



Gebed *als* fundament

door: Saskia van Helden

Onlangs sprak ik een moeder van een tiener. Ze vertelde me het volgende verhaal. “Ik wenste voor mijn dochter dat ze God leerde kennen en bad: ‘God, wilt U haar laten zien wie U bent?’ De volgende dag vroeg mijn dochter of ze een Jongerenbijbel mocht hebben, want die wilde ze meenemen op kamp. We keken op internet naar wat de Jongerenbijbel precies inhoudt. Terwijl we daar samen naar zaten te kijken, dacht ik terug aan mijn gebed voor haar.”

Het bemoedigt me enorm om dit verhaal te horen van een moeder die elke dag voor haar kinderen bidt en in haar gezin ook heel duidelijk ziet dat God gebeden verhoort.

De tienerleeftijd betekent vaak een periode waarin het geloof in God apart komt te staan van veel andere terreinen uit hun leven. De zekerheden van thuis en in de kerk lijken opeens minder vanzelfsprekend. Extra gecompliceerd voor tieners is hun eigen ontwikkeling en de gevoelens van onzekerheid die dat mee zich meebrengt. Ze hebben daarom vaak behoefte om te experimenteren, om grenzen te verkennen en om te ontdekken wie zij zijn. Dat gedrag kan botsen met de leefregels van thuis en teleurstelling en wrevel opwekken. Voor je het weet ervaren ouders en tieners de puberteit als een periode waarin je het contact met elkaar verliest en de tiener zich onbegrepen en eenzaam voelt. Tieners hebben gebed nodig voor vergeving, dankgebed en voorbede, elke dag opnieuw. Dat hoeft niet buiten hen om te gebeuren. Ze mogen het best weten en ze kunnen er zelfs bij betrokken worden.

Fundament

Het gebed voor tieners is het fundament voor hun opvoeding en voor hun geestelijke groei. Het gebed opent ook je hart voor wat God ons over hen wil zeggen. Zoals Jezus bidt voor ons in het hogepriesterlijk gebed in Johannes 17, zo mogen wij voor hen bidden. Jezus bidt daar voor degene die aan Hem zijn toevertrouwd, zoals wij mogen bidden voor tieners die aan ons zijn toevertrouwd in het gezin, in de kerk of in de wijk. Wij mogen voor hen bidden om bescherming, om gezondheid, om gekend te worden, om veiligheid, om waardering, om waardevolle vrienden, om eerlijkheid, om een liefdevolle relatie en om het kennen en dienen van God. Tieners hebben gebed nodig op alle terreinen van het leven.

God verhoort gebeden soms heel praktisch. Een moeder bad of dat God er voor wilde waken dat haar dochter een bepaald meisje uit de kerk niet zou buitensluiten. De volgende dag vertelde haar dochter dat ze juist dat meisje had

gevraagd om samen huiswerk te maken. Zo zijn het kleine maar mooie dingen waardoor God zich steeds weer aan ons bekend maakt.

Wanneer je elke dag bidt, dan ontdek je wat belangrijk is in Gods Koninkrijk en wat een tiener nodig heeft aan gebed. Hieronder staat kort wat er kan gebeuren wanneer je elke dag serieus tijd neemt voor gebed voor je tiener en je openstelt voor de leiding van God in zijn leven.

- Je leert je tiener steeds beter kennen in wie hij is, wat hem bezig houdt en waar hij tegen op ziet. Je vraagt immers om inzicht in zijn gedrag en wijsheid om daarin te sturen.
- Je vergroot het zelfvertrouwen en de zelfwaardering van een tiener wanneer die weet dat je elke dag voor hem bidt.
- Je ontwikkelt liefde en geduld voor je tiener, want door gebed zie je met de ogen van Jezus. Conflicten kunnen plaatsmaken voor meeleven, correctie en waarschuwing. Je hebt immers je zorgen en boosheid met God kunnen bespreken en je eigen emoties bij Hem neergelegd.
- Je ervaart dat je zorgen kunt delen met God en dat Hij de eindverantwoordelijkheid draagt voor de levensweg van je tiener.
- Je ontvangt wijsheid en inzicht bij de opvoeding als het gaat om het maken van keuzes.
- Je herkent de verhoring op je gebed, soms letterlijk of op een verrassende manier. Je gaat God daarvoor danken en groot maken.
- Je geloof wordt sterker en sterker, omdat je met God wandelt en Hem aan het werk ziet.

De Bijbel als gebedenboek

Grote kracht gaat uit van het gebed waarbij je de Bijbel gebruikt als gebedenboek voor je tiener. Je mag dan pleiten op Gods beloften uit het Oude en Nieuwe Testament. We kennen die gewoonte ook uit de Bijbel, bijvoorbeeld in Handelingen 4 vanaf vers 23 in “Gebed van de gelovigen”. Zo worden eerder gedane beloften actueel en laat God zich kennen als de God die dezelfde blijft door alle tijden heen.

Gods Woord staat vol teksten over karaktereigenschappen die je zou wensen, zoals eerlijkheid en zelfbeheersing of met teksten over bescherming tegen ongewenst gedrag als driftbuien, brutaliteit, ongeremdheid. De Bijbel is rijk aan beloften voor genezing en voor geestelijk herstel. Op zoek gaan in de Bijbel naar het gebed

voor je tiener openbaart je de actualiteit en wijsheid van God. Je ervaart de kracht en hoop die uitgaat van beloften die Hij heeft gegeven. Gods Woord keert nooit vruchteloos terug, zonder eerst te doen wat Hij wil, zo lezen we in Jesaja 55:11.¹

Misschien ben je als ouder niet gewend om zo vaak en zo specifiek te bidden en vind je het niet nodig. Er staat toch ook in Matteüs 6:8 dat God alles weet wat we nodig hebben en dat een overvloed aan woorden niet nodig is. Dat is waar, we hoeven God niets nieuws te vertellen over onze tiener, maar gebed bepaalt ons bij wat echt belangrijk is en wat jij in dat leven mag betekenen. Vind je het moeilijk om de woorden te vinden en niet steeds in herhaling te vallen, bedenk dat Gods Geest je te hulp komt bij het bidden wanneer je daar om vraagt.

Volhouden in gebed

Opvoeden is een verantwoordelijke taak, die niet vanzelfsprekend goed uitpakt. Je karakter en drukke bestaan kunnen je danig in de weg zitten als je met een rebelse of juist een apathische tiener te maken hebt. Je tiener voldoet niet aan je verwachting en tot je grote teleurstelling verandert dat beeld ook niet. Je kunt dan te ver gaan, zodat vermaningen verwijten worden die de tiener het gevoel geven dat niet zijn gedrag onacceptabel is, maar hijzelf. Ook dan is het gebed de brug naar je tiener. Gods Geest kan je overtuigen van zonde, zodat je inzicht krijgt in het effect van je eigen aanpak op de tiener. Gebed stelt je dan in staat om vergeving te vragen aan je tiener en – soms na jaren – de relatie te herstellen.

Elke tiener heeft dus een biddende ouder nodig en als jij het als ouder al niet doet, wie bidt er dan voor je tiener? Het bidden kan de basis worden voor de opvoeding en geloofsgroei van je tiener. Het antwoord op je gebeden is de weg die God met hem gaat. Wees ervan verzekerd dat die weg van meer liefde en wijsheid is vervuld dan wat jij voor hebt met je tiener. God ziet voorbij wat wij kunnen zien, want God kent het hart van je tiener.

Youth for Christ kent een wereldwijde gebedsbeweging, WakeUp Deborah, die zo veel mogelijk ouders en ouderen wil aansporen te bidden voor tieners. Dat kunnen eigen kinderen zijn, maar ook tieners die je adopteert voor gebed in de familie, in de kerk of in de straat. Elke dag bidden mannen en vrouwen 15 minuten heel specifiek voor hun tieners. Dat kan in een kwartier aaneengesloten,

¹ Een boek dat je daar goed bij kan helpen is *Elke tiener heeft biddende ouders nodig* door Jodie Berndt.

maar die tijd mag je ook verdelen door de dag. Deborah's zijn voorbidders die de opdracht van God serieus nemen als het gaat om het onophoudelijk bidden uit 1 Tessalonicenzen 5: 26. In veel kerken wereldwijd is er een gebedsnetwerk van Deborah's, die Gods liefde uitbidden over het leven van tieners en daar geweldige wonderen zien gebeuren. Ook in Nederland kun je je via de website www.wakeupdeborah.nl aansluiten als Deborah.

Elke dag bidden

Ik wil je aanmoedigen om elke dag voor je tiener te bidden. Probeer daarbij specifiek te zijn. Wat speelt zich af in zijn wereld en wat heeft hij daarbij nodig van God, van zijn vrienden en van jou? Waar kan hij tot een zegen zijn voor anderen en waarin dank je God voor zijn leven? Neem de tijd, zodat je tot de kern kunt komen van wat echt belangrijk is. Sla de Bijbel erop na en zoek het woord van God. Een kwartier bidden lijkt lang, maar het is als bij het oefenen voor een marathon: door je training en discipline zie je resultaat en uiteindelijk wil je elke dag even hardlopen. Je zult merken dat je gebed het leven van jou en je tiener positief beïnvloedt en dat God je verrast in de manier waarop je gebed wordt verhoord.

Wanneer je het moeilijk vindt om het bidden vol te houden, is het raadzaam je aan te sluiten bij een groep van Deborah's of bij een gebedsgroep in de kerk of via de school van de tiener. Het delen van gebedservaringen met anderen is gelijk aan de ervaring van de eerste christengemeente, waar alles werd gedeeld. Let wel op dat het gesprek en gebed over je tieners van vertrouwelijke aard zijn en dat je de wensen van je tiener daarin respecteert.

Ken je geen gebedsgroep, ga dan op zoek naar mogelijkheden om in kleine kring samen te komen. Dat kan bijvoorbeeld op zondag, voorafgaand of aansluitend op de kerkdienst. Je kunt ook afspreken bij iemand thuis, eens per drie of vier weken. Geloofsopvoeding is niet alleen van belang in het gezin, maar strekt zich ook uit tot in de kerk. Het gebed kan daar voortgezet worden op zondag en door de week bijvoorbeeld door mede-gemeenteleden.

Het gebed werkt met heel veel kracht door in óns leven, maar God geeft ook een doorkijkje naar zijn toekomst in Openbaring. Daar wordt de boekrol van de wereldgeschiedenis overgedragen aan Jezus, het Lam. Hij heeft autoriteit om de zegels te verbreken van die geschiedenis door zijn overwinning op zonde en dood. We lezen in Openbaring 5: 7-11 dat de gebeden van ons als wierook opstijgen en er blijkbaar toe doen in het uitrollen van de geschiedenis. Zo wordt het

gebed een machtig wapen om Gods liefde zichtbaar te maken in het leven van onze tieners, een geweldige steun bij de geloofsoopvoeding van onze kinderen en een voorbode van hoe God bouwt aan zijn Koninkrijk.

Je tiener zegenen

We hebben naast het gebed ook de mogelijkheid om onze tieners te zegenen, om de naam van God op hen te leggen. Het uitspreken van de zegen kennen wij als een bediening van de priesters, denk maar aan Zacharias de vader van Johannes de Doper. In 1 Petrus 2:9 staat dat wij allemaal tot priesters zijn gemaakt en dat we dus ook zelf de zegen mogen doorgeven. Het is een enorme rijkdom in de geloofsoopvoeding dat je namens God Zijn beloften mag uitspreken over je tiener. De Bijbel staat vol van beloften voor mensen die God zoeken of op Hem vertrouwen. Als teken van bemoediging kun je je handen leggen op het hoofd of de schouders van je tiener.

De zegen is meer dan een gebed; het is naast God gaan staan en zijn beloften doorgeven van geduld, vrede en van liefde.

Praktische tips

Tip 04 *Meld je aan als Deborah.* Wanneer je het moeilijk vindt om het bidden vol te houden, is het raadzaam je aan te sluiten bij een groep van Deborah's of bij een gebedsgroep in de kerk of via de school van je tiener. In Nederland kun je je via de website www.wakeupdeborah.nl aansluiten.

Tip 05 *Gebruik een gebedsdagboek.* Om het gebed vol te kunnen houden, kun je een gebedsdagboek bijhouden. Schaf daarvoor een schrift aan, verdeel het in kolommen met daarboven de datum, naam van de tiener en het gebedsonderwerp. Schrijf daarin dagelijks of wekelijks op wat je hebt gebeden voor welke tiener. Houd één kolom vrij voor de verhoring op je gebeden en wat je meemaakt in de weg die God met je tiener gaat. Je zult na een jaar onder de indruk zijn van de manier waarop God zich in jouw leven en dat van de tiener heeft geopenbaard.

Deze tekst is geïnspireerd door:

- *Pastoraat en spiritualiteit* door Henri Nouwen
- *Elke tiener heeft biddende ouders nodig* door Jodie Berndt
- Preken van Marco de Best, predikant van de Nederlands Gereformeerde Kerk te Zwolle

Saskia van Helden

Saskia van Helden is landelijk coördinator van WakeUp Deborah en zo als vrijwilliger verbonden aan Youth for Christ. In het dagelijks leven is ze werkzaam bij de Christelijke Hogeschool Ede. Ze is getrouwd en heeft vier kinderen.