

Autisme, Waarheid en Genezing in Christus

Sandy Ipenburg-Kooijman



Autisme, Waarheid en Genezing in Christus

Doel van dit boekje:

Dit boekje is geschreven voor mensen met autisme (en hun naasten) die verlangen naar **waarheid, veiligheid en thuiskomen bij zichzelf en bij God**. Het is geen vervanging van professionele hulp, maar een **persoonlijke en geestelijke aanvulling**, geworteld in mijn eigen levensverhaal en mijn ontmoeting met Christus.

Het boekje combineert: - Mijn persoonlijke proces - Inzichten uit de psychologie - Geestelijke duiding vanuit de ziel - Bijbels perspectief - Praktische bemoediging en korte gebeden

Auteur: Sandy Ipenburg-kooijman

Auteursrechten: Sandy Ipenburg-kooijman

Deel 1 – Mijn verhaal

Hoofdstuk 1: Leven met autisme – terugkijkend valt alles op zijn plek

Ik kreeg pas op mijn 33e levensjaar de diagnose autisme. Of ik ermee geboren ben, weet ik niet. Maar wanneer ik nu terugkijk op mijn leven, vallen er zóveel puzzelstukjes op hun plek. Dingen die ik jarenlang niet begreep, krijgen ineens betekenis.

Op mijn zesde levensjaar maakte ik een heftig ongeluk mee. Een opgevoerde scooter reed tegen mij aan, ik vloog door de lucht en kwam hard op het asfalt terecht. Ik was buiten bewustzijn en werd wakker op de schoot van mijn moeder. Ik weet nog precies hoe intens de hoofdpijn was en hoe verward ik mij voelde. Vanaf dat moment leek mijn systeem veranderd. Het minste geluid triggerde hoofdpijn en tijdens verjaardagen kroop ik vaak onder de tafel, omdat ik de drukte simpelweg niet aankon.

Of dit ongeluk invloed heeft gehad op het ontstaan of versterken van mijn autistische kenmerken weet ik niet zeker, maar het zou kunnen. Wat ik wél weet, is dat mijn gevoeligheid al vroeg zichtbaar was. Mijn moeder vertelde later dat ik tijdens het winkelen altijd met mijn handen langs alle kleding ging, elk stofje moest voelen. Zintuiglijke prikkels trokken mij enorm aan.

Op de basisschool werd mijn moeder eens op gesprek gevraagd, omdat de juf vond dat ik vaker uit het raam naar de vlinders keek dan dat ik oplette in de klas. Toch haalde ik hoge cijfers. Rekenen en taal gingen mij makkelijk af en ik kreeg al snel werk van hogere groepen. Het leek alsof mijn hoofd alles moeiteloos oppikte, terwijl mijn hart en aandacht bij de natuur buiten lagen. Die vond ik oneindig fascinerend.

Op het schoolplein liep ik vaak in mijn eigen bubbel. Meestal had ik één vriendinnetje en vond ik het prettiger om weg te dromen dan actief mee te spelen. Het geroezemoes, het rennen en het geschreeuw vond ik te druk. Tijdens het buitengymen zat ik liever met een vriendinnetje bloemenkransjes te maken van madeliefjes dan mee te doen aan het luidruchtige voetbalspel. Dat alles voelde voor mij als teveel.

Na school ging ik vrijwel altijd direct slapen, omdat ik dan helemaal uitgeblust was. Ik groeide op in een gezin met zeven kinderen, waar het eigenlijk altijd druk was. Mijn oma woonde om de hoek en ik ging vaak uit school eerst naar haar toe, op zoek naar rust. Ze zei dan lachend: *“Hoi San, kom je weer even lekker slapen op je bank?”* Het was heel normaal dat ik daar kwam om uit te rusten.

Bij mijn oma stond alles in het teken van zachtheid en rust. Haar huis had zachte, roze pasteltinten en er stonden boeddhabeelden. Ze luisterde altijd aandachtig naar mijn verhalen. Mijn brein koppelde dit alles aan één gevoel: rust. Ook op de middelbare school ging ik vaak eerst langs mijn oma om, zoals we dat in Amsterdam zeggen, even “te pitten”.

Als tiener vond ik het heerlijk om alleen door een bibliotheek te dwalen. De stilte, de boeken, het mogen verdwijnen in woorden. Tot ik daar op een dag een boek tegenkwam over hoogsensitiviteit. Ik kon de hele checklist afvinken. Voor het eerst in jaren voelde ik erkenning: *dit ben ik*.

Hoogsensitiviteit werd een nieuwe identiteit waarin ik mij thuis voelde. Mijn systeem leek zich hieraan aan te passen, terwijl een diepere laag in mij wist dat dit niet volledig klopte.

Ik ben Sandy, zoals God mij heeft geschapen. Ik *bén* geen label. Maar vanaf dat moment ging ik mij wel gedragen als 'HSP'. Het werd een nieuw masker. De Sandy met autisme mocht onbewust in de prullenbak.

Binnen HSP-coaching werd veel gewerkt op spiritueel niveau. Er werd gesproken over een zesde zintuig, voelsprietten, energetische gevoeligheid. Ik begon zelfhulpboeken te lezen en kwam uit bij het thema 'aarden'. Ik voelde mij onveilig in deze wereld. Alles was te druk, te veel. Aarden zou de oplossing zijn.

Mijn autistische hyperfocus richtte zich volledig op dit ene doel: *ik moet aarden*. Meditatie, yoga, edelstenen met zogenaamd aardende werking — mijn hele dag stond in het teken hiervan. Daarna kwam het volgende thema: het afschermen van mijn aura.

Mijn nieuwe focus werd: *ik moet mij beschermen, anders raak ik overprikkeld*.

Achteraf zie ik hoe groot deze leugen was. Maar toen leefde ik ermee. Mijn leven werd een gemaskerde identiteit met twee kernopdrachten: aarden en afschermen. Je kunt je misschien voorstellen wat dit met mijn systeem deed. Geen acceptatie. Geen zelfliefde. Geen luisteren naar wie ik werkelijk was. Niet leven in waarheid, maar steeds dieper in de leugen.

Zonder dat ik het doorhad, zakte ik steeds verder weg in de New Age. Daar werd mij verteld dat ik vooral trauma's had en dat ik die volledig zelf moest helen. Op eigen kracht. Mantra's, sjamanisme, energetisch werk, quantumfysica, healingen, frequenties — een eindeloos pakket aan technieken om mezelf te fixen.

En onder alles lag één hardnekkige overtuiging: *er is iets mis met mij en dat moet ik oplossen*.

Hoe ontwikkel je weerstand tegen God, tegen waarheid en tegen wie je werkelijk bent? Door dag in dag uit te proberen te repareren wat God nooit kapot heeft gemaakt.

Hoofdstuk 2: Mijn zoektocht naar genezing

Van jongs af aan leefde ik met een diep gevoel dat ik mij moest aanpassen om te kunnen bestaan. Alsof wie ik van nature was, niet vanzelf mocht bestaan in deze wereld. Ik voelde mij snel overprikkeld, anders dan anderen, vaak moe zonder duidelijke reden. Ik begreep niet waarom het leven voor anderen zo vanzelf leek te gaan, terwijl het mij zoveel energie kostte.

Maskeren, van waarde willen zijn en de droom om juf te worden

Toen ik ouder werd, werd vooral één ding steeds sterker: **het maskeren**. Niemand mocht aan mij kunnen zien hoe kwetsbaar en zwak ik mij vanbinnen voelde. Ik had al vroeg geleerd dat ik “sterk” moest zijn, me moest aanpassen en vooral niet tot last mocht zijn. Die overtuiging nestelde zich diep in mij. Ik wilde van waarde zijn. Ertoe doen.

Ik had een grote droom als kind: Later word ik juf!

Die droom nam ik mee toen ik ging studeren aan Christelijke Hogeschool Windesheim in Zwolle. Aan de buitenkant leek alles perfect te gaan. Met twee vingers in mijn neus haalde ik hoge cijfers. Ik begreep de stof snel, kon goed reflecteren en werd door docenten gezien als een betrokken, capabele student, die alles tot in de puntjes altijd voor elkaar heeft. Een perfectionist.

Maar vanbinnen...

Vanbinnen was het een oorlogsgebied in mijn zenuwstelsel.

Mijn lichaam stond voortdurend op spanning. Prikkelers stapelden zich op, zonder dat ik wist hoe ik ze moest verwerken. Ik voelde me continu overbelast, maar ik was zó goed geworden in maskeren, dat niemand dat zag. Ik zag het zelf nauwelijks meer. Ik ging door. Altijd door.

Tijdens stages gaf ik les alsof alles normaal was, terwijl mijn lichaam ondertussen alarm sloeg. Ik meldde mij vaak ziek. Soms moest ik tijdens het lesgeven bijna spontaan overgeven van de overprikkeling. Mijn lijf trok aan de noodrem, maar mijn hoofd bleef zeggen: *nog even volhouden, niet zeurden, je kunt dit.*

Na 2,5 jaar kon ik niet anders dan stoppen met de opleiding. Niet omdat ik het niveau niet aankon — integendeel. Ik sloot mijn stage af met hoge cijfers en kreeg een lief bericht dat me nog altijd raakt:

“Sandy, een super juffie ben je. En een super juffie, dat blijf je.”

Die woorden nam ik mee in mijn hart, ook al voelde het als falen dat ik moest stoppen.

Ik besloot eerst weer in de kinderopvang te gaan werken. Daar merkte ik al snel iets bijzonders: ik had een natuurlijke, diepe connectie met kinderen met opvallend gedrag. Het voelde alsof we op dezelfde golflengte zaten. Alsof ik hen aanvoelde, zonder woorden.

Maar ook dit hield ik lichamelijk niet lang vol. Daarom maakte ik de overstap naar één-op-één werk binnen het reguliere basisonderwijs. Tot mijn verrassing paste dit veel beter bij mij. Ik begeleidde vooral kinderen met autisme, die tijdelijk extra ondersteuning nodig hadden totdat zij naar het speciaal onderwijs konden doorstromen.

Wat toen nog niemand wist — ik zelf ook niet — was hoe bijzonder dit eigenlijk was.

Hoe waardevol het is voor een kind met autisme om een juf naast zich te hebben die zelf al die jaren óók autisme had.

Er kwam een vacature vrij voor vaste uren binnen het christelijk onderwijs. Ook hier begon ik met één-op-één begeleiding, waarna ik uiteindelijk vast in dienst kwam als onderwijsassistent. Mijn kinderdroom om juf te worden kwam tóch nog uit — misschien niet precies zoals ik het ooit had bedacht, maar wel op een manier die bij mij paste.

Totdat mijn lichaam opnieuw ingreep.

In 2022 kreeg ik steeds heftigere fysieke klachten en extreme paniekaanvallen. Ook dit probeerde ik zo lang mogelijk te maskeren. Elke pauze ging ik eerst vijf minuten op de wc zitten, waar niemand mij kon zien. Ik deed ademhalingsoefeningen, probeerde mezelf te reguleren, mezelf bij elkaar te rapen — om daarna weer “gewoon” door te gaan.

Maar dit hield ik niet vol.

Ik was volledig uitgeput. Jaren van maskeren, aanpassen en overleven hadden mij leeggetrokken. Er kwam een punt waarop ik niets meer kon. Ik lag op bed. At en dronk een beetje. Sliep. Meer niet. Zelfs naar de brievenbus lopen was te veel.

Ik wilde antwoorden.

Wat is er toch met mij aan de hand?

Voor het eerst durfde ik hulp te zoeken bij een psycholoog. Die stap voelde groot, maar één ding wist ik zeker: **dit kan ik niet langer alleen.**

Ik meldde mij volledig ziek en ik ging eindelijk op zoek naar hulp. Ik wilde begrijpen wat er met mij aan de hand was. Die zoektocht begon in de reguliere psychologie. Daar leerde ik woorden geven

aan wat ik ervaarde: prikkelverwerking, overbelasting, grenzen, herstel. Het gaf mij erkenning en praktische handvatten. Voor het eerst voelde ik: *ik stel me niet aan.*

De diagnose: U heeft op alle punten duidelijk autisme.

Toch bleef er iets knagen. De hulp richtte zich vooral op hoe ik moest functioneren in deze wereld, hoe ik mijzelf moest reguleren en aanpassen.

Maar de diepere vragen bleven onbeantwoord: *Waarom voel ik mij zo onveilig? Waarom voel ik mij zo alleen? Wie ben ik werkelijk?*

Mijn hart verlangde niet naar nog meer technieken, maar naar rust. Naar waarheid. Naar thuiskomen.

Die leegte maakte mij gevoelig voor spiritualiteit en New Age. Daar werd gesproken over gevoel, energie en innerlijke werelden. Ik hoorde dat ik niet 'raar' was, maar 'gevoelig'. Dat mijn anders-zijn een gave was. Dat voelde als erkenning. Voor het eerst leek er een plek te zijn waar mijn gevoeligheid niet werd gezien als probleem, maar als kracht.

Maar die erkenning had een keerzijde.

Langzaam verschoof de focus van *wie ik ben* naar *wat ik moet doen*. Ik moest helen. Mijn trauma's oplossen. Mijn energie zuiveren. Mijn frequentie verhogen. Alles draaide om zelfwerkzaamheid. Om controle. Om fixen.

Ik ging geloven dat genezing volledig van mij afhing. Als ik maar genoeg deed — genoeg mediteerde, genoeg healde, genoeg innerlijk werk verrichtte — dan zou ik eindelijk rust vinden. Maar rust kwam niet. Mijn wereld werd juist steeds kleiner.

Mijn dagen stonden in het teken van zelfobservatie. Elke prikkel werd een probleem. Elke vermoeidheid een teken dat ik faalde. Mijn autistische hyperfocus richtte zich volledig op mezelf. Waar ik dacht dat ik aan het genezen was, was ik in werkelijkheid steeds meer aan het overleven.

Wat ik toen nog niet zag, maar nu wel begrijp, is dit: **ik zocht genezing zonder liefde. Zonder genade. Zonder waarheid.**

Ik was voortdurend met mezelf bezig, maar ik ontmoette mezelf nooit echt. Ik leerde niet wie ik was, alleen wie ik moest worden om het leven aan te kunnen. Mijn identiteit werd gebouwd op angst: angst om overprikkeld te raken, angst om tekort te schieten, angst om niet goed genoeg te zijn.

Diep vanbinnen bleef dezelfde overtuiging bestaan: *er is iets mis met mij.*

Die overtuiging maakte mij moe. Leeg. Afgesneden van mezelf en — zonder dat ik het doorhad — ook van God. Niet omdat ik Hem bewust afwees, maar omdat ik had geleerd dat ik het zelf moest doen. Dat afhankelijkheid zwakte was. Dat overgave gevaarlijk was.

Mijn zoektocht naar genezing bracht mij niet bij vrijheid, maar bij uitputting. Niet bij rust, maar bij controle. Niet bij waarheid, maar bij een steeds diepere vervreemding van wie ik werkelijk ben.

Pas later zou ik ontdekken dat echte genezing niet begint bij harder werken aan jezelf, maar bij thuiskomen. Niet bij jezelf fixen, maar bij jezelf laten kennen. Niet bij eigen kracht, maar bij overgave.

En die ontdekking veranderde alles.

Hoofdstuk 3: De ontmoeting met Christus

Ik was niet op zoek naar God. In elk geval niet bewust. Voor mijn idee bestond God gewoon, maar mijn hoofd zat vol met methodes, inzichten en verklaringen, maar mijn hart was moe. Leeg. Ik had

alles geprobeerd wat mij werd aangereikt, en toch bleef de onrust. Alsof ik bleef ronddwalen zonder ooit echt thuis te komen.

Wat ik niet wist, was dat God al die tijd naar mij op zoek was.

De ontmoeting met Christus kwam niet spectaculair of groots. Geen bliksem, geen stem uit de hemel. Het kwam stil. Zacht. Waarachtig. Voor het eerst voelde ik geen druk om iets te moeten doen, te moeten helen of te moeten begrijpen. Er was alleen een uitnodiging: *kom zoals je bent.*

Mijn eerste ontmoeting met Jezus gebeurde niet in een kerk, niet tijdens een dienst en niet in een groot moment dat ik had gepland. Het gebeurde in de tuin. In stilte. In kwetsbaarheid.

Mijn loopbaancoach had mij een advies gegeven dat bijna onmogelijk voelde: *doe voorlopig niets wat gericht is op herstel.* Geen oefeningen, geen therapieën, geen technieken. Gewoon even in de zon zitten, met een kopje drinken. Niets hoeven. Alleen zijn.

Dat bleek moeilijker dan ik ooit had kunnen bedenken. Zelfs stil zitten maakte mij onrustig. Mijn lichaam wist niet meer hoe het moest ontspannen zonder iets te moeten doen. Mijn zenuwstelsel stond zo strak afgesteld op overleven, dat zelfs rust mij angstig maakte.

Tot die ene dag.

Ik zat in de zon, zonder verwachting, zonder plan. En ineens gebeurde er iets wat ik niet kan verklaren, maar wél kan beschrijven. Er kwam een diepe kalmte over mij heen. Het was alsof een warme deken mij volledig omhulde. Zacht. Veilig. Liefdevol. Vertrouwd.

Voor het eerst in jaren begon mijn innerlijke onrust te zakken. De angst die ik altijd met mij meedroeg — die constante spanning — maakte plaats voor iets anders. Voor onvoorwaardelijke liefde. Voor rust die niet van mijzelf kwam. Een onbeschrijflijke ervaring!

En toen hoorde ik een stem. Niet hard, niet dwingend, maar zacht en helder.

Hij zei:

“Rustig maar. Ik ben bij je. Ik ben altijd al bij je geweest. En Ik zal altijd bij je blijven.” Die woorden raakten

iets heel dieps in mij. Ze brachten geen verwarring, geen angst, maar vreugde. Een herkenning. Alsof mijn ziel zei: ***dit is waarheid.***

Ik voelde me verheugd, geraakt en diep veilig. Zo veilig, dat ik direct mijn man riep en zei dat ik een Bijbel wilde kopen. Dat moment kwam niet voort uit angst of plicht, maar uit verlangen. **Ik wilde Hem leren kennen.**

Ik kende de Bijbel globaal wel, maar had er nooit echt persoonlijke tijd in doorgebracht. Dit keer was het anders. Ik kocht een Bijbel voor mezelf en begon te lezen. Niet als studie, maar als ontmoeting.

Drie jaar lang las ik iedere dag in de Bijbel en bad ik. Soms kort, soms uitgebreid, soms in stilte. Daar begon mijn werkelijke relatie met God. Niet vanuit religie, maar vanuit verbondenheid.

Daar begon ook het herstel van mijn ware identiteit. Niet wie ik dacht te moeten zijn, maar wie ik altijd al was — **gezien, geliefd en gedragen door Hem.**

Waar ik altijd had geleerd om naar binnen te kijken om mezelf te repareren, leerde ik nu omhoog te kijken en te ontvangen. Ik ontdekte dat waarheid geen techniek is, maar een Persoon.

Jezus zegt:

“Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven.” Niet: ik geef je een methode. Maar: Ik ben er.

In Zijn nabijheid viel iets van mij af. Geen masker meer. Geen spirituele prestaties. Geen zelfredzaamheid. Ik hoefde niets te fixen. Ik mocht er gewoon zijn.

Voor het eerst begon ik te begrijpen dat er nooit iets fundamenteel mis met mij is geweest. Dat mijn gevoeligheid, mijn manier van waarnemen, mijn behoefte aan rust geen fouten zijn, maar onderdeel van hoe God mij heeft geschapen.

Christus bracht geen veroordeling, maar licht. Geen druk, maar vrede. Geen eis om te veranderen, maar een uitnodiging om thuis te komen.

Langzaam leerde ik dat echte veiligheid niet komt uit controle, maar uit vertrouwen. Niet uit afschermen, maar uit geborgen zijn. Niet uit aarden in de wereld, maar uit geworteld zijn in Hem. Mijn leven veranderde niet in één dag. Maar de richting veranderde wel. Van overleven naar leven. Van angst naar liefde. Van leugen naar waarheid.

En dat proces duurt nog steeds voort.

Ben ik nu genezen van autisme?

Ik zeg liever: Ik ben thuis gekomen in de waarheid.

Deel 2 – Wat is autisme?

Hoofdstuk 4: Autisme volgens de psychologie

Wanneer we kijken naar autisme vanuit de reguliere psychologie, spreken we meestal over het autismespectrumstoornis (ASS). Het woord 'spectrum' geeft al iets belangrijks aan: autisme ziet er bij iedereen anders uit. Er is geen vast plaatje, geen standaard mens met autisme. Ieder mens is uniek, ook binnen het spectrum.

Psychologisch gezien wordt autisme vooral beschreven aan de hand van drie gebieden: 1.

Prikkelverwerking 2. Sociale communicatie en interactie 3. Behoeftte aan voorspelbaarheid en structuur

Prikkelverwerking

Veel mensen met autisme verwerken prikkels anders dan gemiddeld. Geluiden, licht, aanrakingen, geuren of emoties van anderen kunnen intenser binnenkomen. Wat voor de één achtergrondruis is, kan voor iemand met autisme overweldigend zijn. Het brein filtert minder, waardoor alles tegelijk binnenkomt.

Dit kan leiden tot overprikkeling, vermoeidheid, hoofdpijn, spanning of het gevoel 'uit te staan'. Het isgeen aanstellerij en geen zwakte, maar een ander werkend zenuwstelsel.

Sociale communicatie

In de psychologie wordt vaak gesproken over moeite met sociale communicatie. Dat betekent niet dat iemand met autisme geen behoefte heeft aan contact of geen empathie voelt. Integendeel: veel mensen met autisme voelen juist diep, maar ervaren moeite met de ongeschreven regels van sociale interactie.

Dingen die voor anderen vanzelfsprekend lijken — oogcontact, smalltalk, sociale verwachtingen — kosten vaak bewust nadenken en energie. Dit kan leiden tot misverstanden, onzekerheid of het gevoel 'anders' te zijn.

Structuur en voorspelbaarheid

Een derde kenmerk is de behoefte aan structuur en voorspelbaarheid. Veranderingen kunnen stress oproepen, omdat het brein continu bezig is met verwerken. Structuur helpt om overzicht en rust te creëren.

Deze behoefte wordt soms gezien als starheid, maar in werkelijkheid is het vaak een manier om overeind te blijven in een wereld die als chaotisch wordt ervaren.

Sterke kanten

De psychologie benoemt naast kwetsbaarheden ook sterke kanten die vaak voorkomen bij autisme: - oog voor detail - eerlijkheid en oprechtheid - diep kunnen focussen - analytisch denken - creativiteit en originaliteit

Deze kwaliteiten komen tot bloei wanneer iemand zich veilig voelt.

Wat psychologie kan bieden

De reguliere psychologie kan waardevol zijn. Ze kan helpen met: - inzicht in jezelf - praktische handvatten - omgaan met overprikkeling - leren herkennen van grenzen

Voor veel mensen geeft een diagnose erkenning: *ik ben niet gek, ik ben anders*. Dat kan rust geven.

De grens van psychologie

Tegelijk kent psychologie ook een grens. Ze beschrijft *hoe* iets werkt, maar niet altijd *waarom* iemand zich diep vanbinnen zo onveilig, ongezien of onbemind voelt. Ze kan gedrag duiden en ondersteunen, maar raakt niet altijd de laag van **identiteit en zingeving**.

Psychologie kijkt vooral naar het functioneren van de mens. Maar de vraag wie de mens **ten diepste is**, gaat verder dan het brein alleen.

Daarom is psychologie waardevol als hulpmiddel, maar niet bedoeld als fundament van identiteit.

Hoofdstuk 5: Autisme vanuit de ziel

Naast de psychologische uitleg bestaat er ook een diepere laag waarop autisme ervaren kan worden: het niveau van de ziel. Dit is geen wetenschappelijke benadering, maar een beschrijvende, innerlijke werkelijkheid die veel mensen met autisme herkennen.

Op zielsniveau kan er een diep gevoel van onveiligheid aanwezig zijn. Alsof het leven, het lichaam en de wereld te intens zijn om volledig in te landen. Het kan voelen alsof de ziel zich gedeeltelijk heeft teruggetrokken, als een beschermingsmechanisme. Niet omdat iemand dat kiest, maar omdat het systeem ooit heeft geleerd: ***het is hier niet veilig***.

Voor mij voelde het alsof de koppeling tussen mijn ziel en mijn fysieke lichaam niet volledig aanwezig was. Alsof ik wel bestond, maar niet helemaal 'hier' was. Mijn lichaam voelde vaak onveilig, zwaar of overweldigend. Fysieke prikkels kwamen niet helder binnen, maar als één grote brei.

Een simpel voorbeeld hiervan is honger. Jarenlang ervaarde ik geen duidelijk knorrend gevoel in mijn buik wanneer ik trek had. Ik at uit gewoonte, omdat het 'tijd was om te eten', niet omdat mijn lichaam dit aangaf. Het contact met mijn fysieke signalen was verstoord.

Nu ik weer meer verbonden ben met mijn lichaam (na diverse openbaringen van Jezus en gebed), ervaar ik dat anders. Ik voel daadwerkelijk honger. Dat rammelende gevoel in mijn buik kan mij zelfs blij maken, omdat het mij herinnert: ***ik ben hier, ik leef, mijn lichaam spreekt tot mij***.

Dit lijkt misschien klein, maar het is wezenlijk.

Wanneer de ziel zich onveilig voelt, kan het fysieke lichaam als last worden ervaren. Prikkel zijn dan niet afzonderlijk te onderscheiden, maar komen tegelijk en ongefilterd binnen. Licht, geluid, aanraking, emoties — alles tegelijk. Dit kan uitputtend zijn en maakt het leven zwaar.

Vanuit deze zielsdynamiek is autisme geen 'gebrek', maar een overlevingsstrategie. Een manier om te bestaan in een wereld die als overweldigend is ervaren. Terugtrekken, afsluiten of vervlakken kan dan voelen als de enige manier om veilig te blijven.

Het verlangen onder deze lagen is vaak niet om te verdwijnen, maar om veiligheid te ervaren. Om te mogen landen. Om werkelijk in het lichaam aanwezig te zijn zonder overspoeld te raken.

Wanneer er veiligheid ontstaat — niet door controle, maar door geborgenheid — kan de ziel langzaam weer afdalen in het lichaam. Fysieke signalen worden weer voelbaar. Prikkel worden onderscheiden. Het lichaam wordt niet langer alleen een bron van last, maar ook van vreugde.

Deze laag raakt aan identiteit en bestaansrecht. Aan de vraag: *mag ik hier zijn, precies zoals ik ben?* Dat antwoord reikt verder dan psychologie alleen.

Hoofdstuk 6: Autisme in het licht van Gods Woord

Wanneer we autisme bekijken in het licht van Gods Woord, verschuift het perspectief opnieuw. Niet omdat eerdere inzichten onwaar zijn, maar omdat ze in een groter kader geplaatst worden. De Bijbel spreekt niet over diagnoses of labels, maar wel uitgebreid over identiteit, veiligheid, kwetsbaarheid en waarheid.

De kernvraag is niet: *wat mankeer ik?* maar: *van wie ben ik?*

In Psalm 139 staat: *“U hebt mijn nieren gevormd, mij gegeven in de schoot van mijn moeder. Ik loof U, omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben.”* Dit geldt niet alleen voor mensen zonder diagnose, maar voor ieder mens. Ook voor mensen met autisme.

Vanuit Gods perspectief is autisme geen vergissing. Geen foutje in de schepping. Geen afwijking die eerst hersteld moet worden voordat iemand waardevol is. Het is onderdeel van hoe iemand is geweven. Met gevoeligheid, intensiteit, diepgang en een uniek waarnemingsvermogen.

Tegelijk erkent de Bijbel dat we leven in een gebroken wereld. Een wereld waarin veiligheid ontbreekt, waarin lichamen en zenuwstelsels overbelast kunnen raken, waarin trauma en pijn hun sporen nalaten. Dat betekent dat sommige mensen kwetsbaarder reageren op prikkels en stress dan anderen. Niet omdat God dat zo bedoeld heeft als straf, maar omdat Hij de gebrokenheid ziet en kent.

Wat mij diep raakte, is dat Jezus in de evangeliën steeds juist naar de kwetsbaren toe beweegt. Naar wie overprikkeld is. Naar wie zich terugtrekt. Naar wie het leven niet aankan zoals het ‘hoort’. Hij dwingt niemand om sterker te worden, maar nodigt uit tot rust.

Jezus zegt: *“Kom tot Mij, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.”* Niet: leer jezelf beter reguleren. Niet: los eerst je problemen op. Maar: *kom*.

In Christus ontdekte ik dat veiligheid niet iets is wat ik zelf moet opbouwen, maar iets wat ik mag ontvangen. Dat ik niet hoeft te vechten tegen mijn gevoeligheid, maar haar mag brengen bij Hem. Dat mijn lichaam geen vijand is, maar een tempel waarin Hij wil wonen.

Waar ik eerder probeerde mijzelf te beschermen door af te schermen, ontdekte ik nu dat Gods nabijheid mijn bescherming is. Waar ik dacht dat ik moest verdwijnen om veilig te zijn, leerde ik dat ik juist aanwezig mag zijn. In mijn lichaam. In dit leven.

Het Woord van God nodigt niet uit tot maskeren, maar tot waarheid. Niet tot fixen, maar tot vertrouwen. Niet tot overleven, maar tot leven.

Autisme in het licht van Christus betekent niet dat alle prikkels verdwijnen of dat het leven ineens moeiteloos wordt. Maar het betekent wel dat identiteit niet langer gebouwd is op angst, maar op geliefd zijn. Niet op wat ik niet kan, maar op wie Hij is. En vanuit die veiligheid kan er heling ontstaan. Niet door strijd, maar door liefde. Niet door controle, maar door overgave.

Deel 3 – Van overleven naar leven in Christus

Hoofdstuk 7: Veiligheid

Veiligheid is een kernbehoefte voor ieder mens, maar voor mensen met autisme is het vaak geen vanzelfsprekend gegeven. Het zenuwstelsel staat sneller in een staat van alertheid. Geluiden, onverwachte veranderingen, emoties van anderen of innerlijke spanning kunnen het gevoel geven dat de wereld onvoorspelbaar en bedreigend is.

Veel mensen met autisme ontwikkelen daarom eigen manieren om veiligheid te creëren. Structuur, controle, routines, vermijden van prikkels, terugtrekken, maskeren of afschermen. Deze strategieën zijn niet verkeerd; ze zijn ontstaan om te overleven. Ze hebben geholpen om staande te blijven.

Maar wat bedoeld was als bescherming, kan langzaam ook een gevangenis worden. Wanneer veiligheid volledig afhankelijk wordt van controle, raakt het systeem uitgeput. Want de wereld laat zich niet volledig beheersen.

In mijn eigen leven betekende veiligheid lange tijd: alles onder controle houden. Mijn prikkels managen, mezelf afschermen, situaties vermijden, voortdurend scannen of het nog wel ‘veilig’ was. Mijn lichaam stond continu aan. Rust was iets wat ik probeerde te bereiken, maar nooit echt vond.

In Christus ontdekte ik een andere vorm van veiligheid. Geen veiligheid die ik zelf moest opbouwen, maar veiligheid die mij werd aangeboden. Niet gebaseerd op omstandigheden, maar op nabijheid. De Bijbel spreekt vaak over God als een schuilplaats. “*God is voor ons een toevlucht en een sterkte.*” Dat betekent niet dat de wereld ineens stil wordt, maar wel dat ik niet alleen ben in de storm. Dat ik niet alles zelf hoeft te dragen.

Ware veiligheid begon voor mij toen ik leerde dat ik niet voortdurend hoeft te vechten tegen mijn gevoeligheid. Dat ik mijn overprikkeling, angst en vermoeidheid bij God mocht brengen, in plaats van ze te moeten oplossen. Dat ik mocht rusten, ook wanneer ik het leven niet aankon.

Veiligheid in Christus betekent niet dat grenzen verdwijnen. Grenzen blijven belangrijk. Rust nemen, nee zeggen en structuur aanbrengen zijn wijs en nodig. Maar ze komen niet langer voort uit angst, maar uit zorg voor wat God mij heeft toevertrouwd.

Langzaam mocht mijn lichaam leren dat het niet meer alleen hoefde te overleven. Dat het gedragen werd. Dat het niet constant op scherp hoefde te staan. Dat veiligheid niet afhangt van perfecte omstandigheden, maar van Wie erbij is.

Voor mensen met autisme is dit een diep proces. Het zenuwstelsel leert niet in één keer vertrouwen. Maar elke keer dat angst wordt beantwoord met nabijheid, mag er iets ontspannen.

Veiligheid is geen prestatie. Het is een plaats. En die plaats is bij Hem.

Gebed (1 zin):

Heer Jezus, ik leg mijn angst in Uw handen en ontvang Uw vrede.

Hoofdstuk 8: Bescherming

Bescherming is nauw verbonden met veiligheid, maar er is een belangrijk verschil. Terwijl veiligheid meer een innerlijke ervaring is — weten dat je gedragen bent — gaat bescherming ook over het grensbewustzijn van het lichaam en de ziel. Voor mensen met autisme kan het onderscheid tussen zelfbescherming en echte bescherming door God vaak vervagen.

Zelfbescherming ontstaat uit angst: ik moet overleven, ik moet mezelf afschermen, ik mag niets overkomen. Het leidt tot maskers, controle, vermijden en afstomping. Noodzakelijk op korte termijn, maar op de lange termijn uitputtend. Het kan het gevoel versterken dat de wereld gevaarlijk is, dat ik niet veilig ben zoals ik ben.

Gods bescherming daarentegen is niet gebaseerd op eigen kracht. Hij beschermt niet door alles weg te nemen of ons van prikkels af te schermen, maar door nabijheid, rust en geborgenheid te bieden. Het is een bescherming die de ziel en het lichaam werkelijk herstelt en draagt.

Ik leerde dat ik mijn grenzen mocht aangeven en rust mocht nemen, maar dat die acties niet voortkomen uit angst om te overleven, maar uit zorg voor wat God mij heeft gegeven. Het is wijsheid en gezond zelfbewustzijn, maar geen afschermingsmuur die de wereld buiten houdt.

Het verschil is voelbaar: wanneer ik alleen uit angst bescherm, is er spanning, vermoeidheid en isolatie. Wanneer ik in God beschermd ben, is er rust, vertrouwen en het besef dat mijn kwetsbaarheid veilig is bij Hem.

Dit heeft praktische gevolgen voor dagelijks leven. Het betekent dat ik mijn zintuigen en emoties kan laten ervaren zonder continu terug te trekken. Dat ik grenzen kan stellen zonder verharden. Dat ik het leven kan aangaan, wetende dat ik gedragen word.

Het vraagt oefening en geduld. Niet alles verandert in één dag, maar elke keer dat ik mijn angst bij God neerleg, groeit mijn vertrouwen en voelt mijn lichaam meer gedragen.

Gebed:

Vader, wees mijn schuilplaats wanneer ik mij overweldigd voel.

Hoofdstuk 9: Geliefd zijn

Geliefd zijn is een diepe menselijke behoefte. Voor mensen met autisme kan dit soms ingewikkeld voelen. Maskers, aanpassingen en voortdurende zelfobservatie hebben vaak het beeld van eigenwaarde vervormd. Het gevoel van liefde wordt dan gekoppeld aan prestaties of goed gedrag, terwijl het wezenlijke verlangen is: ik wil gezien worden om wie ik werkelijk ben.

In de Bijbel zien we een fundamenteel verschil: Gods liefde is onvoorwaardelijk. Het is geen beloning voor goed gedrag en geen reactie op perfectie. *“Zie, hoe groot is de liefde die de Vader ons gegeven heeft: dat wij kinderen van God genoemd worden.”* (1 Johannes 3:1)

Dit kan bevrijdend zijn voor mensen die gewend zijn zich aan te passen. Geliefd zijn betekent dat je niet langer hoeft te maskeren om acceptatie te krijgen. Het betekent dat je waarde niet afhangt van prestaties, sociale vaardigheden of mate van zelfstandigheid. Je bent waardevol omdat God je heeft gemaakt.

Voor mij betekende dit een diepe rust. Ik hoefde niet langer mijn gevoeligheid te verbergen of mijn behoeftes te verbergen. Ik mocht leren dat ik precies zoals ik ben geliefd ben. Dit gaat niet altijd vanzelf; het is een proces van geloof, ontvangen en oefenen in overgave.

Geliefd zijn in Christus opent de deur naar echtheid. Het moedigt aan om jezelf te laten zien, te voelen en te ervaren, zonder voortdurende angst voor afwijzing. Het geeft een basis van veiligheid van waaruit je kunt leven en groeien.

Gebod:

Heer, help mij geloven dat ik geliefd ben zoals ik ben.

Hoofdstuk 10: Thuiskomen bij jezelf

Thuiskomen bij jezelf is misschien wel het moeilijkste proces voor iemand met autisme. Door de jaren van maskeren, aanpassen en overleven kan het contact met je ware zelf vervaagd raken. Je leert niet alleen de wereld te lezen en je aan te passen, maar soms ook jezelf te ontkennen.

In Christus ontdekte ik dat thuiskomen betekent: leren luisteren naar mijn innerlijke stem, mijn lichaam, mijn emoties en mijn verlangens. Het gaat om het herstellen van de verbinding met wie ik werkelijk ben, zoals God mij heeft geschapen.

Maskeren kan tijdelijk helpen om te overleven, maar het schept een kloof tussen wie je bent en wie je laat zien. Thuiskomen bij jezelf betekent dat deze kloof langzaam wordt gedicht. Het is een proces van vertrouwen, oefening en geduld.

Het is ook het erkennen van grenzen en het respecteren van je eigen behoeften. Rust nemen, ruimte voor jezelf creëren en jezelf toestaan emoties te voelen zijn belangrijke stappen. Je hoeft niet alles op te lossen of iedereen tevreden te stellen. Je mag er zijn, in jouw tempo, met jouw gevoelens en jouw manier van zijn.

Het thuiskomen bij jezelf is nauw verbonden met thuiskomen bij God. Terwijl je jezelf ontdekt en accepteert, ervaar je dat God je ziet zoals je bent. Zijn genade en liefde helpen je veilig te landen, zonder dat je jezelf hoeft te maskeren.

Wanneer je stap voor stap leert aanwezig te zijn in je lichaam en in je ziel, groeit een gevoel van rust en compleetheid. Het is het pad van overleven naar leven, van angst naar vrijheid, van leugen naar waarheid.

Gebod:

God, leer mij rusten in wie U mij heeft gemaakt.

Hoofdstuk 11: Leven in waarheid

Leven in waarheid betekent dat je jezelf ontmoet zoals je werkelijk bent en dat je je leven baseert op Gods Woord en aanwezigheid, niet op angst, verwachtingen of maskers. Voor mensen met autisme, die gewend zijn zich voortdurend aan te passen en te beschermen, kan dit een grote bevrijding zijn.

Waarheid is geen abstract concept. Het is een Persoon: Jezus Christus. Hij zegt: *“U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.”* (Johannes 8:32) Vrijheid betekent hier dat je niet langer hoeft te overleven door controle of aanpassing, maar dat je mag leven vanuit wie je bent, gedragen door God.

Leven in waarheid gaat ook over het erkennen van kwetsbaarheid. Het betekent dat je je gevoelens, prikkels en behoeften niet wegduwt, maar ze durft te ervaren en te plaatsen in de realiteit van Gods liefde. Het betekent dat je niet langer hoeft te maskeren om geaccepteerd te worden.

Het is een pad dat oefening vereist. Soms zal je vallen in oude patronen van bescherming, angst of overprikkeling. Maar elke keer dat je terugkeert naar de waarheid van wie je bent in Christus, groeit je vrijheid. Je leert jezelf en je lichaam opnieuw kennen als veilige, waardevolle plek.

Leven in waarheid betekent ook dat je relaties op een andere manier gaat beleven. Je hebt niet langer de angst om afgewezen te worden vanwege je anders-zijn, omdat je weet dat je identiteit en waarde in God liggen. Dit opent ruimte voor echte verbinding en echtheid met anderen.

Het pad van waarheid is geen lijn zonder uitdagingen. Maar het is het pad van vrijheid, rust en diepe innerlijke vrede. Het is een leven waarin overleven plaatsmaakt voor werkelijk leven, en waarin je niet langer geleid wordt door angst, maar door liefde.

Gebed:

Heer Jezus, help mij te wandelen in Uw waarheid en mijn leven in vrijheid te leven.

Hoofdstuk 12: Kiezen voor Jezus als redder en bevrijder

Het pad van genezing en waarheid gaat verder dan inzicht alleen. Het vraagt een keuze: kiezen voor Jezus als Redder en Bevrijder. Voor mij betekende dit het loslaten van oude overtuigingen, maskers en pogingen om zelf alles te fixen, en het overgeven van mijn hart aan Hem.

Kiezen voor Jezus betekent: erkennen dat eigen kracht tekortschiet, dat we niet alles zelf kunnen genezen of oplossen, en dat we Zijn liefde, vrede en waarheid nodig hebben. Het is een stap van overgave en geloof.

Bekeren van het oude leven

Bekering is meer dan spijt hebben; het is een innerlijke omkeer. Ik koos ervoor mijn oude manier van leven los te laten: het voortdurend fixen, maskeren, overleven en me aanpassen aan de wereld zonder rust, maar ook het erkennen van mijn zonden. Ik vroeg God om vergeving en mijn hart te vernieuwen en mijn ogen te openen voor Zijn waarheid.

De waarheid vinden in Christus

In Christus vond ik de waarheid: wie ik werkelijk ben, zoals God mij heeft geschapen. Mijn gevoeligheid, mijn autisme, mijn verleden — alles mocht er zijn, maar nu in het licht van Zijn liefde en genade. De waarheid is dat ik waardevol ben, geliefd, gezien en veilig in Zijn aanwezigheid.

Info over de Bijbel

De Bijbel is een gids, een bron van wijsheid en waarheid. Het leert over Gods liefde, Zijn zorg voor kwetsbaren en hoe wij mogen leven in vrijheid en geborgenheid. Voor mensen met autisme kan de Bijbel rust geven: het biedt houvast, richting en zekerheid dat ze geliefd zijn zoals ze zijn.

Leren bidden

Bidden is communiceren met God. Het is eenvoudig, oprecht en zonder kunstgrepen. Begin klein, spreek woorden uit je hart en vertrouw erop dat Hij hoort. Je kunt stil zijn, fluisteren of hardop spreken. God luistert altijd.

Het Onze Vader gebed

Een mooi gebed dat Jezus ons zelf leerde is het Onze Vader. Het leert ons vertrouwen, afhankelijkheid, vergeving en liefde:

Onze Vader die in de hemelen zijt, Uw naam worde geëilid, Uw koninkrijk kome, Uw wil geschiede, gelijk in de hemel also ook op aarde. Geef ons beden ons dagelijks brood, en vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren; en leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze. Amen.

Het Onze Vader gebed

Een mooi gebed dat Jezus ons zelf leerde is:
het Onze Vader. Het leert ons vertrouwen,
afhankelijkheid, vergeving en liefde:

*Onze Vader die in de hemelen zijt,
Uw naam worde geheiligd,
Uw koninkrijk kome,
Uw wil geschiede,
gelijk in de hemel alzo ook op aarde.
Geef ons heden ons dagelijks brood,
en vergeef ons onze schulden,
gelijk ook wij vergeven
onze schuldenaren;
en leid ons niet in verzoeking,
maar verlos ons van de boze.
Amen.*



Dagelijkse gebeden voor mensen met autisme

Hieronder volgen enkele voorbeeldgebeden voor verschillende situaties die herkenbaar zijn voor mensen met autisme. Elk gebed is kort en eenvoudig, zodat het makkelijk in het dagelijks leven kan worden gebeden.

- 1. Voor overprikkeling:** *Heer, help mij rustig te worden en Uw vrede te voelen.*
- 2. Bij vermoeidheid:** *God, geef mij rust en vernieuw mijn kracht.*
- 3. Wanneer ik mezelf verberg:** *Laat mij zien dat ik veilig ben bij U, zoals ik ben.*
- 4. Voor sociale situaties:** *Help mij liefdevol en rustig met anderen om te gaan.*
- 5. Bij angst:** *Heer Jezus, wees mijn schild en mijn veilige plek.*
- 6. Als ik me verdrietig voel:** *Troost mijn hart en vul het met Uw vrede.*
- 7. Bij lichamelijke overbelasting:** *God, help mij mijn lichaam te voelen en te respecteren.*
- 8. Wanneer ik niet begrijp wat er gebeurt:** *Open mijn ogen voor Uw waarheid en Uw leiding.*
- 9. Bij verandering:** *Heer, help mij vertrouwen te hebben, ook als dingen anders zijn dan ik verwacht.*
- 10. Voor dankbaarheid:** *Dank U, God, dat ik precies zo geschapen ben zoals U mij gemaakt heeft.*

Deze gebeden zijn voorbeelden. Je kunt ze aanpassen of je eigen woorden gebruiken. Het belangrijkste is dat je eenvoudig, oprecht en vanuit je hart bidt.

Hoofdstuk 13: Psychologie en geloof – de juiste volgorde

Autisme begrijpen kan op verschillende niveaus: psychologisch en geestelijk. De psychologie biedt waardevolle inzichten en handvatten: hoe het brein prikkels verwerkt, hoe sociale interactie verloopt, en welke sterke kanten en uitdagingen er zijn. Psychologie kan helpen bij structuur, inzicht en erkenning, en ondersteunt het dagelijks functioneren.

Maar psychologie alleen raakt niet altijd de diepere laag: de identiteit, de ziel en het gevoel van veiligheid en geborgenheid. Daar komt geloof in Christus om de hoek kijken.

Voor mij was dit de juiste volgorde van leren omgaan met autisme:

1. **Eerst erkenning van wie je bent:** psychologisch begrip kan geruststelling geven en helpen
2. omgaan met uitdagingen.
3. **Dan de ontmoeting met Christus:** de bron van ware veiligheid, identiteit en genezing.
Psychologie als hulpmiddel, niet als fundament: inzichten kunnen je helpen, maar ze vervangen niet de waarheid van wie je bent in God.

Wat God doet

God ziet je zoals je bent, zonder maskers. Hij brengt veiligheid, rust en liefde waar het leven overweldigend kan zijn. Hij geneest niet alleen gedrag of symptomen, maar raakt het hart en de ziel. In Hem vind je geborgenheid, een veilige plek om jezelf te zijn en ruimte om te groeien.

Voor mensen met autisme

Het combineren van psychologie en geloof betekent: inzicht en structuur gebruiken, maar je identiteit en waarde vinden in Christus. Je mag alles leren over jezelf, maar weet dat je geliefd bent zoals je bent. Psychologie kan verklaren en ondersteunen; God geneest en vrijwaart je hart.

Gebod: *Heer, help mij wijs te zijn met de kennis die ik leer, en laat mij rust vinden in Uw liefde en waarheid.*

Hoofdstuk 14: Dagelijkse gebeden en afsluiting

Het leven met autisme kan uitdagingen en prikkels met zich meebrengen die het moeilijk maken om rust, veiligheid en geborgenheid te ervaren. In Christus kunnen we echter elke dag steun, vrede en leiding vinden. Hieronder volgen voorbeeldgebeden voor verschillende situaties die herkenbaar kunnen zijn.

Dagelijkse gebeden voor mensen met autisme:

1. Ochtendgebed – de dag beginnen in rust

Gebed

Heer Jezus,
dank U voor deze nieuwe dag.
Dank U dat ik wakker mag worden in Uw nabijheid.
U kent mijn zenuwstelsel, mijn gevoeligheid en mijn grenzen.
Wilt U vandaag voor mij uit gaan?
Breng rust in mijn gedachten en vrede in mijn lichaam.
Help mij stap voor stap te leven, zonder haast en zonder angst.
Ik leg deze dag in Uw handen.
Amen.

Bijbeltekst

“Dit is de dag die de HEERE gemaakt heeft, laten wij ons verheugen en verblijd zijn.”
— Psalm 118:24

2. Gebed voor op school

Gebed:

Heer,

U weet wat deze dag van mij vraagt.

Alle prikkels, geluiden en verwachtingen leg ik bij U neer.

Wilt U mij helpen om mij veilig te voelen,
om mij te concentreren en mijzelf te mogen zijn?

Geef mij wijsheid, rust en bescherming.

U bent bij mij, ook hier.

Amen.

Bijbeltekst

“De HEERE is mijn licht en mijn heil, voor wie zou ik
vrezen?”

— Psalm 27:1

3. Gebed voor op het werk

Gebed

Vader God,
U kent mijn werk en de energie die het mij kost.
Help mij mijn grenzen te respecteren
en mijn waarde niet te laten afhangen van prestaties.
Wilt U mij kracht geven voor vandaag
en mij laten werken vanuit rust en waarheid?
Amen.

Bijbeltekst

“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.”
— Mattheüs 11:28

4. Gebed tijdens het winkelen

Gebed

Heer Jezus,

dit is een plek met veel prikkels.

Geluiden, mensen en bewegingen komen sterk binnen.

Wilt U mij omringen met Uw vrede?

Help mij om rustig te blijven

en te voelen dat U dichtbij bent.

Ik hoef mij niet te haasten.

Amen.

Bijbeltekst

“U bewaart hem in volkomen vrede, wiens geest op U vertrouwt.”

— Jesaja 26:3

5. Gebed in de auto

Gebed

Heer,
dank U dat U met mij meegaat onderweg.
Wilt U mij beschermen in het verkeer
en rust geven in mijn lichaam en hoofd?
Ik vertrouw deze rit aan U toe.
Amen.

Bijbeltekst

“De HEERE zal u bewaren bij uw uitgaan en bij uw ingaan.”

— Psalm 121:8



7. Gebed voorafgaand aan sociale contacten

Gebed

Heer Jezus,
sociale contacten kosten mij energie.
Wilt U mij helpen om gewoon mezelf te zijn,
zonder maskers en zonder angst?
Help mij spreken en luisteren vanuit liefde
en geef mij rust in mijn hart.
Amen.

Bijbeltekst

“Mijn genade is u genoeg, want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht.”
— 2 Korinthe 12:9

8. Gebed bij heftige overprikkeling

Gebed

Heer, het is te veel voor mij.
Mijn lichaam staat op spanning
en mijn gedachten zijn onrustig.
Wilt U mij nu vasthouden?
Breng Uw vrede diep in mij.
Ik schuil bij U.
Amen.

Bijbeltekst

“God is voor ons een toevlucht en kracht.”
— Psalm 46:2

9. Gebed voor zelfacceptatie

Gebed

Vader God,
leer mij mezelf zien zoals U mij ziet.
Niet als tekort, maar als geliefd.
Help mij stoppen met vechten tegen wie ik ben.
Dank U dat ik precies zo geschapen ben
zoals U het bedoeld heeft.
Amen.

Bijbeltekst

“Ik loof U, omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben.”
— Psalm 139:14

10. Gebed voor bescherming

Gebed

Heer Jezus,
ik leg mijzelf onder Uw bescherming.
Bescherm mijn hart, mijn gedachten en mijn lichaam.
Alles wat niet van U komt, wijs ik af.
U bent mijn veilige plek.
Amen.

Bijbeltekst

“De HEERE is mijn herder, mij ontbreekt niets.”
— Psalm 23:1

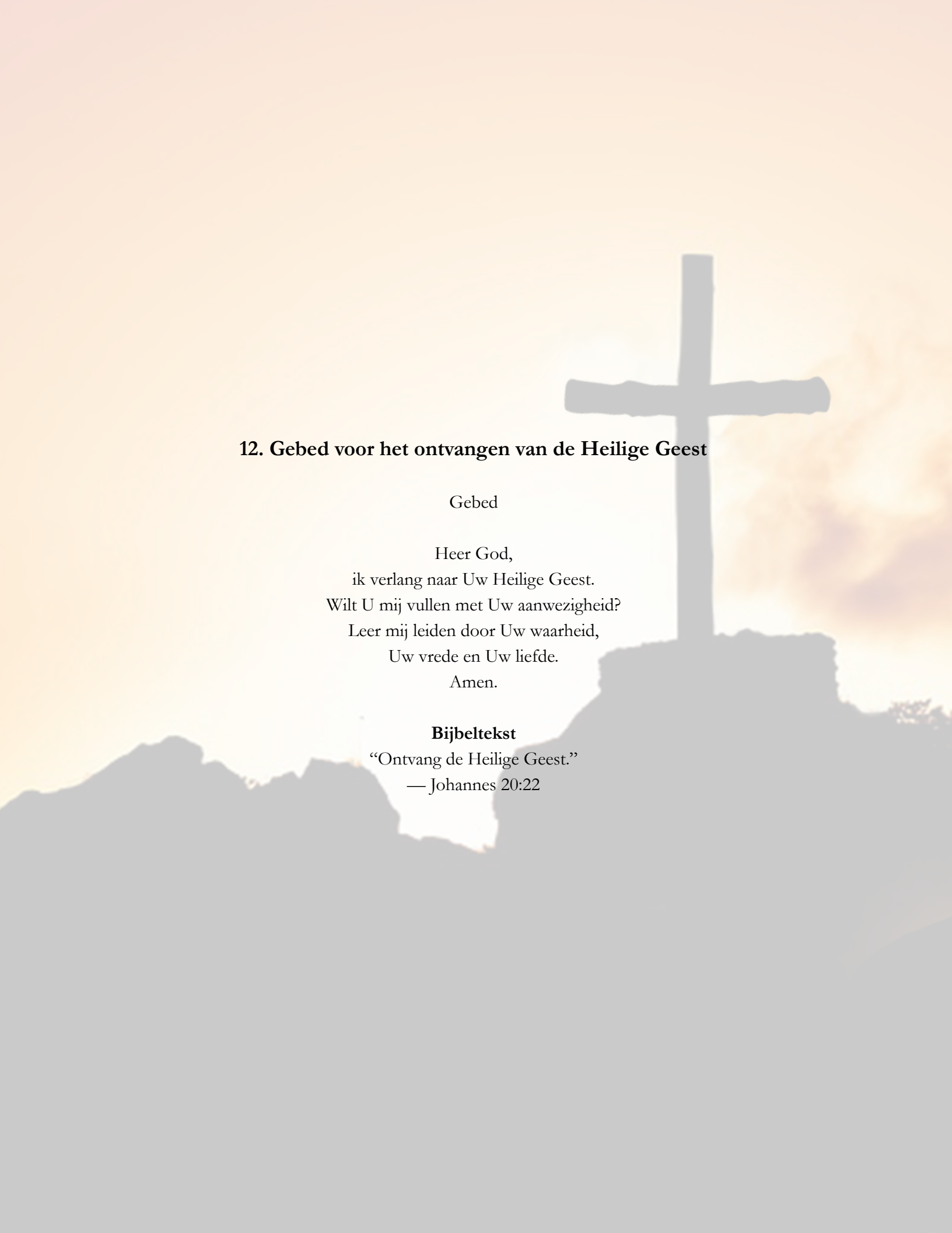
11. Gebed voor het sluiten en openen van deuren

Gebed Vader, ik kies ervoor om los te laten

wat niet van U komt.
Sluit alle deuren die mij wegtrekken van Uw waarheid.
Open nieuwe deuren die van U zijn,
die leven, rust en vrijheid brengen.
Ik vertrouw Uw leiding.
Amen.

Bijbeltekst

“Zie, Ik heb een geopende deur voor u gegeven, die niemand kan sluiten.”
— Openbaring 3:8



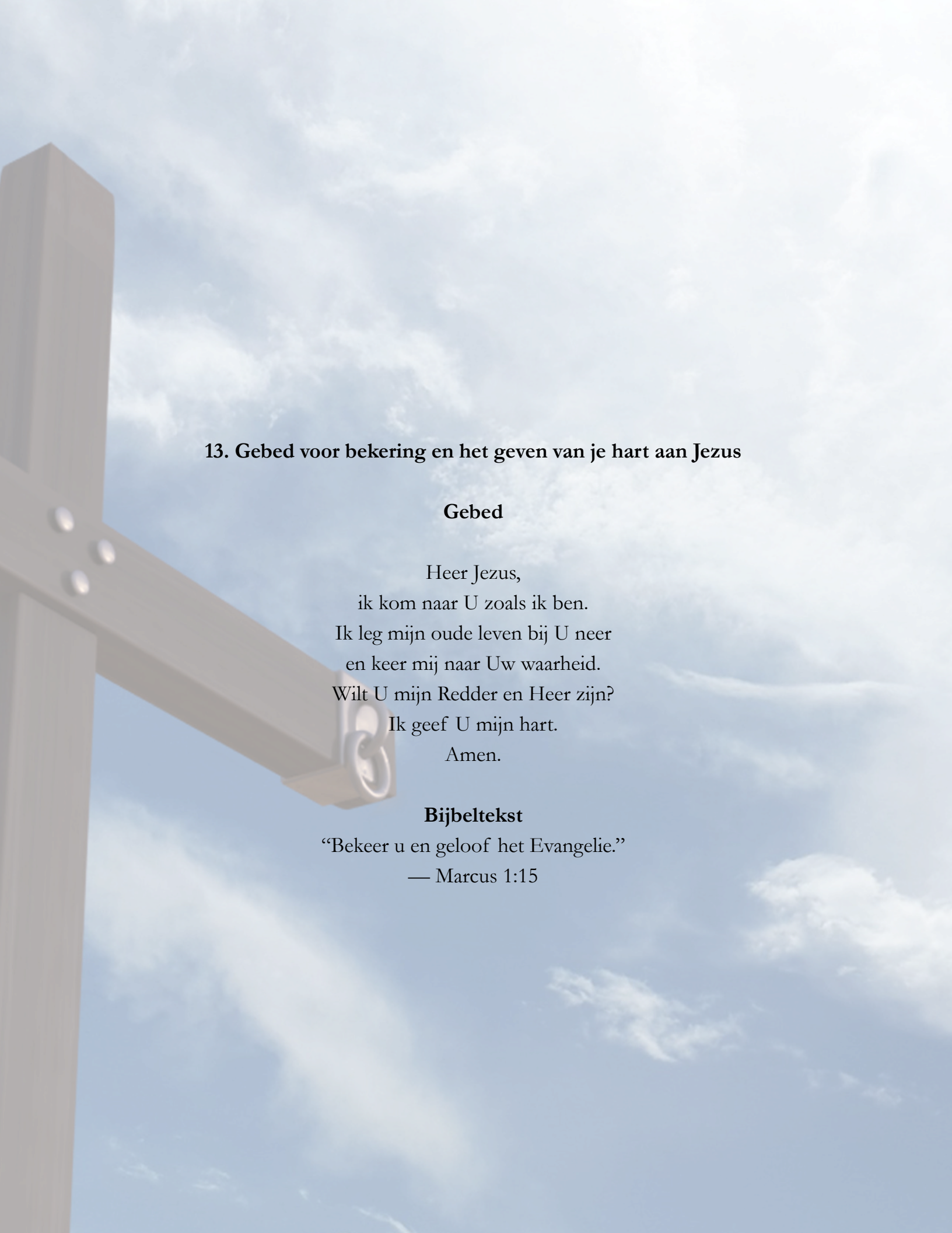
12. Gebed voor het ontvangen van de Heilige Geest

Gebed

Heer God,
ik verlang naar Uw Heilige Geest.
Wilt U mij vullen met Uw aanwezigheid?
Leer mij leiden door Uw waarheid,
Uw vrede en Uw liefde.
Amen.

Bijbeltekst

“Ontvang de Heilige Geest.”
— Johannes 20:22



13. Gebed voor bekering en het geven van je hart aan Jezus

Gebed

Heer Jezus,
ik kom naar U zoals ik ben.
Ik leg mijn oude leven bij U neer
en keer mij naar Uw waarheid.
Wilt U mijn Redder en Heer zijn?
Ik geef U mijn hart.
Amen.

Bijbeltekst

“Bekeer u en geloof het Evangelie.”
— Marcus 1:15

14. Gebed van overgave aan God

Gebed Vader, ik hoef het niet meer alleen te doen.

Ik geef mijn leven aan U.
Mijn verleden, mijn heden en mijn toekomst.
Uw wil is goed.
Ik vertrouw U.
Amen.

Bijbeltekst

“Vertrouw op de HEERE met heel uw hart.”
— Spreuken 3:5

15. Gebed voor het slapen gaan

Gebed

Heer,
dank U voor deze dag.

Wilt U mijn gedachten tot rust brengen
en mijn lichaam ontspannen?
Ik leg alles wat vandaag zwaar was bij U neer.
Geef mij een diepe, herstellende slaap.
Amen.

Bijbeltekst

“In vrede zal ik gaan liggen en slapen.”
— Psalm 4:9





16. Gebed bij ziekte – voor herstel en genezing

Gebed

Heer Jezus,
U kent mijn lichaam en mijn pijn.
Wilt U mij aanraken met Uw genezende hand?
Breng herstel, kracht en rust.
Ik vertrouw mij aan U toe.
Amen.

Bijbeltekst

“Door Zijn striemen is ons genezing geworden.”
— Jesaja 53:5

Afsluiting

Dit boekje is een gids, een hartelijke uitnodiging en een persoonlijke getuigenis. Het leert dat genezing en rust niet voortkomen uit maskers of zelfwerkzaamheid, maar uit overgave aan Jezus Christus. In Hem vinden we ware veiligheid, identiteit en vrijheid.

Onthoud: je bent precies zoals God je heeft geschapen. Je bent gezien, geliefd en waardevol. Iedere dag kun je dicht bij Hem komen, geborgen in Zijn liefde, geleid door Zijn waarheid.

Voor meer informatie over het leven in relatie met God verwijs ik je graag door naar mijn website: www.sandyvanessa.nl

Voor het complete verhaal over Jezus Christus verwijs ik je uiteraard graag door naar de complete bijbel.

Gebod tot slot: *Heer, dank U dat ik mag zijn wie ik ben, dat U altijd bij mij bent, en dat Uw liefde en waarheid mijn leven leiden. Amen.*

God zegen!

Sandy Vanessa.