

SESTRA

thuis

**Lekker
thuis!
Boordevol
gezelligheid
& diy's.**

**Wat
maakt je
sterk?**

INSPIRERENDE
VROUWEN

je ziel laten
boemelen

voorwoord

Hannah: Wat is Marion (pag. 16) een indrukwekkende vrouw. Gevlucht uit Rwanda en zo ontzettend veel meegemaakt. Ik vind het zo knap als je dan overeind blijft en nu zelfs anderen helpt. Door haar verhaal realiseer

ik me weer hoe goed wij het hier hebben. Wat raakte jullie in deze editie?

kris: De column van Nienke (pag. 60) waarin ze vertelt dat een sterke vrouw een kwetsbare en eerlijke vrouw is, raakte mij. Je hebt lef nodig om je verhaal te gaan delen. Pas als je de deuren opent, kan er wat binnenkomen. Dat vind ik mooi! Dan vind ik vrouwen op hun mooist, en sterkst: als ze eerlijk durven te zijn. Voelen jullie je een sterke vrouw?

tineke: Over het algemeen voel ik me sterk: ik ben gezond, kan behoorlijk wat werk en stress aan, maar ik weet ook nog goed dat ik tijdens mijn eerste zwangerschapsverlof een kleine identiteitscrisis had: wie ben ik als ik niet werk? Wat blijft er dan over? Ondertussen heb ik wel geleerd: *no woman is an island*. In je eentje kan je nog zo sterk zijn, maar uiteindelijk heb je elkaar nodig als vrouwen. Om samen wat van het leven te maken, ook door de generaties heen. Zonder (schoon)moeder ben ik nergens. En het helpt ook om de controle los te laten en erop te vertrouwen dat je elkaar aanvult ...

Hannah: Mooi, Tineke! Dat vind ik ook altijd zo tof bij het maken van de Sestramagazines: we vullen elkaar aan en dan komt er uiteindelijk iets moois uit.

kris: Ik heb dat wel moeten leren, dat samenwerken. Maar ik heb ervaren dat samenwerken sterker maakt. Alhoewel er soms gewoon ééntje moet beginnen. Neem nou Sue Ryder (pag. 96), die vond zichzelf een gewoon meisje, maar ze ging doen wat ze kon en hield dat haar hele leven vol. Wat een inspiratie om gewoon te doen wat je kan, op je eigen plek!

tineke: En, Hannah en Kris, voelen jullie je sterk? (Nee, jullie komen niet onder die vraag uit! :-P)

kris: Ik doe wel heel veel, en vaak vragen vrouwen aan me: Hoe doe je dat toch allemaal? Maar maakt me dat sterk? Ik ben letterlijk niet sterk, altijd doodmoe, maar in mijn creatieve hoofd zit zoveel optimisme en positieve energie dat ik het daar, met een dosis doorzettingsvermogen, op red.

Hannah: Superknap van je, Kris, vind ik dat! Ik voel me sterk als ik niet in een hoekje wegkruip wanneer er dingen misgaan, maar mijn hoofd over-eind weet te houden en gewoon maar doorga. Haha, als vrouwen hebben we die keuze meestal niet hè?! 😊



**Wij hebben dit magazine met veel plezier voor jullie gemaakt!
Heb je tips, vragen, opmerkingen of gewoon een compliment?
Mail ons: magazines@sestra.nl.**

Hannah, kris en tineke

inhoud



thuis

9

'van een gebroken vrouw ben ik geheel en krachtig gemaakt'

Sterke vrouwen – 3 interviews

22 Lekker lezen

24 Craft- en kookboeken

29

wie zichzelf kent, is sterk

Balans zoeken en je grenzen aangeven

36 Verander je ochtend, verander je leven

41 Koken met kool

48 Bid vurig
Interview met Priscilla Shirer

52 Haak maar aan
– hoe een haakproject culturen met elkaar verbindt

54

ontwerp je eigen Leven

Het roer om?

129

Minidagboekje

Op zoek naar je kracht



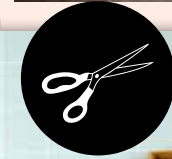
Buiten

61

Katern

je ziel laten boemelen

- 62 Wandel je happy
- 65 Papieren quilt
- 67 Simpele tapas
- 68 Volkoren speltbrood
- 70 Teken een potplant
- 72 Spelend sporten
- Maak je hoofd leeg en je lijf sterk
- 75 Samen lezen
- 76 Maak je eigen boemellijstje



- 79** **Agenda**
- 85** **Het geheim van de powervrouw**
– jezelf aanvaarden en de ander versterken
- 92** **Mode: Winterse warmte**
- 96** **Pray, love, remember**
het levensverhaal van Sue Ryder



102

je huis als wereldreis

Binnenkijken bij Dineke

- 112** **DIY Wandversieringen**
in de stijl van Dineke



117

woman off grid

Gerdine vertrok naar Centraal-Azië

- 124** **'Ik ben gewoon one of the guys'**
Mirjam is beroepsbrandweervrouw
- 126** **Tools voor in je tas**

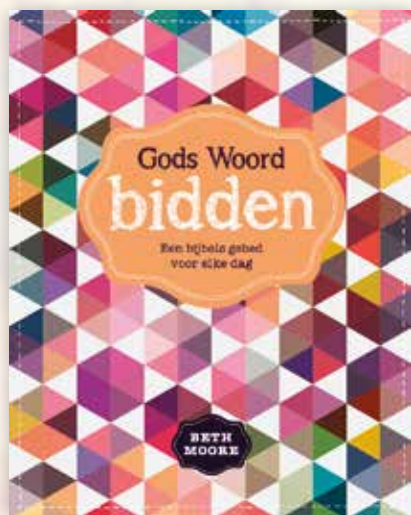
- 83**
Gratis minizine!

Columns

- 40** *Kris Bossenbroek* **Bedankt mam!**
- 60** *Nienke Westerbeek* **Klaar voor Gods avontuur**
- 84** *Petra Butler* **Krachtspaters**
- 116** *Renske Reitsma* **Superhelden**



Het mooie Najaar van Sestra



Een bijbels gebed voor elke dag

Prachtig dagboekje waarin Beth Moore voor elke dag een gebed formuleert bij een bijbeltekst. Zo ontdek je hoe krachtig het is om 'de Bijbel te bidden'.

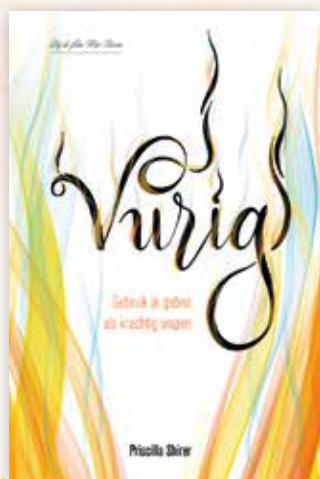
€ 15,95



Must read voor iedereen die van iemand houdt met geheugenverlies

Aan de hand van de bekende vijf liefdestalen laat Gary Chapman in dit boek zien hoe je kunt blijven liefhebben als herinneringen vervagen.

€ 17,50



boek bij film War Room

"Als je de film War Room hebt gezien en de boodschap hiervan wilt toepassen, moet je dit boek echt lezen. Het helpt je om een plan te maken om je leven aan gebed toe wijden voor jezelf en de mensen om je heen." [Goodreads.com]

€ 17,50



Creatief dagboek voor de adventstijd: over je eigen dromen en verwachtingen voor de toekomst en de vervulling van de 'droom' van Jezus' komst in de wereld. Met creatieve handlettering- en biblejournaling-opdrachten.

€ 9,95

Doe mee aan de Droom biblejournaling challenge in de adventstijd! Houd Sestra in de gaten op Facebook [sestravrouw] en Instagram [@sestraforyou] en gebruik de hashtag #droomadvent





Je kent haar vast wel: de vrouw in je omgeving die ontzettend veel onderneemt en voor iedereen klaarstaat. Ze is van de partij als er vrijwilligers worden gevraagd, gasten zijn altijd welkom en ze leeft actief mee met mensen die het moeilijk hebben. Zo sterk wil je ook zijn, maar jij zit snel aan je taks. Je hebt je handen vol aan de ‘gewone’ dingen. Wanneer ben je eigenlijk sterk op dit gebied?

wie zichzelf kent, is sterk

Balans zoeken en je grenzen aangeven

De telefoon gaat. Een familielid vraagt of je volgende week wilt collecteren, want er is een tekort aan collectanten. Je pakt je agenda en die puilt in die week al aardig uit, maar het kost slechts een uurtje van je tijd en je vindt het ook sneu voor het familielid om ‘nee’ te zeggen. ‘Ja, ik doe het’, zeg je; niet van harte. De collecteweek breekt aan en de bus komt tevoorschijn. De beste collectetijd is rond etens-tijd, maar dan moet je eten koken, alles opruimen en de kinderen naar bed brengen. Je probeert het uurtje ertussen te passen en loopt keurig je rondje. Na afloop moet je nog koken, de hongerige kinderen vliegen elkaar in de haren en de maaltijd verloopt gestrest omdat manlief alweer vroeg weg moet. Vervolgens moet je alles in je uppie opruimen en

de kinderen naar bed brengen. Dat wordt niet zo’n gezellig momentje als het hoort te zijn. Je baalt verschrikkelijk van die stomme collectebus, maar eigenlijk ben je boos op jezelf: jij zei ‘ja’, terwijl je veel beter ‘nee’ had kunnen zeggen.

grenzen aangeven

Volgens psycholoog Joanne Verhoeks-Stolk (28) van coachingsbureau Verhoeks & Provily vinden veel

vrouwen het lastig om aan te geven wat ze wel en niet willen en kunnen. ‘De meeste vrouwen zorgen graag voor anderen en worden daar blij van. Te veel geven put je uit, dus is het wel belangrijk om te zoeken naar de balans. “Nee” zeggen is voor velen moeilijk, omdat ze dan denken dat de ander boos wordt of hen egoïstisch vindt’, legt ze uit. Psycholoog Joanneke Overeem (38), werkzaam bij psychotherapiepraktijk Reflexxie, vertelt: ‘Naast deze sociale kant, kan perfectionisme een bron zijn van uitputting. Perfectionisten willen alles zo goed mogelijk doen. Daarom zijn ze bang om “nee” te zeggen: ze zijn bang dingen mis te lopen en je hoort voor iemand klaar te staan. Zo nemen ze meer aan dan in hun week of levensfase past.’

Er is moed en lef voor nodig om grenzen aan te geven, volgens Joanne. ‘Het heeft alles te maken met veiligheid, een van de basisbehoeftes.

Je houdt rekening met je eigen gevoelens, wensen en behoeftes, zodat je je emotioneel veilig voelt. Je ben sterk als je met vastberadenheid vasthoudt aan je eigen koers en grenzen.’ Het is goed om je grenzen uit te spreken richting anderen, vindt Joanneke. ‘Bijvoorbeeld als iemand iets vraagt wat je mogelijkheden te boven gaat. Als je

jouw grenzen dan niet aangeeft, ligt uitputting of opgekropte onvrede op de loer. Je hoeft geen ruzie te maken, maar kunt rustig aangeven dat je iets onprettig vindt of dat iets te veel voor je is.’ Joanne benadrukt dat dit noodzakelijk is. ‘Als je continu over je grenzen heen gaat, heeft dit gevolgen. Je kunt overspannen raken of een burn-out ontwikkelen. Als je bij jezelf merkt dat je interesse verliest in taken, geen plezier meer aan dingen beleeft en slaaf bent van jezelf en je werkzaamheden, moet je alert zijn. Vanuit bijbels perspectief denk ik aan de barmhartige Samaritaan. Hij geeft zich voor 100 procent en gehoorzaamt aan Gods opdracht om voor de ander te zorgen. Toch geeft hij duidelijk z’n grenzen aan: hij laat de gewonde man in een herberg achter en besteedt de zorg uit.’

‘NEE’ KUN JE LEREN

Helena Oostdijk (33) weet uit eigen ervaring hoe belangrijk het is om grenzen aan te geven. ‘In mijn kindertijd was mijn vader ziek en uit loyaliteit naar mijn ouders deed ik veel voor hen. Toen ging ik al over mijn grenzen heen. Mede daardoor werd ik twaalf jaar geleden gediagnosticeerd met een burn-out. Pas toen werd ik me ervan bewust dat ik mijn grenzen aan moest geven. Ik las veel tips en probeerde die vaardigheid te ontwikkelen’, vertelt Helena. Ze is getrouwd met Huib, moeder van Joël (6) en Evelin (2), en fulltime moeder. Daarnaast doet ze vrijwilligerswerk in de kerk. ‘Als je als vrouw jezelf kent en weet wat je wel en niet kunt, vaart iedereen in je omgeving daar wel bij. Mijn man werkt veel en onregelmatig, dus ik moet thuis alles alleen doen. Daarom werk ik bewust niet. Dat is voor mij een heel duidelijke grens. Daarnaast staat grenzen aangeven voor mij gelijk aan een stuk rust creëren. Als Joël ’s middags naar school is en Evelin naar bed gaat, neem ik mijn rust. Ik lees wat, houd stille tijd of doe een dutje op de bank. Ik tank even bij, zodat ik er weer tegen kan’, vertelt ze. ‘Zo nu en dan is dat lastig, bijvoorbeeld als de ramen

————— ‘te veel geven put je uit, dus is het belangrijk om te zoeken naar de balans’

heel vies zijn of als iemand op het laatste moment vraagt of ik even op wil passen. Soms pak ik zo'n klusje toch op, maar dan kom ik mezelf tegen. Dan ben ik moe en heb je niet meer zo veel aan mij die dag. Het is beter om uitgerust te zijn, dan kun je meer van de kinderen hebben. Er zijn immers altijd onverwachte situaties.'

'Het aangeven van grenzen was een heel leerproces. Eerst was ik bang dat mensen me niet aardig vonden wanneer ik "nee" zei, maar ik leerde al snel dat je anders zelf de pineut bent. Als ik goed op m'n grenzen let en daardoor fit ben, blijft er energie over om nuttig te zijn voor een ander.' Ze denkt even terug aan haar laatste zwangerschap. 'Ik was erg moe, had bekkenklachten en had al weken voor de bevaling last van voorweën, waardoor ik slecht sliep. Overdag bijslapen zat er niet in, want Joël ging nog niet naar school. Ik bleef maar doorgaan en toen de kraamverzorgster na de kraamweek wegging, zag ik het niet meer zitten. Uiteindelijk heb ik mijn moeder om hulp gevraagd en zij stond meteen voor me klaar. Ik was tijdens de zwangerschap te lang over mijn grenzen heen gegaan en was helemaal op. Het was een heftige periode.' Helena is even stil en voegt dan toe: 'Het is een valkuil om mezelf te vergelijken met anderen. Als ik hoor wat anderen allemaal doen, word ik weleens verdrietig en vraag ik me af wat ik verkeerd doe. Dan bedenk ik dat God mij gemaakt heeft met mijn sterke en zwakke kanten. Iedereen is uniek gemaakt en elk levenspad stipfelt Hij uit. Dat geeft rust.'

Leven uit genade

Ook Aletta van Dijke-Ijmker (57) weet uit ervaring hoe belangrijk het is om grenzen aan te geven. Ze vertelt over haar ervaringen op het gebied van werk: 'Als ik merk dat een project of taak rond blijft cirkelen in mijn hoofd, moet ik iets af gaan stoten. Dan wordt het te veel. Zo droeg ik een keer een taak die ik nog heel leuk vond, over aan een jonger iemand. Het was lastig, maar aan alle kanten beter: beter voor mezelf én beter voor jong talent, dat zo ook een kans krijgt.'

- Zorg dat je inzicht hebt in jezelf, je waarden en je energiehuishouding. Daar staat of valt alles mee.
- Zeg dat je er even over na wilt denken, wanneer iemand je een verzoek doet.
- Weeg goed af: Wat gebeurt er als ik 'ja' zeg? Wat is het gevolg als ik 'nee' zeg? Wat vind ik belangrijk?
- Vertel zo kort, rustig en duidelijk mogelijk waarom je iets niet wilt/kunt doen.
- Noem niet allerlei excuses. Eventueel kun je wel benoemen dat je het moeilijk vindt.

Aletta is getrouwd, moeder van vier kinderen en oma van vijf kleinkinderen. Daarnaast is ze relatie- en gezinstherapeut, maatschappelijk werker en samen met haar man ouderling in hun kerk. Bezigheden genoeg dus. 'Inmiddels weet ik goed waar mijn sterke en zwakke kanten liggen. Bij alles wat er op me afkomt, vraag ik me eerst af hoe belangrijk ik het vind. Ik zal veel moeite doen om te kunnen helpen als het gaat om iemand van wie ik veel houd. Dat heeft te maken met mijn persoonlijke waarden en de keuzes die hieruit voortvloeien. Tegelijkertijd voel ik bij hen wel de vrijheid om "nee" te zeggen. Als er iets gevraagd wordt wat niet bij me past, weet ik dat ik het niet moet doen. Zo maak ik bijvoorbeeld geen kerststukjes meer voor het goede doel en zeg ik resoluut "nee" tegen Tupperware-party's of make-upavondjes', vertelt ze. 'Toch weet ik van mezelf dat ik, wanneer ik iets heel leuk of belangrijk vind,

tip
vAn:

joanne

- Breng een ik-boodschap.
- Vind je het eng? Neem een krachtige houding aan. Sta stevig met je benen iets uit elkaar, schouders naar achteren en borst vooruit. In deze houding maakt je lichaam het hormoon testosteron aan waardoor je je sterker voelt.
- Herhaal je boodschap als mensen je weigering niet meteen accepteren.
- Bereid je erop voor dat iemand even teleurgesteld is als je 'nee' zegt; laat je daardoor niet afleiden van wat je wilt zeggen.
- Houd steeds je doel voor ogen: voor jezelf zorgen is ook voor de ander zorgen. Blijft het moeilijk? Zoek dan hulp!

snel de neiging heb om me ervoor op te geven, terwijl ik er eigenlijk de tijd niet voor heb. Dat is een valkuil. Ook vergeet ik weleens dat een heleboel kleine dingen bij elkaar opgeteld toch een groot ding worden, zoals “even” een taart bakken, “even” bij iemand op bezoek gaan en “even” een column schrijven voor het kerkblad. Veel dingen hebben op zich niets om het lijf, maar vormen met elkaar toch een behoorlijke tijdsinvestering. Dat onderschat ik dan en daardoor krijg ik het soms zo druk dat ik gewoon niet genoeg tijd voor al mijn bezigheden heb.’

Aletta geeft aan dat haar geloof een grote rol speelt bij het maken van keuzes. ‘Ik probeer zorg te dragen voor anderen, maar hoeft me niet te bewijzen, want ik mag leven uit genade. Ook zorgt geloof voor innerlijke rust. Je kunt druk zijn met veel dingen en vanbinnen toch rust ervaren, omdat je samen met God door het leven gaat en je je gedragen voelt.’

‘zorgen
voor een ander
begint met
zorgen voor
jezelf’

zorgen voor jezelf

Volgens Joanneke ben je sterk op het gebied van grenzen aangeven wanneer je je persoonlijke energiehuishouding, waarden en doelen helder hebt. Toch kan het dan in sommige situaties nog lastig zijn om te kiezen. Er komt bijvoorbeeld een vluchtelingengezin in je straat wonen en je wilt er graag zijn voor deze mensen die al zo veel meemaakten. Het lijkt je ontzettend mooi om te doen, maar eigenlijk ligt er al genoeg op je bordje. Wat nu? Moet je jezelf wegcijferen en je helemaal voor hen inzetten? Of zeg je ‘nee’ en hoop je dat iemand anders het oppakt? Veel christenvrouwen ervaren het spanningsveld tussen zelfverloochening en zelfhandhaving. Je voelt het als een plicht om iemand te helpen, tegelijkertijd zit je aan je taks en moet je jezelf niet uit het oog verliezen. Joanneke vertelt: ‘Als het om zelfverloochening gaat, moet je wel een “zelf” hebben en weten wat dat zelf kan en wil. Dat komt voort uit de opdracht van God om Hem lief te hebben boven alles en je naaste als jezelf. Je moet jezelf dus liefhebben. Bij gebrek aan identiteit kan iets voor anderen doen, voelen als dwang.’ Joanne haalt Galaten 6:2-5 erbij. In dat bijbelgedeelte staat dat je elkaars lasten moet dragen, maar ook dat ieder zijn of haar eigen pak moet dragen. ‘De een kan meer aan dan de ander. Je moet dus echt kijken naar wat jij zelf kunt dragen. Zorgen voor een ander begint met zorgen voor jezelf.’

3 voorbeelden uit de praktijk

1

Je hebt een drukke week achter de rug en verheugt je op een ochtendje rust; even doen waar je zelf zin in hebt. Dan belt er iemand die oppas nodig heeft ...

Joanne: ‘Ga bij jezelf na hoe je je voelt. Als je het idee hebt dat er over je grens gegaan wordt als je “ja” zegt, is het niet veilig en kun je gerust “nee” zeggen.’

Joanneke: ‘Denk bij dit soort situaties eens aan wat er altijd verteld wordt over het zuurstofmasker in het vliegtuig. Je moet eerst je eigen masker opzetten en dan pas je kind helpen. Als je als vrouw, moeder, mantelzorger, et cetera niet goed voor jezelf zorgt, zakt het systeem in.’

2

Je zit midden in een onvoorziene situatie, zoals dagelijkse tripjes naar een ernstig zieke in je omgeving, of verplicht rust moeten houden tijdens je zwangerschap. Je eigen huishouden krijg je nauwelijks op orde en ook emotioneel zit je bijna aan je taks. Wat nu?

Joanne: ‘Ga bij jezelf na hoe je je voelt en probeer in te schatten hoelang dit nog duurt. Stel voor jezelf een (haalbare) deadline om te kijken hoe het op dat moment met je gaat. Als de situatie kort duurt, kun je doorzetten. Gaat het langer duren, vraag dan hulp aan anderen. Als je je grenzen op tijd aangeeft, kun je uiteindelijk meer aan.’

3

Je krijgt op je werk het compliment dat je een bepaalde taak erg goed uit hebt gevoerd. Dan volgt de vraag of je dit voor de volgende periode weer op je wilt nemen. Je hebt het al erg druk. Hoe ga je hiermee om?

Joanne: ‘Ergens voel je dat je grens bereikt is, maar dat herken je niet zo snel omdat je je gevleid voelt door het compliment. Het is dan lastiger om “nee” te zeggen. Ga goed bij jezelf na wat je wilt en bedenk dat je gevoel van eigenwaarde niet van je prestaties afhangt.’

Joanneke: ‘Veel mensen vergeten dat een keuze altijd ten koste gaat van iets anders. Als je “ja” zegt tegen werk, zeg je “nee” tegen je privéleven. Dat moet je voor ogen houden.’

Schrijven, kleuren, lezen en bakken met de BIJBEL



bible
journaling
voor kinderen

Kinderen kunnen ook bible journalen! Dit boek bevat 28 verhalen uit de Jeugdbijbel, met bij elk hoofdstuk een illustratie en een tekst in hand lettering.

€ 14,95



Uit de Bijbel vertellen tijdens het koken & bakken

Dit boek bevat 20 bijbelverhalen om voor te lezen of te vertellen, met bijpassende recepten en vragen waar je samen over door kunt praten. Met handige illustraties, zodat kinderen veel zelf kunnen doen.

€ 12,95



Deze topper helpt kinderen en volwassenen om samen de bijbel te lezen: een Bijbel in Gewone Taal, met ruim 500 pagina's extra materiaal voor kinderen van 8-12 jaar.

€ 59,95



Deze bijbel in NBV-vertaling bevat extra schrijfruimte om notities te maken, te handletteren en te biblejournalen. Laat je creativiteit de vrije loop en daarmee de bijbelteksten diep op je inwerken!

€ 45,00



10 stuks



staafmixer/blender, rasp, mengkom, garde, muffinbakblik, papieren vormpjes, bakpapier



200°C
30 min.

BOERENKOOL MUFFINS

Je zult ons vast voor gek verklaren als je de ingrediëntenlijst bekijkt. Appelmoes, boerenkool en eieren ... Dat is toch geen combi? Wacht maar af! Deze boerenkoolmuffins zijn een perfect alternatief voor de klassieke carrot cake.

BOODSCHAPPEN

200 GRAM BOERENKOOL

2 GOUDRENETTEN

3 EIEREN

100 ML ZONNEBLOEMOLIE

2 TL VANILLEPOEDER OF -EXTRACT

100 GRAM APPELMOES

150 GRAM RIETSUIKER

250 GRAM SPELTBLOEM

2 TL BAKPOEDER

ZO MAAK JE HET

01

Verwarm je oven voor op 200°C en bekleed het bakblik met bakpapier.

02

Verwijder stugge nerven en snijd de boerenkool in reepjes. Kook de boerenkool 3 minuten in ruim water met zout. Giet af en laat uitlekken.

03

Pureer de boerenkool met een staafmixer of in een blender. Schil en rasp de appels.

04

Klop de eieren in een mengkom luchtig met een garde. Klop er de olie, vanille, appelmoes en suiker door.

05

Meng de appelrasp en koolpuree erdoor. Voeg de bloem, het bakpoeder en een snuf (zee)zout toe en roer tot een egaal beslag.

06

Zet de cakevormpjes in het bakblik. Verdeel het beslag erover.

07

Bak de muffins in circa 30 minuten in de voorverwarmde oven goudbruin en gaar (test dit met een satéprikker: er mag geen beslag meer aan kleven). Laat ze op een rooster afkoelen.

TIP

Versier de muffins met een icing. Meng 100 gram mascarpone met 200 gram mon chou of andere volle roomkaas. Breng op smaak met 75 gram poedersuiker en wat citroensap. Besmeer de muffins met een dikke laag van het mengsel en strooi er wat (pistache)nootjes over.



Bid vurig

Gebed als krachtig wapen

'Het is oorlog.' Met die drie woorden opent Priscilla Shirer in haar boek de strijd tegen de vijand met een hoofdletter V. De vijand die erop uit is om je leven te ontwrichten en je geloof in God te ondermijnen; de vijand die er alles aan doet om je bij God vandaan te houden. Hoe overwin je die vijand? Priscilla: 'Trek je geestelijke wapenrusting aan en bid. Bid strategisch. Bid vurig.'

Ze is voor velen geen onbekende meer. Als je haar niet kent van haar boeken en bijbelstudiemateriaal voor vrouwen, ken je haar wellicht wel van haar rol in *War Room*, een film over de kracht van gebed. Priscilla besloot het niet bij de film alleen te laten en schreef *Vurig*, waarin ze je uitlegt hoe je gebed kunt gebruiken als krachtig wapen.

BID STRATEGISCH

Wat begon als een rol in een film, eindigde voor Priscilla in een indringende les. 'De film deed me beseffen hoe sluw de vijand is', zegt Priscilla. 'Hoewel ik altijd heb geloofd in de kracht van gebed, heb ik onbewust het belang van een strategie in het bidden gebagatelliseerd. Onze vijand is strategisch, zijn aanvallen zijn heel gericht. Waarom zou je dat niet zijn in je

gebeden? Hij loopt rond als een brullende leeuw en zoekt naar je zwakke plekken, naar elke gelegenheid om je te verslinden. In gebed krijg je kracht; de kracht om jezelf te omgorden met de wapenrusting waarmee je elke brandende pijl van de vijand kunt doven.'

BEPAAAL JE FOCUS

Als je zo bidt, kan het eigenlijk niet anders dan dat je leven verandert. Priscilla herkent dat. 'Gebed herinnert me aan de nabijheid van God. Het trekt mijn aandacht los van de problemen en omstandigheden in het dagelijks leven en verplaatst mijn blik naar God, naar zijn vermogen om alles wat me bezighoudt en zorgen baart, af te handelen. Als ik toegewijd bid, weet ik dat God bij me is en dat Hij de strijd voor me zal strijden. Dat betekent dat ik anders in het leven sta; niet leef vanuit angst of onzekerheid, maar vanuit kracht en met focus.' In Priscilla's geval ligt die focus mo-

menteel op haar gezin. 'Mijn gebed concentreert zich de laatste tijd op mijn eigen huwelijk en kinderen. Zo bid ik dat mijn echtgenoot gesterkt mag worden in zijn doel en passies, en dat mijn zonen integere mannen zullen worden.'

GEEF JE OVER

In een samenleving waar elk moment van de dag gevuld is, vinden veel mensen het lastig om tijd uit te trekken voor gebed. 'Soms denk ik weleens dat we ons godsdienstige leven af

'Gebed is de poort waardoor de kracht van de hemel op aarde terechtkomt'



willen raffelen', zegt Priscilla. 'Dat we ons door onze stille tijd haasten om er zo snel mogelijk een eind aan te kunnen breien, zodat we deze van ons to-dolijstje kunnen strepen en kunnen overgaan tot de orde van de dag. God heeft me echter laten zien dat tijd voor gebed geen verspilling is. Als je jezelf echt overgeeft aan het gebed, zal het je uiteindelijk alleen maar verrijken. Door het gebed word je met anderen verbonden, door het gebed laat God je onderdeel zijn van de uitwerking van zijn geweldige plannen in de levens van mensen om je heen – en in je eigen leven. Gebed is de poort waardoor de kracht van de hemel hier, op aarde, terechtkomt.'

WEES VURIG

Bidden wordt echter vaak gezien als iets moeilijks. 'Dat komt doordat veel mensen geloven dat gebed alleen effectief is als er bepaalde woorden worden gebruikt', zegt Priscilla. 'Ze denken dat het nodig is een bepaalde toon aan te slaan om ervoor te zorgen dat God naar hen luistert. Dat is een misverstand! Sterker nog, het is precies wat de vijand je wil laten geloven, omdat je dan sneller geneigd bent het gebed over te laten aan anderen of er helemaal niet aan te beginnen. Om te bidden hoef je geen genie te zijn, geen

moeilijke theologische termen aan te leren en die te gebruiken. Je hoeft alleen maar open, eerlijk en bereid te zijn: bereid om vurig en volhardend te bidden.'

HOUD VOL

Als jouw strijd niet bij het bidden zelf ligt, is er wel weer iets anders waar de vijand op in weet te spelen. Zo is hij er een meester in om je met allerlei leugens te misleiden. 'Typisch de satan', zegt Priscilla. 'Hij is een bewezen leugenaar. Zo laat hij je geloven dat God tegen je is; dat de Heer niet naar je luistert wanneer je geen duidelijk antwoord op je gebed krijgt. Of dat Hij, als Hij wel luistert, het blijkbaar niet erg vindt om jou te zien lijden. Bittere leugens zijn het. Als je in zijn woord leest, ontdek je keer op keer dat God belooft te luisteren als je bidt, zoals in Micha 7:7 staat. Schrijf dat soort teksten op als je hiermee worstelt, zodat je ze niet meer vergeet. Zulke geheugensteuntjes kunnen een aanmoediging vormen om te blijven bidden. Omring jezelf met gelovige mensen: samen sta je sterker dan alleen.'

VERTROUW GOD

Toch zal er in dit leven altijd oorlog zijn; een voortdurende strijd tussen de vijand en God en zijn volgelingen. Priscilla: 'Ik weet dat dit een gevecht is, een dagelijkse strijd, maar verwacht van je vurige bidden dat het je rust zal brengen. Vertrouw op God, want Hij is Degene die voor je vecht. Hij is almachtig. Hij is soeverein, niet vatbaar voor de bedoelingen van de vijand. Hij zal beslist de overwinning behalen.'



Vurig – gebruik je gebed als krachtig wapen

De vijand is erop uit om je leven te ontwrichten en je geloof in God te ondermijnen. Gebed is een krachtig wapen om zijn aanvallen te kunnen pareren. Dit boek geeft je een strijdplan voor serieus, specifiek en strategisch gebed. Het boek behandelt de tien meest voorkomende strategieën van de duivel, onder meer met betrekking tot je identiteit, je familie, je verleden en je relaties. Ontdek hoe je kunt bidden om jezelf en je familie te beschermen!

Priscilla Shirer

ISBN 9789491844829
224 pagina's, € 17,50



War room

Een indrukwekkende film over de kracht van gebed.
Neema, € 6,99

**'What makes you
different
or weird -
that's your strength'**

meryl streep

