

# Handleiding Gebed

---

Aanvullend document bij Identiteitsgebonden zorg deel 2.

**Liesbeth van der Horst**

# Inhoud

1. Inleiding .....	3
2. Plaatsbepaling binnen het ZRM-ondersteuningsplan .....	3
3. Betekenis van gebed .....	3
3.1 Inleiding .....	3
3.2 Definiëring .....	3
3.3 Verschillende gebedselementen .....	3
3.4 Gebed in het begeleidingsproces .....	4
4. Professionele ondersteuning.....	5
4.1 Rol van de begeleider .....	5
4.2 Wanneer kan een begeleider met een cliënt bidden? .....	5
4.3 Aandachtspunten voor de begeleider .....	5
5. Vormgeving van het gebed.....	6
5.1 Ondersteuning van het gebedsleven.....	6
5.2 Na het gebed .....	7
6. Wanneer geen gebed en/of doorverwijzing?.....	7
7. Mogelijke interventies.....	8
8. Hulpmiddelen .....	9
9. Citaten over gebed .....	10
10. Bijlagen .....	10

## 1. Inleiding

In dit document wordt een handreiking gegeven om vorm en inhoud te geven aan begeleiding op het gebied van het persoonlijk gebed van de cliënt. In hoofdstuk 2 wordt de plaatsbepaling binnen het ZRM-ondersteuningsplan weergegeven. In hoofdstuk 3 volgt een beschrijving welke betekenis het gebed kan hebben en wat het doel kan zijn van ondersteuning. In hoofdstuk 4 staan adviezen voor de professionele ondersteuning en hoofdstuk 5 geeft tips voor de vormgeving hiervan. Mogelijke belemmeringen voor gebed bij cliënt of begeleider worden in hoofdstuk 6 besproken. Hoofdstuk 7 focust op mogelijkheden voor interventies en hoofdstuk 8 geeft tips voor hulpmiddelen hierbij. In hoofdstuk 9 staan mooie citaten over het gebed en in hoofdstuk 10 staan tot slot de bijlagen vermeld.

## 2. Plaatsbepaling binnen het ZRM-ondersteuningsplan

In het ondersteuningsplan van ZRM is het domein identiteit/levensbeschouwing opgenomen. De handleiding richt zich op de eventueel te stellen doelen:

- Ik ben in staat om zelf actief bezig te zijn met mijn identiteit/levensbeschouwing
- Ik ben in staat steun, kracht en troost aan mijn identiteit/levensbeschouwing te beleven.
- Ik ben in staat mij te realiseren wat mijn moeiten m.b.t. geloof/geloofsbeleving zijn.
- Ik ben in staat acties te ondernemen die mijn geloofsleven ten goede komen.
- Ik ben in staat regelmatig te bidden.

De handleiding Gebed richt zich op de hulpvraag van cliënten die door psychische moeiten beperkt zelfredzaam zijn op het domein identiteit/levensbeschouwing en aan hun persoonlijk gebed niet de invulling kunnen geven die zij wensen.

## 3. Betekenis van gebed

### 3.1 Inleiding

Het doel van dit hoofdstuk is om inzicht te geven op welke verschillende manieren het gebed betekenis kan hebben voor mensen.

### 3.2 Definiëring

De Heidelbergse Catechismus over gebed:

- bidden is het voornaamste in onze dankbaarheid naar God
- we mogen bidden om alles wat we nodig hebben in de dienst aan de Heere
- bidden is ons ant-woord op het Woord van God

Bidden is meer dan dingen vragen. Gebed is een onderdeel van onze omgang met de Heere God. We zijn geroepen tot gemeenschap met Hem (o.a. 1 Cor. 1:9). God heeft ons lief, al voordat wij geboren zijn. En Hij verlangt ernaar dat wij Hem liefhebben. Jezus Christus is door Zijn verzoening de Middelaar en zo de weg tot de Vader. God spreekt door Zijn Woord en Geest tot ons en in gebed mogen wij antwoord geven.

Gebed wordt ook wel eens de 'ademtocht van de ziel' genoemd. Dat wil zeggen: zoals je natuurlijke leven in stand gehouden wordt door de ademhaling, zo wordt het geestelijk leven ook gevoed en bewaard door het gebedsleven.<sup>1</sup>

### 3.3 Verschillende gebedselementen

Onderstaande vier elementaire gebedsinhouden, die ontleend zijn aan de Bijbel, worden al sinds de tweede eeuw in de literatuur teruggevonden:<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Uit: Als je bidt... C.G. Vreugdenhil

<sup>2</sup> Uit: Bidden in de GGZ – P. de Rijk (2010)

- 1) *lofprijzing*
- 2) *dankzegging over Gods weldaden*
- 3) *schuldbelijdenis en een bede om verlossing*
- 4) *voorbeden*

### **3.4 Gebed in het begeleidingsproces**

#### *Gebed als religieuze coping*

Uit onderzoeksliteratuur<sup>3</sup> blijkt dat religie bijdraagt aan het welbevinden. Hoe meer iemand zijn geloof kan vormgeven in zogenaamde 'religieuze coping activiteiten', hoe positiever dit effect. Het gebed is het meest gebruikte middel waarbij een mens God betreft om met zijn problemen om te kunnen gaan. Het bidden tot God kan: ervaringen in een ander kader zetten; maken dat iemand zich geliefd voelt; zich vergeven weet; meer vrede ervaart en zich meer verbonden en minder eenzaam voelt.

#### *Gebedsleven in beweging*

Gebeurtenissen kunnen de zin van iemands leven sterk beïnvloeden. Er kunnen diepe vragen komen over het bestaan als: "waarom overkomt mij dit?"; " waarom leef ik nog?" of "heb ik iets verkeerd gedaan?"<sup>4</sup> Naast het beleven van een relatie, kan het gebed soms ook beleefd worden als de afwezigheid van God, zoals in de uitdrukking dat 'de hemel van koper' is. Je bidt, maar het lijkt alsof je gebed niet bij God aankomt, alsof Hij niet hoort. Dit kan moeite geven; leiden tot een innerlijke zoektocht, maar ook tot een wachten in stilte.

Het gebedsleven kan dus in beweging zijn: existentiële problemen kunnen maken dat God gezocht wordt, maar er kan evengoed ook een negatieve reactie zijn. Daarbij kan wat eerder als positief ervaren werd, wegzakken of er kan boosheid naar God ontstaan.<sup>5</sup>

#### *Moeilijker voor psychiatrische patiënten*

Hoewel psychiatrische cliënten religieuzer blijken te zijn dan de gemiddelde Nederlander, zijn ze dit op een tamelijk passieve manier. Daarom bestaat er het risico dat de steunbron van het geloof voor hen minder toegankelijk is. Juist ook omdat bidden tot God niet automatisch plaatsvindt, kan het gebed zomaar stagneren of zelfs stoppen.

#### *Taak voor de begeleider?*

Cliënten van Eleos verwachten dat het geloof bij het begeleidingsproces betrokken wordt en, vaak ook, dat hierbij plaats is voor gebed.<sup>6</sup> Voor de begeleider kan er een taak liggen om de cliënt te ondersteunen in zijn persoonlijk gebed, als deze daar behoefte aan heeft. Daarbij moet als uitgangspunt gehanteerd worden dat deze ondersteuning de psychische stabiliteit van de cliënt bevordert,<sup>7</sup> alsook diens (existentieel) herstel.<sup>8</sup>

Het is belangrijk dat cliënten weten welke steun zij wel of niet kunnen ontvangen op de specifieke woonvorm waar men woont. Openheid hierover is al bij aanvang van de begeleiding gewenst.

#### *Doel*

Het doel van ondersteuning is dat de zelfredzaamheid van de cliënt op het gebied van geloof of existentieel welzijn vergroot wordt. De focus in de begeleiding is dus het existentiële herstel van de cliënt. Dit is duidelijk anders dan de focus bij pastorale begeleiding, waarbij de relatie tot God centraal staat.

<sup>3</sup> Diverse bronnen zijn te vinden in het onderzoeksverslag "Het persoonlijk gebed in de woonbegeleiding" - L. van der Horst (2017)

<sup>4</sup> Uit: Zinbeleving in de GGZ. Enkele varianten van begeleiding. Liégeois, A. (2008).

<sup>5</sup> R. van Leeuwen in Kwaliteit van Zorg (2010, p. 138)

<sup>6</sup> "De plaats van het gebed in de woonbegeleiding"-Karin Kleiberg (2012/2013)

<sup>7</sup> Geloof en hulpverlening binnen cluster Care (2009-Eleos) en S. Tan (1996)

<sup>8</sup> Visiedocument Identiteitsgebonden zorg, Kleiberg (2016)

### *Hoe*

De begeleider kan in gesprek de cliënt helpen hoe om te gaan met onvermogen of een gebrek aan inzicht. Wat hem bezighoudt mag bij Gods troon gebracht worden. Een cliënt mag leren om zich eerst op zijn innerlijk te richten en op wat daar leeft, om zijn hart vervolgens naar buiten toe, naar God, te richten. Een eventuele focus op de eigen problemen en onmogelijkheden wordt daarmee verlegd naar de mogelijkheden van God. De gerichtheid op God is het belangrijkste en niet de gebedsverhoring op zich.<sup>9</sup>

Het gebed hoeft niet mooi te zijn, maar wel echt. Het kan ontspanning geven dit te beseffen als begeleider, maar ook goed om naar de cliënt toe te benoemen. Op die manier wordt de drempel naar het (weer) zelf durven en kunnen bidden verlaagd.

## 4. Professionele ondersteuning

### 4.1 Rol van de begeleider

Om interventies toe te kunnen passen op het gebied van gebed is christelijk onderscheidingsvermogen nodig, dat wil zeggen dat een begeleider reflecteert op goede en geloofwaardige zorg in een complexe situatie. Het document 'Identiteitsgebonden zorg, deel 2: Handleiding spirituele begeleiding en existentieel herstel', biedt hiertoe aanknopingspunten.

De taak van de professional ligt in het aangaan van gesprek over het persoonlijk gebed en het in kaart brengen van de behoefte aan ondersteuning. Dit kan een eenmalige behoefte zijn, maar ook een vraag om ondersteuning in een veranderingsproces. Afhankelijk van de inschatting van de begeleider, de mogelijkheden van cliënt en begeleider en dat wat als team is afgesproken, zijn er verschillende manieren van ondersteuning mogelijk. Deze kunnen apart, dan wel in samenhang, aangeboden worden en mogen gericht zijn op het herstel van de cliënt:

- de begeleider geeft (in één of meerdere gesprekken) advies aan de cliënt
- de cliënt bidt in aanwezigheid van de begeleider
- de begeleider bidt in aanwezigheid van de cliënt
- zowel de cliënt als de begeleider bidden afwisselend

### 4.2 Wanneer kan een begeleider met een cliënt bidden?

1. Op verzoek van een cliënt (en als dit past bij wat als team is afgesproken)
2. Na aanbod van een begeleider en met instemming van de cliënt
  - a) omdat het past bij de inhoud van het gesprek
  - b) omdat de begeleider denkt dat dit helpend kan zijn voor de cliënt
  - c) omdat de nood bij de cliënt hoog is

### 4.3 Aandachtspunten voor de begeleider

Het is belangrijk dat een begeleider probeert goed aan te sluiten op de spirituele behoeften van een cliënt. Onderstaande aandachtspunten vergemakkelijken dit en bieden mogelijkheden tot groei in de begeleiding. In bijlage I worden de aandachtspunten verder uitgewerkt.

#### *Behoeftes van de cliënt*

Het is nodig dat een begeleider de behoefte van de cliënt aan gebed duidelijk heeft en weet waar deze behoefte vandaan komt. Met andere woorden: wat de vraag achter het verzoek is om ondersteuning bij het persoonlijk gebed.

---

<sup>9</sup> Naar: <http://www.devriese.eu/Artikels/Gebed>

### *Vaardigheden van de begeleider*

Het is van belang dat een begeleider vertrouwen en begrip uitstraalt; zelf het gebed kent; kan spreken over, en goed kan luisteren naar spirituele onderwerpen; ook op spiritueel terrein de uniciteit van de cliënt in beeld heeft en op zichzelf kan reflecteren om moreel bekwaam te kunnen handelen.

### *Religieuze achtergronden*

Het is goed dat een begeleider: zijn eigen religieuze achtergrond kent om zoveel mogelijk ontvankelijk te kunnen zijn voor de achtergrond van de cliënt; de religieuze achtergrond van een cliënt respecteert; deze achtergrond goed in beeld heeft en waar nodig middels vragen aanvult, alsook in kan schatten of er voldoende geloofsovereenstemming is om samen te bidden.

### *Psyche van de cliënt*

Een begeleider dient zoveel mogelijk kennis te hebben van de relatie tussen psyche en geloof; de professionele overtuiging te hebben dat het bidden helpend kan zijn voor de cliënt; in kunnen schatten bij welke psychische problemen er beter niet gebeden kan worden en weten wanneer verwijzing naar een collega, een behandelaar dan wel het pastoraat geëigend is.

### *Kennis en scholing*

Spirituele gevoeligheid kan ontwikkeld worden, alsook een goede aansluiting op de diversiteit aan religieuze achtergronden van cliënten. Kennis kan ontwikkeld worden door eventuele (bij)scholing. In het interne opleidingsprogramma 'Identiteit en Herstel' worden hiervoor modules aangeboden.

### *Transparantie en evaluatie van de spirituele zorg*

Spirituele zorg, waaronder het gebed, moet transparant zijn en vraagt afstemming binnen het team. Evaluatie met de cliënt is van belang om te bezien of de geboden ondersteuning bij het gebed aansluit bij diens behoeften. Van belang is dat de behoefte van de cliënt in het dossier vastgelegd wordt, alsook wat er aan zorg op dit gebied verleend wordt.

Naast aandacht voor de spiritualiteit van de cliënt, is ook aandacht voor de spiritualiteit van de begeleider van belang. Goede zorg voor elkaar kan ook in dit opzicht de goede zorg voor de cliënt bevorderen en waarborgen. Wanneer een begeleider moeite heeft met bepaalde aspecten van spirituele zorg, kan binnen het team naar een oplossing gezocht worden.

## 5. Vormgeving van het gebed

### 5.1 Ondersteuning van het gebedsleven

#### *Herstel*

In het kader van herstel, is het goed om altijd eerst te kijken hoe een cliënt zelf het gebed gebruikt en waar deze belemmeringen ondervindt. Vervolgens kan bekeken worden of en hoe deze weggenomen kunnen worden en een cliënt (weer) zelfstandig kan bidden. Gebruik hierbij zo nodig Bijlage II Het Interview 'Gebed'.

#### *Belemmeringen*

Voorbeelden van belemmeringen bij de cliënt kunnen zijn: moeite met geloven; angst voor God; teleurstelling in God; zich te slecht voelen om te bidden; bang zijn dit niet goed te doen; somber zijn; geen contact voelen; problemen met Bijbellezen; gebrek aan concentratie en rust of allerlei andere belemmeringen. Bij een belangstellende en niet veroordelende luisterhouding kan een cliënt zich vertrouwd voelen om zijn problemen met bidden te durven uiten.

#### *Gebruik van de Bijbel*

In de 'Handleiding Bijbellezen' (Eleos) worden verschillende Schriftplaatsen genoemd, onderverdeeld naar onderwerp. Deze kunnen gebruikt worden als inleiding op het gebed. Kies en introduceer datgene

wat bij de cliënt het inzicht en de ervaring kan laten ontstaan: “wat hier wordt gezegd geldt ook voor mij, in mijn situatie, met het oog op mijn toekomst.”<sup>10</sup>

#### *Ondersteuning*

Ondersteuning kan gegeven worden in het doen van handreikingen; samen de Bijbel openen; het gebed voor bespreken; oefenen met (voorbeeld)gebed; het opschrijven van gebeden als steun bij het uitspreken; gebruik van christelijke symbolen; gebruik van kaarten met een mooie (Bijbel)tekst die spreekt voor de cliënt; leestips geven; samen een boek, gedicht of verhaal lezen; samen Psalmen zingen of bidden; huiswerk meegeven; alles passend bij de behoefte en de cultuur van een cliënt en op een professionele en natuurlijke manier aangeboden. Zie ook hoofdstuk 7 “Mogelijke interventies” en 8 “Hulpmiddelen”.

#### *Start*

Als iemand een tijd niet heeft gebeden, is het best lastig om weer opnieuw te gaan bidden. Daar kunnen schuldgevoelens in mee spelen of de gedachte dat je het niet kunt of er misschien geen zin in hebt. Dit kan met de cliënt besproken worden. Toch kan er altijd weer opnieuw begonnen worden. Je kunt de cliënt voorhouden dat een simpel gebed voldoende is voor een herstart, zoals deze zin: ‘Ik wil graag bidden’. Dat is al een gebed. De kern van het geestelijk leven is “altijd opnieuw beginnen”.<sup>11</sup>

Een goede start kan zijn om in het gebed de Psalmen te gebruiken, die ook wel getypeerd worden als het gebedenboek van de Bijbel. In de Psalmen wordt het leven van Gods kinderen in al zijn veelkleurigheid beschreven, heen en weer gaand tussen vreugde en verdriet, aanvechting en overwinning, zwakheid en kracht.

## **5.2 Na het gebed**

#### *Evaluatie*

Ga na hoe een cliënt het beleefd heeft om in jouw nabijheid (samen) te bidden en vraag wat deze wel en niet gewaardeerd heeft. Daarbij kunnen er afspraken komen voor een volgende keer. Peil de behoefte van een cliënt aan steun geregeld, omdat deze door omstandigheden kan wijzigen.

#### *Vastlegging dossier*

Leg zoveel mogelijk transparantie aan de dag. Leg vast dat er is gebeden en in grote lijnen wat. Beschrijf de behoefte van een cliënt aan gebedssteun, zodat andere begeleiders hierop aan kunnen sluiten.

#### *Feedback*

Bespreek bij twijfel je handelen met collega’s en vraag hen om feedback.

## **6. Wanneer geen gebed en/of doorverwijzing?**

#### *Wanneer kan er beter niet samen gebeden worden?*

Als het team heeft afgesproken dat een begeleider het persoonlijk gebed niet van een cliënt overneemt. Aan de cliënt mag duidelijkheid hierover gegeven worden.

In situaties wanneer een cliënt zich te afhankelijk op lijkt te stellen en ook zelf zou kunnen bidden. Of wanneer het erop lijkt dat een cliënt het gebed als ‘afschuifmiddel’ gebruikt om eigen verantwoordelijkheid te ontlopen. Ook kan er het vermoeden bestaan dat een cliënt het verzoek om samen te bidden gebruikt als een manier om ongewenste intimiteit te verkrijgen met de begeleider.

Een cliënt kan het geloof belijden op een manier waarbij God als bestraffend, afstandelijk, verlatend of machteloos wordt voorgesteld. In dergelijke situaties kan het beter zijn om eerst het gesprek over

<sup>10</sup> Uit: Pastoraat en gebed, Protestantse kerk in Nederland

<sup>11</sup> Uit: Zin in bidden. Jos Douma (2017)

het godsbeeld aan te gaan.<sup>12</sup> Voorzichtigheid om samen te bidden is ook geboden bij psychische problemen in de vorm van een waan of een psychose; bij dwang, bij verslavingsgedrag of bij andere aspecten van een psychiatrische stoornis.<sup>13</sup> Er kunnen dan professionele redenen zijn om de gebedsvraag niet of niet in zijn geheel te honoreren, bijvoorbeeld wanneer je als begeleider vermoedt dat dit niet bevorderend is voor iemands herstel. Bij cliënten met psychische stoornissen met een religieuze inhoud, kan tegelijk ook geloofsleven functioneren dat als steun aanwezig is.<sup>14</sup> Een tussenoplossing kan dan zijn om een voorstel aan de cliënt te doen voor aanpassing van de gebedsinhoud.

Een begeleider kan op geloofsgebied te weinig vertrouwd zijn met de cliënt om samen te kunnen bidden. Ook kan een begeleider na gesprek met de cliënt ontdekken dat de geloofsculturele verschillen te groot zijn. Of er is te weinig rust en concentratie op het moment dat de gebedsvraag gesteld wordt; het is dan beter om een ander moment af te spreken.

Een begeleider kan ook kampen met eigen (geloofs)problematiek; niet gewend zijn met een ander te bidden of het moeilijk vinden om zich in gebed kwetsbaar op te stellen.

#### *Wanneer moet er doorverwezen worden?*

Als een begeleider niet zelf met de cliënt kan bidden, maar een collega dit mogelijk wel kan. Of wanneer de vraag misschien meer thuishoort bij een behandelaar, zoals bij specifieke vragen rond het psychisch ziek zijn of de seksuele geaardheid. Soms kan inschakeling van het pastoraat meer geëigend zijn, bijvoorbeeld bij onderwerpen die structureel terugkomen en gerelateerd zijn aan geloofstwijfel, persoonlijke schuld, vergeving en bekering. Ook kan er doorverwijzing plaatsvinden bij specifieke vragen om gebedsgenezing, waarvoor in sommige kerkgemeenschappen speciale teams bestaan (zie ook de Kennisbank). Dit alles na gesprek met de cliënt en/of overleg met het team.

#### *Wat is van belang na doorverwijzing?*

Dat een begeleider in contact blijft met de cliënt over het onderwerp. Indien nodig en met toestemming van cliënt, kan er een driegesprek met pastoraat of behandelaar voorgesteld worden.

## 7. Mogelijke interventies

Voordat er interventies worden gedaan, dient kennisgenomen te worden van de aandachtspunten diverse problematiek uit het document 'Identiteitsgebonden zorg deel 2: Handleiding spirituele begeleiding en existentieel herstel, bijlage 1.

De interventies zijn globaal genomen samen te vatten met:

- Motiveren
  - o Nagaan welke betekenis het gebed voor een cliënt heeft
  - o Bekijken welke belemmeringen er voor de cliënt zijn om zelf te kunnen bidden en deze motiveren dit stapsgewijs te overwinnen
- Structureren
  - o Cliënt laten ontdekken waar een start gemaakt kan worden
  - o Samen bouwstenen voor een gebed ontdekken
  - o Cliënt helpen met het inplannen in de dagstructuur
- Betekenisgeving
  - o Gesprek aangaan over de betekenis die gebed heeft en kan hebben
  - o Eventuele invloeden van het ziektebeeld signaleren en bespreken
- Belemmeringen oplossen
  - o Uitleg geven over het gebed
  - o De Bijbel daarbij openen

---

<sup>12</sup> Uit: Spirituality in patient care. Harold G. Koenig (2007)

<sup>13</sup> Uit: Religie in de psychiatrie KSGV. P.J. Verhagen (2001, p. 99)

<sup>14</sup> Idem als 13



- Voorbeeldgebeden aanbieden
- Lectuur op niveau voorstellen, bijvoorbeeld een dagboek met gebeden
- Inzicht gevende gesprekken voeren wat betreft de invloed van het ziektebeeld op de eventuele moeite met de dagelijkse bidpraktijk
- Mogelijk pastoraat of behandelaar inschakelen
- Verantwoordelijkheid leren nemen
  - Inzicht gevende gesprekken voeren over de betekenis van het gebed binnen het christelijk geloof
  - Inzicht gevende gesprekken voeren over prioriteiten stellen en keuzes maken

## 8. Hulpmiddelen

### Websites

- [www.biddeniseenweg.nl](http://www.biddeniseenweg.nl); Hierop zijn mooie voorbeeldgebeden te vinden
- <https://cursus.ikzoekgod.nl/bidden>; 10-daagse gratis onlinecursus (Ron van der Spoel)
- <https://www.gkv.nl/geloven/gebeden/>; voorbeeldgebeden
- <https://dailyverses.net/nl/bidden>; lijst met Bijbelteksten over gebedsonderwerpen
- <https://www.pastoraatwijzer.nl>

### Boeken

- Zin in bidden* (ds. J. Douma, 2017)
- Als je bidt ...* (ds. C.G. Vreugdenhil, 1994, serie Jongerenperspectief)
- Verbonden Met God-over ons dagelijks gebed.* (ds. C. van der Leest, 2009)
- Leer ons bidden* - dagboek met voorbeeldgebeden (ds. C. van den Berg, 1992)
- Bidden is een weg* (ds. J. Minderhoud, 2007)
- Lees je Bijbel, bid elke dag* (ds. L.M. Vreugdenhil, 1999)
- Roep mij aan* (ds. H. Westerink, 1982)
- Leer ons bidden* (ds. G.J. van Aalst, ds. D.J. Budding, ds. P. den Butter e.a., 1996)
- Bidden* (P. Yancey, 2007)
- Bidden, hoe doe je dat?* (P.G. de Rijk, 2010, bijlage 2: cursusboek bij "Bidden in de GGZ").

### Voorbeeldstructuur

*Te gebruiken als leidraad of om te kopiëren voor je cliënt (vervang desgewenst "God" voor "de Heere")*

#### Voor je gebed

1. Sta er bij stil tot Wie je gaat bidden.
2. Wees ervan overtuigd, dat God je wil horen in Christus.
3. Besef dat je alles wat je nodig hebt mag vragen.

#### In je gebed

4. Hoe wil je God loven in je gebed?
5. Waar kun je God voor danken?
6. Voor welke zonden moet je vergeving vragen?
7. Wat wil je verder voor jezelf vragen, vraag in elk geval kracht van de Heilige Geest
8. Voor welke mensen wil je aan God iets vragen (voorbede doen)?
9. Welke dingen wil je verder aan God voorleggen?

#### Na je gebed

10. Zie uit naar de verhoring van je gebed.

### **Voorbeeldgebed**

“Tot U God, roep ik in de vroege morgen:  
Help mij te bidden  
En mijn gedachten te richten op U.  
Ik kan het niet alleen.  
In mij is duisternis, bij U is licht,  
Ik ben eenzaam, U verlaat mij niet.  
Ik ben bang, bij U is hulp  
Ik ben onrustig, bij U is vrede.  
In mijn hart is bitterheid, bij U is geduld.  
Ik begrijp Uw wegen niet, maar U kent mijn weg.” - *Dietrich Bonhoeffer*

### **Gebedsverhoring**

Bijlage III is een samenvatting van hs. 6 uit “Verbonden met God” (C. van der Leest). Dit hoofdstuk, “Vragen over bidden”, gaat specifiek in op gebedsverhoring, een thema waar cliënten vaak vragen over hebben.

## **9. Citaten over gebed**

“Tijdens het bidden richten mensen zich tot God, en het maakt verschil Wie God dan voor hen is.”  
*Hanneke Schaap*

“We willen geen beginnelingen zijn bij het bidden. Maar wees ervan overtuigd dat we, heel ons leven lang, nooit iets anders dan beginnelingen zullen zijn!” *Thomas Merton*

“Het gebed is de hemelse haven, waar we in de storm van ons leven kunnen schuilen”. *C.H. Spurgeon*

“Gebed is de sleutel van de ochtend en de grendel van de avond.” *Mahatma Gandhi*

Bidden: “Geen enkel woord valt ongehoord terug op deze aarde, God schat ze op hun waarde.”  
*Reinier Kleier*

‘Niemand hoeft mij te bewijzen dat bidden ertoe doet. Wanneer ik niet bid raak ik geïrriteerd, word ik moe en moedeloos en verlies ik de Geest die mijn aandacht naar de noden van anderen leidt in plaats van naar die van mijzelf. Wanneer ik niet bid, richt mijn aandacht zich op mijn eigen beslommeringen. Ik word chagrijnig en rancuneus en ervaar vaak een gevoel van wrok en een verlangen naar wraak.’  
*Henri Nouwen*

## **11. Bijlagen**

- Bijlage I: Aandachtspunten voor begeleiders, afkomstig uit de literatuur
- Bijlage II: Het interview ‘gebed’ -BW/AWB (= bijlage 2 van ‘Onderzoek Autisme, Godsbeeld en Geloofsbeleving’ - deel 2 *Een richtlijn voor de begeleiding*, 2009)
- Bijlage III: Samenvatting h. 6 uit “Verbonden met God” over gebedsverhoring (Van der Leest, 2009)

## Bijlage I Aandachtspunten voor begeleiders\*

### **1.1 Handreikingen voor het omgaan met (eigen) spiritualiteit**

- Bestudeer de verschillende levensbeschouwelijke stromingen. Een overzicht van Gereformeerde pluriformiteit is te vinden op het Intranet van Eleos.
- Onderzoek je eigen spirituele referentiekader, zodat je dit kunt onderscheiden van dat van de cliënt.
- Wees geïnteresseerd en stel vragen aan de cliënt over wat je niet weet van diens geloofscultuur.
- Heb aandacht voor het beeld wat een cliënt van God heeft, omdat dit diens gebedsleven beïnvloedt. Probeer daarover in gesprek te komen of bij aan te sluiten.
- Probeer in gesprek te komen over het gebed met de cliënt en de rol die gebed in iemands leven speelt. Bijlage II 'Het interview gebed' kan hierbij gebruikt worden, opgesteld voor cliënten met autisme maar ook goed bruikbaar bij andere cliënten (Van Schothorst-van Roekel, 2009).

-Bestudeer de relaties tussen persoonlijkheidsproblematiek en religie (bijvoorbeeld de indeling van Bodisco Massink aan de hand van de DSM IV, 2004). <http://www.moeilijkemensen.nl/lt/PSreligie.pdf>

### **1.2 Het gebedsleven van een begeleider**

- bekijk de aandachtspunten onder 4.2 uit de handleiding en bezie waar je nog in kunt ontwikkelen
- ga bij jezelf na welke rol het gebed in je eigen leven speelt
- ga na of je over het onderwerp gebed kunt/zou kunnen spreken met een cliënt
- bekijk of je nu/in de toekomst in staat bent een cliënt bij diens gebedsleven te ondersteunen
- beoordeel of je kunt/zou kunnen bidden met een cliënt, wanneer het team dit als mogelijkheid geeft
- neem iemand in vertrouwen als bidden (met een ander) moeilijk voor je is
- oefen jezelf in het persoonlijk gebed
- oefen het bidden met een ander
- lees helpende literatuur of volg een cursus (zie 4.4)
- gebruik de Bijbel
- verzamel voorbeeldgebeden die je aanspreken
- bid voorafgaande aan je dienst om bijstand van de Heilige Geest en vertrouw daarop
- bid concreet voor je cliënten

### **1.3 Het bidden als team**

- praat over het geloof met elkaar en ook over de betekenis van het gebed
- gebruik hier mogelijk een intervisiemoment voor
- wees open en respectvol naar elkaar
- weet welke geloofsmoeiten er kunnen zijn bij een collega en heb daar aandacht voor
- help elkaar hier verder in te komen (bij voorkeur één-op-één)
- maak gebruik van scholing, zoals de module van het KICG
- bid ook met en voor elkaar
- bid concreet voor je bewoners

### **1.4 Voorwaarden voorafgaand aan het gebed met de cliënt**

*In welke situaties kan een begeleider met een cliënt bidden?*

1. Op verzoek van een cliënt (en als dit past bij wat als team is afgesproken)
2. Na aanbod van een begeleider en met instemming van de cliënt
  - a) omdat het past bij de inhoud van het gesprek
  - b) omdat de begeleider denkt dat dit helpend kan zijn voor de cliënt
  - c) omdat de nood bij de cliënt hoog is

*Wat moet al eerder besproken zijn, bij voorkeur met de persoonlijk begeleider?*

- de grote lijnen van het levensverhaal van de cliënt

- het geloof van de cliënt, diens geloofscultuur en beeld van God
- waar een cliënt steun aan ontleent en wat problematisch ligt
- mogelijke geloofsculturele verschillen tussen de begeleider en de cliënt, maar ook dat wat samenbindt
- de diverse mogelijkheden van ondersteuning bij het persoonlijk gebed
- de (actuele) mate van behoefte aan ondersteuning hierbij

*Wat is van belang bij een actuele vraag/actueel aanbod*

- dat het contact voldoende veiligheid en ruimte biedt om gebed te vragen/aanbieden
- bij verzoek van een cliënt: welk doel en welke verwachting de cliënt heeft van het gebed
- bij aanbod van een begeleider: waarom deze een voorstel doet tot samen bidden
- dat vooraf geïnventariseerd wordt waarvoor gebeden zal worden (dank- en vraagpunten)
- dat er een onderverdeling gemaakt wordt in wie (wat) bidt
- dat aangesloten wordt bij de manier waarop cliënt God aanspreekt

*Waar moet een begeleider rekening mee houden?*

- of het gebed bij kan dragen aan vermindering of herstel van psychische problemen
- of er, wanneer er sprake is van een psychische stoornis met een religieuze inhoud, ook geloofsleven functioneert dat als steun aanwezig is en betrokken kan worden
- of het gebed past binnen de geloofscultuur van de cliënt
- of er overeenstemming is voor het gebruik van het gebed
- of aan de geloofscultuur van cliënt met volledig respect aangesloten kan worden

*Wat is nog meer van belang?*

- dat het gebed spaarzaam gebruikt wordt, met een goed gevoel voor timing
- dat het zo natuurlijk mogelijk voortvloeit uit de situatie en niet incongruent of mechanisch is
- dat er geen druk wordt uitgeoefend op de cliënt
- dat een begeleider niet zijn eigen ideeën over het gebed opdringt, maar binnen het referentiekader van de cliënt blijft
- dat een begeleider in gesprek of gebed professionele distantie en neutraliteit bewaakt
- dat het gebed past bij de persoon van de cliënt, zijn situatie en zijn levensbeschouwing
- dat een begeleider zich qua taalgebruik en beelden aanpast aan dat wat betekenis heeft voor de cliënt
- dat een begeleider aan kan sluiten bij de cliënt zonder de eigen geloofsbeleving geweld aan te doen
- dat het gebed zo concreet mogelijk is
- dat het gebed algemeen, ondersteunend, bevestigend en hoopvol is
- dat er bij twijfel een collega geraadpleegd wordt
- dat er verslaglegging gedaan wordt van het bidden, voor transparantie en eventuele opvolging

*Overige aandachtspunten*

- gebed hoeft niet mooi te zijn, wel echt
- stiltes kunnen veelzeggend zijn
- voel aan hoeveel afstand/nabijheid het contact vraagt of verdraagt

\*uit het onderzoek "Het gebed in de woonbegeleiding" – L. van der Horst (2017)

## Bijlage II – Het interview ‘gebed’ -BW/AWB

(= bijlage 2 van ‘Onderzoek Autisme, Godsbeeld en Geloofsbeleving’-  
deel 2: *Een richtlijn voor de begeleiding*, 2009)

### *Stressoren*

In het kwalitatief onderzoeksdeel geven respondenten de volgende stressoren aan bij het gebed:

- bidden is moeilijk, omdat je niet goed weet hoe het moet. Vragen leven, zoals ‘Wat is echt bidden?’, ‘Wanneer is een gebed goed?’. ‘Mag je alleen ‘kleine vragen’ stellen?’ Het niet weten geeft onzekerheid.
- Bidden kan moeilijk zijn door concentratieproblemen. Concentratie om een gebed te doen of concentratie tijdens het bidden. ‘Ik raak de draad kwijt, dan weet ik niet meer wat ik gezegd heb’.
- Het kan moeilijk zijn ‘op gang te komen’ of een zoeken zijn naar woorden.
- Praktische problemen komen voor, zoals angst om je ogen dicht te doen, het gevoel alleen te staan.

### *Hulpbronnen*

- Een vaste structuur (tijdstip van de dag) kan helpen
- Een vaste volgorde kan helpen: bijvoorbeeld bijbel lezen, zingen, bidden.
- Als je wilt bidden kan het helpen een stukje van de preek in gedachten te halen, muziek te luisteren, een Bijbelgedeelte te lezen en dan bidden, want het is net als met een gewoon gesprek: lastig op gang te brengen en te houden.
- Een persoonlijk geloof, vertrouwen op God. ‘Als ik bid dan geloof ik dat Hij luistert, want Hij heeft me tot hiertoe geholpen’.

### *Aanbevelingen bij het interview*

- Uitleg wat bidden is, kan belangrijk zijn:
  - o Praten met God
  - o Uiten van berouw en verdriet over je zonden en vragen om vergeving, vernieuwing, bekering en geloof
  - o Bidden om en danken voor Gods steun en zorg, bidden vormt zo een steun en geeft rust.  
Mensen voelen zich afhankelijk van God en verbonden met Hem.
  - o Alles aan God vertellen, bij God je gedachten en gevoelens kwijt kunnen
- Om meer inzicht te krijgen wat een cliënt onder bidden verstaat en ervaart, kan goed gebruik gemaakt worden van de Zinnen Aanvul Test (ZAT). Bijvoorbeeld: bidden is....., want....  
Mogelijke vragen zijn verwerkt in het onderstaande interview.

### Het interview

#### *Stressoren*

Vragen die je kunt stellen om stressoren te ontdekken ten aanzien van het gebed:

- Ervaart u moeilijkheden of spanning bij het bidden? (Ja/ nee, want....)
- Wat vindt u moeilijk/ geeft u spanning bij het bidden?

Andersoortige (ZAT)-vragen zijn:

- Het gebed is..., want...
- Bidden is..., want...
- Bidden vind ik..., omdat...
- Ik vind bidden moeilijk, want.../omdat...

### *Leefpatronen*

Vragen die je kan stellen om patronen te ontdekken ten aanzien van het bidden:

- U vindt het moeilijk om (zelf) te bidden. Wat betekent dit voor uw dagelijks leven?
- Ik bid ...x per dag en ....
- Ik bid, maar....
- Ik bid niet meer, want...
- ... bidt voor mij/ met mij en....
- Hebt u altijd problemen ervaren bij het bidden? Was het vroeger anders? Wat was er anders? Wat zou u nu graag anders willen?

### *Copingstrategieën*

- Zijn er andere dingen in uw leven waarbij u dezelfde problemen heeft?
- Hoe bent u daarmee omgegaan? Wat was het effect/hielp dat?
- Hoe gaat u er op dit moment mee om? Wat is het effect?
- Wat zou u nog meer kunnen doen om dit probleem te verhelpen of de spanning te verminderen?

### *Hulpbronnen*

- Zijn er momenten dat het bidden wel lukte?
- Kunt u vertellen wat u deed/ niet deed?
- Wat er gebeurde er? Wat was er anders?
- Wat ging er goed?
- Wat was de aanleiding?
- Kunt u bidden om de hulp van de Heilige Geest?\*
- Op welke manier kunnen anderen u helpen?
- Waardoor wordt u gesteund? Waar krijgt u kracht/ moed uit?

### *Verwachtingen*

- Wat verwacht u in de toekomst m.b.t. het bidden?
- Wat verwacht u van mij?
- Wat verwacht u van de overige begeleiding?
- Wat verwacht u van de HEERE?\*\*\*

\*Vanuit de Bijbel weten we dat we om de hulp van de Heilige Geest mogen vragen (Matth. 7:11). Niet als 'escape' voor ons onvermogen, wel om uitdrukking te geven aan het weten/geloven dat we in dit alles afhankelijk zijn van het werk van de HEERE Zelf. Cliënten geven overigens aan behoefte te hebben aan dit 'perspectief' in de gesprekken.

\*\* Deze laatste vraag kan alleen gesteld worden als er onderling vertrouwen en afstemming is qua geloofsbeleving. Als de cliënt hierover iets kwijt wil, komen we heel eenvoudig bij geloof en godsbeeld. Met verwijzing/ evt. vervolgstap naar het pastoraat.

## Bijlage III – Gebedsverhoring<sup>15</sup>

### *God hoort*

De uitspraak dat God naar ons bidden hoort, heeft in de Bijbel vaak dezelfde betekenis als de stelling dat God ons bidden verhoort. Als onze Vader luistert Hij immers nooit afstandelijk en vrijblijvend naar ons bidden. Op de een of andere manier reageert Hij op ons bidden. Alleen, Hij doet dat op zijn tijd en wijze. Gods reactie kan dus anders uitpakken en er kan bovendien meer tijd overheen gaan dan wij graag zouden zien. Maar onze vragen negeren, dat is er bij God nooit bij. Hij gaat ermee aan de gang, hoe ook en wanneer ook.

Sommige verzoeken van ons worden inderdaad altijd door God ingewilligd. Maar dat zijn dan geen willekeurige verzoeken. Het zijn verzoeken die gaan over wat wij broodnodig hebben (Mat. 7:7-11; Luc. 11:9-13) die we daarom namens Christus doen (Joh. 14:12-14; 15:16; 16:23-24; vgl. Mat. 18:19) en die zo in overeenstemming zijn met Gods wil (1 Joh. 5:14). Daarvan geldt dat God ze zeker zal inwilligen. Zoals de volgende geschenken: Christus' Geest met zijn vernieuwende kracht, geloof, toewijding aan God en de naaste, bereidheid om te vechten tegen de invloed van het kwaad, vreugde om de band met Christus, geduld vanwege alle gebrokenheid, Christus' beschermende nabijheid, de komst van het Koninkrijk. Als we deze thema's in onze verzoeken aan God aansnijden, kunnen we dat vol vertrouwen doen, in de zekerheid dat God ons het gevraagde geeft. Hier geldt Christus' woord: 'Ieder die vraagt ontvangt.' God maakt zijn beloften waar.

### *Oog hebben voor Gods verhoring*

God kan nog altijd op een ongedachte manier via een wonder op ons bidden reageren, maar meestal zal Gods verhoring veel gewoner zijn. Op basis van zijn geloof zal een christen zeggen: 'Via normale processen, toevallige gebeurtenissen en/of bezige mensen heeft God mijn bidden verhoord en ziet Hij naar mij om.'

### *Onverhoord gebed?*

Er zijn wel onverhoorde gebeden in de zin dat God ons niet geeft waar we hem om hebben gevraagd. Soms begrijpen we dit niet, ook achteraf niet. Vaak is het kortzichtig van ons dat we moeite hebben met het uitblijven van verhoring. Wat wij van God vragen kan uiteindelijk schadelijk voor ons zijn. Alleen God kan met zekerheid bepalen wat heilzaam is voor ons, want Hij kan overzien welk effect een ingewilligd verzoek zal hebben. In alle gevallen geldt: als we geconfronteerd worden met onverhoorde gebeden is het zaak op God te blijven vertrouwen. Als onze Schepper en Vader weet Hij wat Hij doet. En omdat we hem kennen via Christus, kan voor ons vaststaan: Hij is, hoe dan ook, in ons voordeel bezig (vgl. Rom. 8:28). Daarom moeten we leren er telkens vrede mee te krijgen als God niet ingaat op een herhaald verzoek van ons.

### *Hindernissen voor verhoring*

- Gebrek aan vertrouwen (Jac. 1:6-8)
- Vasthouden aan een bepaalde zonde (1 Petr. 3:7)
- Verkeerde gerichtheid; op onszelf in plaats van op God (Jac. 4:1-3)

Als ons bidden niks uithaalt, ligt het dus nooit aan God. Jesaja zegt het zo: 'De arm van de HEER is niet te kort om te redden, zijn gehoor niet te zwak om te luisteren – jullie wangedrag is het dat jullie en je God uit elkaar heeft gedreven; door jullie zonden houdt Hij zich verborgen en wil Hij je niet meer horen' (Jes. 59:1-2; Ps. 66:18). 'Als ons hart ons niet aanklaagt, kunnen we ons vol vertrouwen tot God wenden en ontvangen we van hem wat we maar vragen, omdat we ons aan zijn geboden houden en doen wat Hij wil' (1 Joh. 3:21-22).

---

<sup>15</sup>dit is een samenvatting van: *Verbonden met God*, hs. 6 "Vragen over bidden", C. van der Leest, 2009