin.

Wat je hierboven leest is namelijk een belofte. Eentje die volgt op het verzoek dat God doet in vers 1: 'Hierheen, hier is water voor iedereen die dorst heeft. Kom, ook al heb je geen geld. Koop hier je voedsel en eet.'

God wil ons zonder betaling bij Hem aan tafel hebben. Zoals wij onze kinderen bij ons aan tafel willen hebben en goede gesprekken willen voeren, een wijs woord met hen willen delen zodat zij kunnen groeien. Als we luisteren naar Gods wijsheid, ernaar leven en die doorgeven, wordt dat wat minder mooi was prachtig en wat dood was leven. En dat alles tot zijn eer.



10  
januari

*Jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol, en ik houd zoveel van je, dat ik de mensheid geef in ruil voor jou, ja alle volken om jou te behouden.*

**Jesaja 43:4**

#liefdeontvangen

Zo ontzettend veel liefde voel ik voor mijn kinderen. Ik steek mijn handen voor ze in het vuur. Wil al hun pijn dragen. Vind het ontzettend zielig als ze ziek zijn. Al kan ik die dagen ook wel missen als kiespijn, want ze kosten me veel geduld en energie. Maar ondanks dat heb ik er alles wat in mijn kunnen is voor over om ze te helpen.

God houdt als Vader superveel van mij. Ik vind het zelf regelmatig moeilijk om te voelen hoeveel liefde God werkelijk voor mij heeft. Wie ben ik nou om de hele mensheid voor te geven? Ik vind mezelf vaak niet zo veel liefde waard. Terwijl ik het wel oprecht meen en voel als ik m'n kinderen zeg dat ze zo geliefd zijn door God.

Jij en ik zijn het net zo waard om die liefde van God te voelen. Deze tekst uit Jesaja is ook voor jou. Laat God het je door zijn Woord elke dag zeggen, met een open hart.