



# Contact

Contact  
70 jaar  
in 2021

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel Nijlpaard
- 03 Overdenking FOMO
- 04 Kerstoverdenking 'Wees niet bang...'
- 06 Boekbespreking Op weg naar Christus
- 07 Medisch Angststoornissen
- 08 Dialoog De boodschap van Hebreëën
- 10 Relaties Angst voor verandering
- 12 Verdieping Volmaakte liefde sluit angst uit
- 15 Uitstappen Waanzinnig
- 16 Voedsel voor de geest Heel menselijk
- 18 Groen! Angst
- 19 Ten slotte Vlieg angst

# ANGST

# Nijlpaard

NIJLPAARD  
Lydia Lijkendijk

Elk pondje gaat door het mondje. Zeker met Kerst. En als je niet uitkijkt, ga je er na heel veel pondjes uitzien als een nijlpaard. Niet bepaald een aantrekkelijk vooruitzicht. Het kan dan zomaar gebeuren dat je in een winkelstraat loopt, langs spiegelende etalages, en dat je bij een blik opzij degene die daar wandelt vaag 'ergens' van meent te herkennen. Om te ontdekken dat je het zelf bent. En dat dat 'ergens' slaat op de dierentuin waar je onlangs met open mond hebt zitten kijken naar etende nijlpaarden en de niet al te fraaie mores die ze er onderling op nahouden. Overigens kijken ze zonder gêne met open mond terug.



Wlad74/Shutterstock.com

**H**et zijn fascinerende beesten, nijlpaarden. Ze hebben een gigantische muil en ze zien er niet uit. In die muil verdwijnen grote hoeveelheden voedsel, vooral gras, en wel zo'n zestig kilo per etmaal. Grote lijven die zichzelf in stand willen houden, moeten veel eten, dat blijkt. Volgens de Egyptische mythologie schaamt het nijlpaard zich zo voor zijn eigen lijf, dat het liever onder water leeft. Nijlpaarden slapen zelfs onder water. Maar zwemmen kunnen ze niet; ze lopen over de bodem. Regelmatig sta ik voor de klas om mensen te leren hoe ze heldere teksten kunnen schrijven. Ik praat onder andere met hen over verschillende stijldimensies van het schrijven. Moeilijkheid is een van die dimensies. Een tekst wordt bijvoorbeeld nodeloos moeilijk door ingewikkelde woorden. Zoals woorden die ouderwets zijn, die niet aansluiten bij het begrip van de lezer (vakjargon), of die verkeerd gespeld zijn. Ook woorden die te lang zijn, schaden de leesbaarheid. Woorden als 'computeraansluitingsstekkerjesopbergdoosdeksel'. Er zijn mensen die angst hebben voor zulke lange woorden. Die aandoening bestaat. En er is ook een toepasselijke naam voor: 'hippopotomonstrosesquipedaliofobie'.

Een samenstelling van het Latijnse 'sesquipedalis' (wat betekent: anderhalve voet lang), 'hippopotamus' (nijlpaard) en 'monstro' (gedrocht). Een nijlpaard van een naam. Mensen met deze aandoening kunnen te maken krijgen met bijzonder vervelende verschijnselen, zoals koude rillingen, hartkloppingen, flauwvallen en misselijkheid.

Heb je last van deze angst? Knip lange woorden dan op met een koppelteken, dat heet ook wel een verbindingsstreepje. Het blijven lange woorden, maar ze zien er een stuk minder gedrochtelijk uit. Heb je vooral last van andermans lange woorden? Dan kun je misschien beter een hap gras nemen. Dat doen nijlpaarden ook. En die vallen nooit flauw van angst.



Andere verhalen over angst vind je in deze **Contact**. Met hoopvolle oplossingen en denkrichtingen. Fijne Kerstdagen en graag tot in het nieuwe jaar.

Okolaa/Shutterstock.com

Contact is een gratis uitgave van het Kerkenootschap der Zevende-dags Adventisten **ESDA-Instituut** Amersfoortseweg 18, 3712 BC Huis ter Heide  
Tel: 030 - 6931509 | Email: esda@adventist.nl | Web: www.esda-online.nl | INGbank NL76 INGB 0000 0383 25 | Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18  
Woord van Hoop (ESDA België) Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel | Tel: 02-5113680 | ING Bank BE47 3100 1698 4180  
Verantwoordelijke uitgever België Jeroen Tuinstra, Minimenstraat 61, 1000 Brussel **Hoofdredacteur** Lydia Lijkendijk  
Redactiesecretaris Joanne Balk-Geerlings **Redactie** Tom de Bruin, Jacob Engelgeer, Rudy Dingjan, Jeroen Tuinstra, Nelske Verbaas en Reinder Bruinsma  
Vaste medewerkers Marie Rahajaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo  
Vormgeving Paul de Bruin - Limmelight Design Studio **Foto omslag** Toms Z/Shutterstock.com **ISSN** 2542-548X **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 2400 ex.

# FOMO

**FOMO, ofwel de fear of missing out, is de angst dat je dingen mist. Iets leuks of iets belangrijks. Met FOMO ben je bang dat je buitengesloten wordt. En wie wil dat nou?**

Eigenlijk bestond FOMO altijd al wel, maar met de komst van sociale media is het meer en meer aanwezig. Er zijn mensen die er dag en nacht door geplaagd worden. Elk piepje ‘dwingt’ ze te checken wat er voor een berichtje binnenkomt en van wie.

Met een gezonde nieuwsgierigheid is niets mis. Maar het kan behoorlijk effect hebben op je gezondheid als het omgezet wordt naar angst om iets te missen. Misschien wordt het dan tijd voor JOMO (*joy of missing out*), waarbij je eigenlijk wel blij bent dat je niet overal bij betrokken bent.

## Zacheüs

Zacheüs was een tollenaar (Lucas 19:1–10). Hij inde de belastingen en was daarom erg rijk. Mensen vonden daar wel wat van en achter zijn rug om werd hij flink bespot. Ze zagen hem niet zitten. Figuurlijk niet en letterlijk niet. Want toen hij er lucht van kreeg dat Jezus langs zou komen, wilde hij daarbij zijn. Iedereen had het over Jezus. En hij wilde hem met zijn eigen ogen zien. Maar hij was klein en de menigte ging voor hem natuurlijk niet opzij. Daardoor was een boom zijn uitkomst. Bovendien zat hij daar veilig en enigszins anoniem. Als je naar iemand uitkijkt en een glimp van de passerende beroemdheid op wilt vangen, dan tuur je naar de verte en ga je niet naar boven in bomen zitten staren. Dus waande Zacheüs zich er veilig. Hij was op dat moment wel een beetje FOJI (*fear of joining in*).

Maar misschien doen we Zacheüs wel te kort als we zijn actie louter en alleen onder nieuwsgierigheid en angst wegschrijven. Want wellicht wilde ook hij graag gezien worden als mens. En had hij hoge verwachtingen van deze Jezus, die mensen genas en andere wonderen verrichtte. In eerste instantie is Zacheüs een toeschouwer. Maar dan gebeurt het. Want Jezus ziet hem wél zitten. Letterlijk en figuurlijk. Hij loopt naar hem toe en kijkt omhoog. Mensen keken nooit omhoog als ze tegen Zacheüs spraken. Maar Jezus ziet hem, noemt hem bij zijn naam en vraagt of hij met hem mee naar huis mag.



FOMO  
Joanne Balk

Nicoleta Ionescu/  
Shutterstock.com

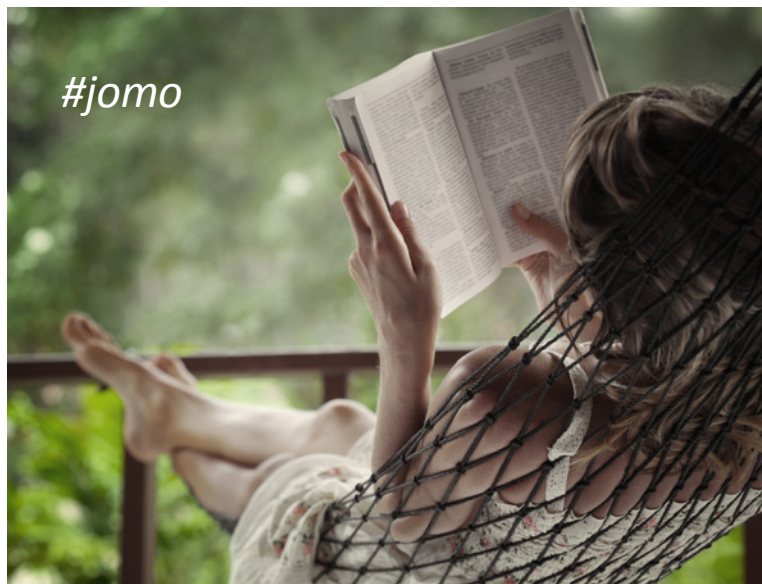
## Persoonlijke ontmoeting

De persoonlijke ontmoeting met Jezus maakte Zacheüs een ander mens. En de menigte kwam dat te weten doordat hij zijn onrechtmatig verkregen rijkdom aan hen teruggaf. En zelfs meer dan dat.

Het verhaal van Zacheüs zegt ook iets over de menigte, want mensen hadden hun oordeel flink klaar over hem. En dat bleek uiteindelijk niet helemaal terecht te zijn. We oordelen in het algemeen makkelijker over de ander dan over onszelf. Maar als we de ander als mens zien en geïnteresseerd zijn in diens leven, dan kan dat levens veranderen.

We kunnen op veel manieren een licht zijn in de duisternis van iemands leven. Iemand het gevoel geven er bij te horen is daar een van. Daarmee volgen we Jezus' voorbeeld na. Hij zoekt ons allemaal op, daar waar we zijn. Hij ziet ons zitten. En hij nodigt ons uit om uiteindelijk mee naar zijn huis te gaan.

Dudarev Mikhail/  
Shutterstock.com





# ‘Wees niet bang...’

‘WEES NIET BANG ...’  
Reinder Bruinsma

We lijden niet allemaal aan dezelfde angsten, maar ik ken geen mens die nergens bang voor is. Of het nu een tandartsbezoek is of de kans om een coronabesmetting op te lopen. Veel mensen zijn bang voor natuurgeweld, vooral voor donder en bliksem. Misschien was dat vroeger nog meer het geval dan nu. Als kind werden wij bij een hevige nachtelijke onweersbui wakker gemaakt en moesten we ons aankleden tot aan onze overjas aan toe. Want je wist maar nooit ... Ik herinner me nog hoe bang het me maakte.

**D**oor de eeuwen heen hebben mensen te maken gehad met verschijnselen die zij niet begrepen en die hen onzeker en angstig maakten. Dat gold vooral voor verschijnselen die men als ‘heilig’ interpreteerde. In het Oude Testament vinden we daarvan heel wat voorbeelden. We kunnen denken aan de ervaring van Mozes die door God werd toegesproken vanuit een brandende braamstruik. Voor Mozes waren het angstaanjagende momenten toen hij bij die wonderlijke struik kwam die in brand stond maar niet verteerde. Toen Mozes door God werd gewaarschuwd dat hij op heilige grond stond, bedekte hij uit angst zijn gezicht, ‘want hij durfde niet naar God te kijken’ (Exodus 3:6). Enige tijd daarna stond het volk Israël sidderend voor de berg Sinai, toen God zich daar manifesteerde (Exodus 19). Toen de profeet Jesaja door God in een visioen werd geroepen, schreeuwde hij het vol angst uit: ‘Wee mij! Ik ben verloren, want ik ben een mens met onreine lippen’ (Jesaja 6:5). Aan deze voorbeelden zouden we er nog heel wat kunnen toevoegen.

## ‘Wees niet bang’

Angst is in de Bijbel een steeds weer voorkomend verschijnsel als men met het onverwachte en het heilige wordt geconfronteerd. Die reactie laat zich niet zomaar verdrijven, ondanks het feit dat God steeds weer benadrukt dat er geen reden is om bang te zijn, omdat hij er steeds voor de mens is. Niet minder dan 366 keer lezen we in de Bijbel het zinnetje ‘Wees niet bevreesd’, of woorden van soortgelijke strekking. In de verhalen rond de geboorte van Jezus komen we het vier keer heel nadrukkelijk tegen.

Toen de engel Gabriël aan Zacharias verscheen op het moment dat deze dienst deed bij het reukofferaltaar in de tempel, ‘schrok hij hevig’ en ‘werd hij door angst overvallen’. Maar meteen stelde de engel hem gerust: ‘Wees niet bang, Zacharias, je gebed is verhoord’ (Lucas 1:13). Zacharias kreeg te horen dat zijn vrouw Elisabet, ondanks haar hoge leeftijd, de moeder zou worden van de wegbereider van de Messias. En zes maanden later kreeg Maria



## Jezus bevrijdt ons van onze angst

bezoek van dezelfde hemelse boodschapper. Ze was verloofd met ‘een man die Jozef heette’, maar ze had ‘nog geen gemeenschap met een man gehad’ (Lucas 1:34). Toch kreeg ze te horen dat ze een zoon ter wereld zou brengen die ze de naam Jezus moest geven. Het was logisch dat ze door dit gebeuren totaal overrompeld werd. Maar ze werd door de engel gerustgesteld met soortgelijke woorden als die hij eerder tegen Zacharias had gesproken: ‘Wees niet bang, Maria, God heeft je zijn gunst geschonken’ (Lucas 1:30). En Jozef kreeg korte tijd daarna van Godswegen in een droom te horen dat hij niet bang moest zijn om bij Maria te blijven. Ze was hem niet ontrouw geweest, verzekerde de engel: ‘Het kind dat ze draagt is verwekt door de heilige Geest’ (Matteüs 1:20).

Zodra Maria in Betlehem onder uiterst primitieve omstandigheden was bevallen, werd het grote nieuws dat de Verlosser was geboren door een engel bekendgemaakt aan een groep herders. Geen wonder dat die mannen van hun stuk waren toen ze zagen hoe ze omgeven waren door ‘de stralende luister van de Heer’ (Lucas 2:9). Opnieuw klonken echter de woorden: ‘Wees niet bang.’ Daar was geen reden voor, want de engel was gekomen om goed nieuws te brengen.

### Goed nieuws

De meesten van ons hebben nog nooit een stem uit de hemel gehoord, een visioen gehad of een engel ontmoet. Maar zou het ook voor ons niet een haast vanzelfsprekende reactie zijn om bang te worden als we dat zouden meemaken? Het is dan ook niet zo vreemd dat de herders bang waren en dat de eerste woorden van de engel waren: ‘Wees niet bang.’

Als we vlak voor de jaarwisseling het Kerstfeest vieren en echt tot ons laten doordringen wát we vieren, namelijk dat het Allerheiligste de wereld is binnengekomen, zou dat ons misschien ook bang kunnen maken. Want dat kindje dat werd geboren en zo’n tweeduizend jaar geleden voor de eerste keer op aarde kwam, gaat voor een tweede keer komen. Maar nu als de Koning der koningen en Heer der heren—als degene die alle mensen van alle tijden zal oordelen. Die gedachte kan ons, op zijn zachtst gezegd, heel ongemakkelijk maken. Wij zijn immers zelf verre van heilig. Dus hoe zal dat voor ons aflopen?

Het is hoogstwaarschijnlijk geen engel die ons komt vertellen dat we niet bang hoeven te zijn, maar het kerstverhaal roept het ons luid en duidelijk toe: ‘Wees niet bang.’ Want als we ook in dit seizoen weer de herders volgen op hun bezoek aan het pasgeboren kind dat ligt te slapen in de voederbak, kunnen we een echo horen van ‘een groot hemels leger dat God prees met de woorden: ‘Eer aan God in de hoogste hemel en vrede op aarde voor de mensen die Hij liefheeft’ (Lucas 2:13–14).

‘Wees niet bang.’ Christus is voor ons geboren. Hij kwam, zoals het kerstlied luidt: ‘van alzo hoge, van alzo veer’. Maar hij werd de Immanuel, de God die met ons wilde zijn, de God van dichtbij. De Heilige werd een van ons.

Het engelenkoor in het veld van Efrata zong uitbundig over ‘vrede op aarde’ (Lucas 2:14). De herders waren niet langer bang vanwege de komst van de Vrededorst. En door hem verdwijnt ook onze angst – angst voor de heilige God, angst voor de toekomst, angst voor het oordeel. Dat is de boodschap van de Immanuel die wij aan alle mensen om ons heen mogen doorgeven: ‘Wees niet bang.’ Daar is geen reden voor. Hij geeft ons de innerlijke vrede die ons van onze angst bevrijdt!

# Boekbespreking Op weg naar Christus

editie voor de Twaalf Stappen naar herstel

BOEKBESPREKING  
Rudy Dingjan

De klassieker Schreden naar Christus (Steps to Christ) van Ellen G. White is sinds zijn Engelse verschijning in 1892 in meer dan 160 talen vertaald. In het Nederlands zijn er door de jaren heen meerdere nieuwe vertalingen uitgekomen.

Het boekje beschrijft in eenvoudige taal hoe Gods liefde mensen stapsgewijs tot Jezus trekt. Het belicht begrippen als berouw, bekering en geloof, maar behandelt ook zaken als gebed en twijfel.

gelijk op te lopen met de hoofdstukken van *Op weg naar Christus*. Deelnemers aan groepen die de twaalf stappen doorwerken, kunnen hier profijt van hebben. De 'gewone' lezer kan kiezen of hij/zij wel of niet aandacht schenkt aan de twaalf stappen.

## Nieuwe editie

Nu is er een nieuwe editie verschenen met een eigentijdse vertaling van Bert Nab. Deze editie wisselt de hoofdstukken van *Op weg naar Christus* af met korte verklaringen van de twaalf stappen, die bekend zijn geworden door de AA (anonieme alcoholisten). Deze stappen blijken wonderwel

## Ook voor jou?

ESDA bestaat dit jaar 75 jaar. Daarom vind je bij deze *Contact* een aanbieding voor een gratis exemplaar (max. één per adres, zolang de voorraad strekt) van *Op weg naar Christus, editie voor de Twaalf Stappen naar herstel*. Ook iets voor jou? Vul dan de aanvraagkaart in die je aantreft bij deze *Contact* en stuur 'm op. Let op: vergeet de postzegel niet! Of vraag het boekje aan door je adresgegevens te mailen naar [esda@adventist.nl](mailto:esda@adventist.nl) voor Nederland, of voor België naar [info@woordvanhoop.be](mailto:info@woordvanhoop.be). De actie loopt tot 31 januari 2022. Het boekje is ook verkrijgbaar via [www.servicecentrum-adventist.nl](http://www.servicecentrum-adventist.nl).



6 boekbespreking



editie voor de Twaalf Stappen naar herstel

Ellen G. White

## Op weg naar Christus

De zondaar heeft Christus nodig



Stap 1

De zondaar heeft Christus nodig



— OP WEG NAAR CHRISTUS 137



# Angststoornissen

Op mijn spreekuur zie ik geregeld angstige mensen. Ze zijn bang dat ze iets onder de leden hebben, ze maken zich zorgen over het een of ander, of zijn bang dat hun iets gaat overkomen. Deze angst kan zeer reëel zijn, want soms moeten we patiënten vertellen dat hun angst werkelijkheid is geworden.

**V**an een mogelijke angststoornis spreken we als er heftige angstklachten zijn zonder dat er echt gevaar dreigt. Het verschil met normale gevoelens van bang zijn is dat er geen grond voor de angst bestaat en dat iemand er sociale problemen door krijgt. De bijbehorende klachten kunnen zijn: hartkloppingen, zweet, benauwdheid, misselijkheid of het gevoel te stikken. In Nederland lijden ruim 1 miljoen mensen aan een angststoornis. Ze hebben dus dagelijks last van een angst die hun leven beïnvloedt. Vrouwen leiden tweemaal zo vaak aan een angststoornis dan mannen. Angststoornissen komen het meest voor in de leeftijdsgroep van 25–29 jaar.

We weten nog niet zo goed hoe angststoornissen ontstaan. Wat we wel weten is dat ze in bepaalde families voorkomen. Er lijkt een erfelijke component te zijn, maar je opvoeding kan ook bepalend zijn. Daarnaast verhoogt gepest worden de kans op een angststoornis, net als eenzaamheidsgevoelens, weinig steun ervaren en het moeilijk vinden met anderen om te gaan. Door een

ingrijpende gebeurtenis waarbij iemand heel bang was, kan ook een angststoornis ontstaan. En ook door een lichamelijke ziekte, het gebruik van sommige geneesmiddelen en drugs.

Gelukkig kunnen elke dag bewegen, gezond eten, voldoende slaap, regelmatig leven en ontspannen helpen om je beter te voelen en beter met je angst om te gaan. Daarnaast is er hulp mogelijk van een praktijkondersteuner GGZ (in bijna elke huisartsenpraktijk), psycholoog of psychiater.

*In Nederland lijden  
ruim 1 miljoen mensen  
aan een **angststoornis***

Voor mij was er altijd nog een extra punt dat hielp in de periode dat ik angst heb gevoeld: de wetenschap dat ik nooit alleen was. Op een flink aantal plaatsen in de Bijbel staat dat we niet bang hoeven te zijn, want God is bij ons (o.a. Jesaja 41:10 en Psalm 23:4).

ANGST-  
STOORNISSEN  
Hanneke Tan-Koning



Hanneke is huisarts  
in Nieuwe-Tongeloo

# De boodschap van Hebreëën

DE BOODSCHAP  
VAN HEBREEËN  
Jacob Engelgeer

De brieven aan de Romeinen, de Korintiërs en de Filippenzen zijn gericht aan bekende doelgroepen. Christenen woonachtig in respectievelijk Rome, Korinte en Filippi waren de geadresseerden. Bij de brief aan de Hebreëën is minder duidelijk voor wie deze bedoeld is.

**W**ie de geadresseerden zijn van de brief aan de Hebreëën en waar ze wonen, is niet bekend. Wel kunnen we aan christenen van Joodse afkomst denken. Het volk Israël werd immers van oudsher met 'Hebreëën' aangeduid. Bovendien komen er in deze brief veel Joodse gebruiken aan de orde en wordt er regelmatig uit het Oude Testament geciteerd.

geloof kwijt raken. Hij probeert duidelijk te maken dat Jezus de vervulling is van de beloften die God heeft aangekondigd via het Oude Testament. In hem is een nieuw tijdperk aangebroken. Jezus heeft immers met zijn dood de zonden voorgoed weggenomen. Door hem is er redding en toekomstperspectief.

## Het geloof versterken

De Joodse christenen waren christenen van het eerste uur. Zij hadden het geloof aanvaard dat Jezus de Messias is. Hij zou komen om de wet en de profeten te vervullen. Een groot deel van de Joodse gemeenschap had Jezus echter niet als de Messias aanvaard. Zij meenden dat degenen die dat wel deden, zich hadden laten misleiden en ontrouw waren aan alles wat God eerder had gezegd. Op allerlei wijzen werden die Joodse christenen dan ook onder druk gezet om naar het 'oude' geloof terug te keren. Die christenen leden daaronder. Juist daarom werd de brief geschreven, namelijk om te midden van de tegenslagen hun geloofsvertrouwen te versterken.

## Gods beloften vervuld

Uit de brief blijkt dat een deel van de beoogde lezers ontmoedigd is en het christelijk geloof dreigt te verliezen. Sommigen van hen bezoeken de samenkomsten niet meer (Hebreëën 10:25). Anderen beginnen juist weer meer interesse voor het jodendom te krijgen. De schrijver wil voorkomen dat zij het christelijk



Scan mij





## Jezus, Gods exacte evenbeeld

We zeggen weleens 'zo vader, zo zoon'. Waarmee we willen aangeven dat de appel niet ver van de boom valt, oftewel dat de zoon bijzonder veel op zijn vader lijkt. En dan hoeft dat nog niet eens zo te zijn qua uiterlijk, maar vooral in doen en laten. Nou is dit niet een wet van Meden en Perzen, want die zoon heeft ook nog een moeder. Hij is niet per definitie een gelijkenis van zijn vader, hij kan ook juist veel (en nog meer) van zijn moeder weg hebben. Bij Jezus is het echter zo dat hij het exacte evenbeeld van God is; hij is de unieke Zoon van God. Voor wie naar hem kijkt, is het alsof je naar een spiegelbeeld van God de Vader kijkt. Jezus vormt de perfecte weergave van God. Wie naar Jezus kijkt, ziet God. Het karakter van Jezus is als een letterlijke afdruk van het wezen van God.

## De kerk als gezin van God

De kerk van Jezus Christus, of ook wel de groep van alle volgelingen van Jezus bij elkaar, wordt in de Bijbel met diverse metaforen omschreven. Zo wordt de kerk bijvoorbeeld de 'bruid' genoemd, behorend bij de bruidegom Jezus. Paulus noemt de gemeenschap van gelovigen ook wel 'het lichaam van Christus', waar Jezus dan weer het hoofd van is.

## De kerk van Jezus Christus als het gezin van God. Hij is onze Vader en wij zijn kinderen van God

Toch is een van de mooiste metaforen om christenen te omschrijven die van het gezin. De kerk van Jezus Christus als het gezin van God. Hij is onze Vader en wij zijn kinderen van God. Niet voor niets omschrijft Jezus iedereen die de wil van God doet, als zijn broer of zus (Marcus 3:35).

En het feit dat wij allemaal tot het gezin van God behoren, laat zien dat wij met elkaar verbonden zijn in die onderlinge relatie tot elkaar en tot God. Een wezenlijk kenmerk van deze relatie is, dat we van elkaar houden. Vandaar ook dat Hebreëen ons oproept om die liefde in stand te houden (Hebreëen 13:1).



## Dialogo

Het 1<sup>e</sup> kwartaal van het boekje *Dialogo* heeft als thema *De boodschap van Hebreëen*. *Dialogo* is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. Bestel *Dialogo* via

[www.servicecentrum-adventist.nl](http://www.servicecentrum-adventist.nl).  
Prijs excl. verzendkosten € 15,00.





Herndorff image/  
Shutterstock.com

Het leven is sinds corona erg veranderd. De gewone dagelijkse dingen lijken niet meer zo gewoon. Overal naar toe kunnen gaan zonder beperkingen is niet meer mogelijk. Mensen hebben hier last van en voor velen lijkt het de kwaliteit van leven te beïnvloeden. Mensen houden van routine, omdat dit een gevoel van veiligheid geeft en controle over wat er gebeurt. Nu is de routine weg.

**S**tel: je staat voor de uitdaging van een nieuwe baan. Een andere werkomgeving, andere collega's en andere werkzaamheden – het is allemaal spannend. Je moet de stap maken om uit je comfort-zone te gaan en het oude vertrouwde los te laten. Hoe doe je dat? De theorie van het pijn/plezier-principe bevat twee aspecten:

- 1 **motivatie:** plezier waar je naar op zoek gaat, dat je wilt bereiken en
- 2 **demotivatie:** pijn die je probeert te vermijden.

→ *De pijn die je creëert door angst te hebben voor verandering bestaat vaak in jouw gedachten*

De pijn die je creëert door angst te hebben voor verandering bestaat vaak in jouw gedachten. Vaak weet je niet of iets nieuws voor pijn gaat zorgen. De uitspraak 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan', wordt vaak toegeschreven aan Pippi Langkous. Of ze het nu wel of niet gezegd heeft, het is in elk geval een positieve instelling als het gaat om het ondernemen van iets nieuws.

### **Verandering is fijn**

Wat zou er gebeuren als je ervan uit gaat dat verandering plezier met zich meebrengt? Dit kan een compleet nieuw perspectief op het geheel geven. Bekijk het op deze manier: iedere keer dat een uitdaging of verandering zich voordoet, kijk dan niet naar de pijn die je verwacht, maar zoek naar het plezier. Stel jezelf de volgende twee vragen:



# Verandering

## Liefde, geloof en hoop drijven angst uit

- 1 'Welk plezier zal het me opleveren als ik in mijn comfort-zone blijf en deze kans niet pak?'
- 2 'Welk plezier zal het me opleveren als ik deze kans wél pak?'

### Maak een afweging

De volgende vragen kunnen jou helpen om een keuze te maken:

- 1 Welke positieve eigenschappen/kwaliteiten heb ik, die ik in deze nieuwe situatie zou kunnen gebruiken?
- 2 Wat zou de meest negatieve uitkomst zijn?  
*Wat zou dit inhouden?*
- 3 Wat zou de meest positieve uitkomst zijn?  
*Wat zou dit inhouden?*
- 4 Wanneer was de laatste keer dat ik iets nieuws probeerde?
- 5 Wat heb ik geleerd van die laatste keer?  
*Wat leverde het me op?*

### Advies aan een vriend(in)

Een andere goede tip voor omgaan met negatieve gedachten, is jezelf af te vragen wat je zou zeggen tegen een vriend(in) die denkt dat hij/zij het niet kan. Waarschijnlijk zou je diegene positief en optimistisch benaderen. Geef het advies voor hem/haar aan jezelf!

### De essentie van verandering

Voor een christen is het van groot belang om bij veranderingen eerst te kijken naar wat God hierover zegt. In de Bijbel lezen we dat ongezonde angst wordt uitgedreven door liefde, geloof en hoop:

**Liefde:** 'De liefde laat geen ruimte voor angst; volmaakte liefde sluit angst uit' (1 Johannes 4:18).

**Geloof:** 'Wees niet bang, maar geloof' (Lucas 8:50).

**Hoop:** 'Wat ben je bedroefd, mijn ziel, en onrustig in mij. Vestig je hoop op God' (Psalm 42:6).

Geloofsafhankelijkheid mag je stap voor stap in de praktijk leren toepassen.

Bron:  
[www.praktijkdewijnrank.nl](http://www.praktijkdewijnrank.nl)

# Volmaakte liefde sluit angst uit

'VOLMAAKTE LIEFDE  
SLUIT ANGST UIT'  
Henk Koning

12 verdieping

Als kind leerde ik al dat angst een *slechte raadgever* is. De achterliggende gedachte is dat angst vaak verlammend werkt en dat in veel gevallen de vrees erger is dan de werkelijkheid. Anderen beweren dat angst juist een *goede raadgever* is. Angst voorkomt namelijk roekeloosheid. Natuurlijk is het waar dat een permanente angst (of fobie) voor allerlei zaken in het leven ons belemmert om echt te leven. Ongezonde angst maakt het ook moeilijk om van mooie momenten te genieten.

Op het moment van schrijven vinden er twee opmerkelijke discussies plaats in de media waarin angst een belangrijke rol speelt. De eerste discussie betreft de Zuid-Koreaanse Netflixhit *Squid Game*, die wereldwijd geweldig scoort. Na een maand is het al de best bekeken niet-Engelse serie ooit van Netflix. Hoewel kinderen in deze serie acteren, is het bepaald geen 'kinderspel'. Deze serie doet niet onder voor stevige horror en loopt als een trein. Hier is angst een verdienmodel: kijk, krimp en kassa.

→ In de *liefde* naar  
je medemens  
wordt je vertrouwen  
in God zichtbaar

Het tweede maatschappelijke gesprek dat bijna tegelijkertijd plaatsvindt gaat over Nederland als sportland. Nederland deed eerder dit jaar uitstekende zaken door zowel bij de Olympische Spelen als bij de Paralympics een groot aantal plakken te veroveren. Na deze Spelen werd duidelijk dat een deel van deze topsporters onder geweldige druk hun prestaties hadden neergezet. Bij een aantal individuele en teamsporten heerste zelfs een angstcultuur om tot dit eremetaal te komen. In het ene geval gaat het om angst (griezen) als entertainment en in het andere geval om een misstand die serieuze aandacht behoeft in de topsport.

## Angst in de kerk

In mijn kinderjaren kon ik tijdens de adventsperiode genieten van de prachtige en goedgevulde kerststal van onze burens. De goed verlichte en mooi afgewerkte figuurtjes in de vredige stal brachten rust

in mijn kinderziel. Altaarstukken of gebrandschilderde ramen die het Laatste Oordeel symboliseerden in sommige kerkgebouwen waren echter vaak minder kindvriendelijk. De 'theologie van de hel' kenmerkte gedurende lange tijd niet alleen de verkondiging van de kerk, maar was ook prominent zichtbaar in de altaar- en kunststukken in de kerkruimten. Kerken hebben zich lang schuldig gemaakt aan een woordverkondiging waarin het oordeel en Gods straf een stuk duidelijker klonk dan het evangelie, vergeving en de verzoening. Inmiddels is er gelukkig meer oog en ruimte gekomen voor een gezond, vreugdevol en positief geloofsleven.

## Angst in de Bijbel

De recentste bijbelvertaling (de NBV21) gebruikt het woord 'angst' wel 180 keer. Bijna altijd in situaties die wij ons heel goed kunnen voorstellen. Bijvoorbeeld wanneer de Israëlieten ontdekken dat er reuzen in Palestina wonen (Deuteronomium 1:28). In het beloofde land zelf is er vaak angst voor de vele collectieve vijanden die Israël omringen. Job daarentegen, en sommige psalmschrijvers, ervaren angst in hun persoonlijke leven door hun godsbeelden of nachtmerries (Job 3:25; 4:14; 7:14; Psalm 30:8). Andere uitingen van angst in het Oude Testament zijn angst voor pijn en de dood, voor honger, geweld, wilde dieren, een vijandig leger en oorlog. Soms – toen al – is er ook angst voor een samenzwering (Jesaja 8:12). Er bestaat vaak ook angst en benauwdheid voor God of zijn oordeel. Vooral de profeten, zoals Jesaja en Jeremia, laten dit doorklinken. Ook in het Nieuwe Testament zien we dat gelovige mensen en ook Jezus' leerlingen angst kennen: voor een 'spook', verdrijving, natuurverschijnselen zoals stormen



of aardbevingen, de plotselinge aanwezigheid van engelen of voor straf van de Joodse leiders. In zijn rede over de eindtijd geeft Jezus ook aan dat er voor zijn wederkomst massale en massieve angst zal zijn voor natuurgeweld en meteorenregens (Lucas 21:25–26).

De allerlaatste tekst die in de Bijbel over angst spreekt, is het inspiratiepunt van dit artikel: 1 Johannes 4:17–18.

### Volmaakte liefde sluit angst uit

Dit is de stelling van de apostel Johannes in zijn eerste brief. In deze brief schrijft hij: 'Zo is de liefde bij ons tot volmaaktheid gekomen, en daardoor kunnen we op de dag van het oordeel vol vertrouwen zijn, want hoewel we nog in de wereld zijn, zijn we als Jezus. De liefde laat geen ruimte voor angst;

→ *Alles valt of staat  
bij **vertrouwen**  
op God en de kracht  
van zijn Geest!*

volmaakte liefde sluit angst uit, want angst veronderstelt straf. In iemand die angst kent, is de liefde niet tot volmaaktheid gekomen' (1 Johannes 4:17-18 NBV21). 1 Johannes is een zeer pastorale brief, waarin de schrijver zijn lezers waarschuwt voor nepnieuws en nepleraren. Hij wijst hen vooral op de belangrijke samenhang tussen geloof en liefde. Zijn inzichten over de liefde zijn zo diepzinnig dat de hoofdstukken 3 en 4 van deze brief tot de kernteksten van het Nieuwe Testament worden gerekend.

Johannes zet het hele christelijke leven in perspectief. Onze theologische inzichten kunnen buitengewoon zijn. We kunnen wellicht grote woorden gebruiken over God, over geloof of over de kerk, maar als er geen liefde voor God en onze medemens aan ten grondslag ligt, blijken ze waardeloos.

### Vertrouwen

Volgens Johannes wordt juist in de liefde voor je medemens je vertrouwen in God zichtbaar. Zo gaan geloof en liefde samen. Die twee samen vormen de hoop voor de toekomst en sluiten angst buiten (letterlijk: weggegooid).

Deze liefde is volgens Johannes geen sentimenteel gedoe, maar een bereidheid voor de ander in te staan in het brengen van concrete offers. Johannes roept het beeld op van de kerk als een hecht gezin, waarin een respectvolle onderlinge relatie vertrouwen opwekt. De kinderen in dit gezin weten dat de liefde van hun ouders niet afhankelijk is van hun (onderwijs) kwaliteiten of (sport)prestaties. Als zij thuishouden, is de liefde onvoorwaardelijk en is er een veilige omgeving.

Op grond van het evangelie hoeft een kind van God niet bang te zijn voor het oordeel. We kunnen stellen dat angst en liefde elkaar slecht verdragen. Zoals Johannes zo mooi zegt: 'De liefde laat geen ruimte voor angst; volmaakte liefde sluit angst uit ...' (1 Johannes 4:18). Wie werkelijk de bevrijdende kracht van het evangelie kent en uit liefde heeft leren leven, die hoeft niet meer angstig te zijn.

Alles valt of staat bij vertrouwen op God en de kracht van zijn Geest!





WAANZINNIG  
Nelske Verbaas

Het is zo flauw dat ik het bijna niet durf op te schrijven, maar eigenlijk had je er gewoon bij moeten zijn. Of niet, want het Meta Maze van Doloris in Tilburg betreed je solo. Misschien kom je elkaar wel tegen in het doolhof. Misschien ook niet.

**G**eblinddoekt word je vanuit de lounge naar het labyrint geleid. Voor de ingang doe je je blinddoek af, gooi je een token in een vreemde machine en gaat de deur voor je open. Je telefoon en zelfs je (analoge) horloge liggen tegen die tijd al een tijdje in een kluis. Je betreedt nu een andere tijd en ruimte, maar eigenlijk is het verhaal al begonnen.

### Stop hier met lezen

Wil je Doloris' Meta Maze bezoeken en er blanco ingaan? Dan doe je er goed aan hier te stoppen met lezen.

Op 400 vierkante meter bevinden zich (kennelijk) veertig kamers. Die heb ik vast niet allemaal gezien. Ik kruip, klauter, klim en ga zelfs in het semi-duister van een glijbaan. Het lijkt wel alsof ik beland ben in een schemerversie van Duizend dingen achter deuren, het Kinderboekenweekgeschenk uit 1988, geschreven door Joke van Leeuwen.

Neem je in dat boek de voordeur, dan is er een kleine gids die je opwacht en je rondleidt. Doloris' Meta Maze heeft geen voordeur. Er is geen gids en je weet niet waar je uitkomt als je een gang volgt of een ladder op- of afklimt. Van een abstracte kamer loop je zo een sprookjesruimte in en een ladder verder sta je weer in een gecrasht ruimteschip. Misschien, want er zijn geen bordjes met uitleg. Het verhaal verzin je zelf; dat ben je zelf, als onderdeel van het geheel.

### Vanaf hier mag je weer lezen

Doloris' Meta Maze is spannend, bizar en overweldigend. Hoe lang ik binnen was, weet ik niet eens. Maar als ik weer buiten sta, op nog geen 10 minuten loopafstand van de trein naar huis, weet ik wel dat ik geen idee heb hoe ik deze ervaring moet omschrijven. Waanzinnig is het enige woord dat boven komt en aangezien ik dat anders nooit gebruik, moet het wel kloppen.

Scan mij



Doloris Meta Maze



Openingstrailer

### Let op

**Doloris' Meta Maze** is alleen toegankelijk voor mensen van 12 jaar en ouder die in goede lichamelijke en geestelijke gezondheid zijn. Lees de FAQ op [doloris.nl](http://doloris.nl) voor je reserveert. Doloris is goed te bereiken met de trein; er is geen parkeerplaats. Zie ook QR codes.



# Heel menselijk

## Bijbelgedeelte

“Toen iedereen weg was, ging hij een berg op om te bidden. Hij was daar alleen. Het werd nacht. De leerlingen waren al een heel stuk het meer op gevaren. Ze hadden tegenwind. De golven sloegen hard tegen de boot. Aan het einde van de nacht liep Jezus over het water naar de boot. Toen de leerlingen hem over het water zagen lopen, schrokken ze vreselijk. Ze schreeuwden het uit van angst en riepen: ‘Een geest!’ Maar Jezus zei: ‘Rustig maar, ik ben het. Jullie hoeven niet bang te zijn.’ Toen zei Petrus: ‘Heer, als u het echt bent, zeg dan dat ik over het water naar u toe moet komen.’ Jezus zei tegen hem: ‘Kom naar mij toe.’ Petrus stapte uit de boot. Hij liep over het water naar Jezus toe. Maar toen hij merkte hoe hard het waaide, werd hij bang. Hij zakte weg in het water en schreeuwde: ‘Heer, red mij!’ Meteen stak Jezus zijn hand uit en greep Petrus vast. Hij zei: ‘Waarom twijfel je? Is je geloof dan zo klein?’ Toen ze in de boot stapten, stopte het met waaien. De leerlingen in de boot knielden voor Jezus. Ze zeiden: ‘U bent echt de Zoon van God!’

Matteüs 14:23–33 BGT

**D**it is misschien wel het meest bekende wonder van Jezus: over water lopen. Hoe bijzonder dit wonder ook is, het verhaal is doorspekt met hele menselijke emoties en handelingen. Het verhaal begint eigenlijk als Jezus net te horen heeft gekregen dat een familielid van hem gestorven is. Johannes de Doper, een tijdgenoot van Jezus, werd onthoofd

door koning Herodes als een stunt tijdens zijn verjaardagsfeestje. Jezus wil alleen zijn op dit moment, heel menselijk. Maar een grote menigte blijft hem maar achtervolgen. Uiteindelijk krijgt hij medelijden met hen, geneest de zieken onder hen en doet tegen de avond nog een beroemd wonder: met vijf broden en twee vissen voedt hij meer dan 5000 mensen. Het is





me het dagje wel. Jezus wil eigenlijk weer alleen zijn en stuurt dus zijn leerlingen alvast met de boot naar de overkant – ook weer heel menselijk.

Terwijl de leerlingen de overkant proberen te bereiken, steekt er een storm op. Veel van zijn leerlingen zijn ervaren vissers, hier worden ze dus nog niet bang van. Maar dan zien ze een schim over het water lopen. Dit maakt hen bang, heel menselijk. Jezus stelt hen gerust, ze hoeven niet bang te zijn, hij is die schim die over het water loopt. Petrus wil bewijs en stelt dus voor dat hij, Petrus, óók over het water moet kunnen lopen als dit Jezus is. Zo gezegd, zo gedaan. Vol goede moed stapt hij uit de boot op het water, en als hij goed en wel doorheeft dat hij midden in een storm over water loopt, zakt de moed hem in de schoenen en zakt hij letterlijk door het water.

Ze hadden die dag al een wonder gezien, en dat was niet eens het eerste wonder dat ze hadden meegemaakt. Maar die golven en die storm waren zelfs voor Petrus, met z'n grote mond en z'n kleine hartje, teveel. 'Heer, red mij!', schreeuwt Petrus, net zoals ze eerder hadden lopen schreeuwen van angst toen ze die schim op het water zagen, heel menselijk. Jezus steekt z'n hand uit en zorgt dat het waaien stopt. De rust is teruggekeerd, de rust die Jezus de hele tijd zocht. En z'n leerlingen? Die zijn gered, van de storm, maar bovenal van hun hele menselijke angst.

- 1 Heb je ook wel eens een drukke dag gehad waarop je aan het einde ook even niemand wilde zien? Hoe bijzonder is het dat Jezus dan toch nog medelijden krijgt?
- 2 Ben je wel eens erg bang geweest? Wat hielp om je weer tot rust te brengen? Was het uiteindelijk ook echt iets om bang voor te zijn?
- 3 Wat vind je van Petrus, die zomaar op het water stapt? Zou je dat ook durven? Vind je het terecht dat Jezus zegt dat hij een klein geloof heeft?



## Kort gebed

Almachtige Heer,  
Dank u, dat u als de Immanuel  
onze wereld bent binnengekomen.  
Dank u, dat we niet bang hoeven  
te zijn, omdat u nu door uw Geest  
bij ons bent. En dat u ons beloofd  
heeft dat we eenmaal voor altijd  
bij u zullen zijn.  
Amen

### Website

Voor het aanbod van onze gratis cursussen verwijzen we je naar onze website [www.esda-online.nl](http://www.esda-online.nl)

### Voorbede

Iedere maandagmiddag om 13.30 uur doen we voorbede voor wie ons daarom vragen. Jouw gebedsverzoeken zien wij graag tegemoet op [esda@adventist.nl](mailto:esda@adventist.nl)

Dream Perfection/  
Shutterstock.com



# Angst

Trypofobie is angst voor een groepje kleine gaten of bulten naast elkaar. Hierbij moet je bijvoorbeeld denken aan bijenkorven of mierenhopen. Zo'n 15 tot 17 procent van de mensen voelt walging bij het zien van soortgelijke patronen en jammer genoeg ben ik er één van.

Onderzoeken suggereren dat de oorsprong van deze angst ligt bij een overlevingsmechanisme van de mens waarbij deze patronen geassocieerd worden met gevaarlijke dieren. In het huidige tijdperk niet erg hulpvaardig, maar desalniettemin krijg ik spontaan de kriebels bij het zien van, of zelfs denken aan, deze patronen.

## Niet te overschatten

Angst is een emotie die iemand helpt om te reageren op gevaar. Het lichaam raakt in opperste staat van paraatheid waardoor het hart sneller gaat kloppen, de ademhaling versnelt, de bloeddruk omhoog gaat en de spieren zich aanspannen. Het is daarmee een natuurlijke, belangrijke en nuttige functie. Daarnaast bestaan er ook angststoornissen. Personen die daarvan last hebben zijn ook bang in situaties die geen direct gevaar opleveren. Voorbeelden zijn agorafobie, ook wel straatvrees of plein-vrees genoemd, of arachnafobie, angst voor spinnen.

Er zijn talloze situaties te bedenken waar mensen angstig van kunnen worden. Een vergaand voorbeeld is de grootte van de angst die vluchtelingen ervaren. Deze angst is onmogelijk te overschatten. Van de ene

op de andere dag staat je leven op zijn kop. Je raakt ontheemd van huis en haard. Maar ook in het land waar je naartoe vlucht ontstaat er soms angst door jouw komst. Bekend zijn de protesten van onlangs bij de tijdelijke opvanglocatie bij legerplaats Harskamp. Daar ontstonden rellen omdat een groep van 250 mensen protesteerden tegen de opvang van achthonderd Afghanen die hun leven niet meer zeker waren in hun thuisland.

## Ongrijpbaar

Angst is vaak ongrijpbaar. Soms ervaar je deze emotie wanneer er reëel gezien geen aanleiding toe is en soms voel je geen angst terwijl het reëel gezien gerechtvaardigd is.

**Angst is  
vaak  
ongrijpbaar**

Zoals de angst voor de gevolgen van klimaatverandering. Recent publiceerde het KNMI een rapport dat de gevolgen van de klimaatverandering voor Nederland uiteenzet. Hieruit blijkt dat wanneer de uitstoot van broeikasgassen onverminderd blijft toenemen een stijging van de zeespiegel van 1,2 meter in 2100 voorstelbaar is. Eerder leek zo'n extreme toename ondenkbaar. Ben ik hierdoor angstig? Nee, niet echt. Doordat ik geen directe gevolgen ervaar van de klimaatveranderingen, kan ik helaas niet op mijn angstreflex vertrouwen om zaken te vermijden. Een irreële angst zoals (in mijn geval) trypofobie, zorgt ervoor dat ik het vermijd om naar bepaalde afbeeldingen te kijken. Het was mooi geweest als ik datzelfde mechanisme kon inzetten om beter voor het milieu te zorgen.

Paul,  
Verzoek van Marie:  
"Gebruik alsjeblieft geen  
afbeelding/illustratie van  
gatenpatronen bij het artikel".

Ik heb toegezegd dat door  
te zullen geven.  
Dus bij dezen ;-)

- Lydia



# Vliegangst

VLEIANGANGST  
Rudy Dingjan

Zo'n 15 jaar geleden vloog ik met een collega en zijn vrouw naar een congres in Israël. De reis verliep voorspoedig. Aan boord bekeken we ieder onze eigen film. Ergens boven Servië werd de maaltijd geserveerd. Omdat we vegetarisch aten, kregen we ons eten eerder dan de andere passagiers.

**W**e hadden de maaltijd net uitgepakt en namen onze eerste happen, toen plotseling het vliegtuig begon te stuteren. Gelukkig hadden we onze drinkbekers nog dicht, want het plateau met bakjes rijst en zo daalde langzamer dan de neerwaartse beweging van het toestel. Alles kwam gelukkig redelijk op het klaptafeltje terecht. Het cabinepersoneel stopte onmiddellijk het serveren. Uiteindelijk viel de bende wel mee en konden we alsnog eten. Ik probeerde afleiding te vinden door de film verder af te kijken. Maar ik zat niet meer lekker. Bij de minste of geringste trilling schoot ik tijdens de rest van de reis gelijk in de stress.

## Associaties

Een paar weken later zat ik bij ons thuis met Ria diezelfde film te bekijken. Toen we bij het punt in de film kwamen waarop ik in het vliegtuig die turbulentie had meegemaakt, werd ik plotseling duizelig, misselijk en bang. Ik proefde de maaltijd van het vliegtuig weer. De film triggerde de belevingen die ik in het vliegtuig bij datzelfde filmdeel had ervaren. En dat terwijl er toch echt geen sprake was van enig gestuiter van onze woonkamer.

Wanneer je iets van het heden associeert met een angstige beleving uit het verleden, kan dat angst oproepen. Ieder kent zo zijn eigen melodieën, geuren, handelingen of woorden die bepaalde gevoelens oproepen, zowel positief als negatief.



## Wees niet bang

Helaas schieten velen bij het woordje 'God' gelijk in de stress. Zij hebben een Godsbeeld ontwikkeld dat maakt dat ze God vooral associëren met angst. Dat kan te maken hebben met opvoeding, onderwijs en met traumatische of angstige ervaringen. In de bijbelse tijd kwam dat ook al voor. Waarom anders moesten de engelen bij Zacharias, Maria, Jozef en de herders van Betlehem, telkens 'Wees niet bang' zeggen, toen ze de geboorte van Johannes de Doper en Jezus aankondigden?

*Ook wij mogen  
de woorden  
'Wees niet bang'  
ter harte nemen*

Leerling Johannes schrijft: 'Niemand heeft ooit God gezien, maar de enige Zoon, die zelf God is, die aan het hart van de Vader rust, heeft hem doen kennen' (Johannes 1:18). Waardoor het ook mag komen dat we God aan angst zijn gaan koppelen, ook wij mogen de woorden 'Wees niet bang' ter harte nemen. Jezus heeft ons geen goed nieuws van angst gebracht, maar goed nieuws over God die is als zijn Zoon. Hij fluistert ons in: 'Wees niet bang.'



Foto vliegtuig: hlopex/  
Foto veiligheidsgordel:  
Papuchalka-kaelaimages  
/Shutterstock.com



“ Het is wijs om mensen te inspireren om dingen te doen en hen daarna te laten denken dat het hun eigen idee was ”

Een wijs woord van Nelson Mandela



In 2021 bestaat ESDA 75 jaar. 70 jaar geleden verscheen de eerste **Contact**.

Het blad is in de loop der tijd telkens aangepast qua vorm, maar de inhoudelijke boodschap bleef hetzelfde.

Ook in deze tijd van onzekerheden wil **Contact** hoop en uitzicht blijven bieden met relevante thema's.

Met 2022 in zicht wensen staf en medewerkers van **Contact** u fijne feestdagen en een gezegend nieuwjaar!

### Vooruitblik

De volgende **Contact** staat vol met wijze woorden over denken en doen. Om over te denken óf te doen. Medio maart op je deurmat.

### Contact

is een gratis uitgave van het ESDA-Instituut, onderdeel van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten.

*Wil je Contact niet meer ontvangen?  
Stuur dan een e-mail aan [esda@adventist.nl](mailto:esda@adventist.nl)*

### ESDA Nederland

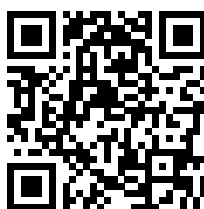
Adres Amersfoortseweg 18,  
3712 BC Huis ter Heide  
Telefoon 030 - 6931509  
INGbank NL76 INGB 0000 0383 25  
Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18  
E-mail [esda@adventist.nl](mailto:esda@adventist.nl)  
Web [www.esda-online.nl](http://www.esda-online.nl)

### Woord van Hoop (ESDA België)

Adres Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel  
Telefoon 02-5113680  
ING Bank BE47 3100 1698 4180  
E-mail [info@woordvanhoop.be](mailto:info@woordvanhoop.be)  
Web [www.woordvanhoop.be](http://www.woordvanhoop.be)

GRATIS  
Download  
Contact  
Magazine

Scan mij



ESDA Instituut  
Online  
Bijbellessen  
Online

Scan mij

