



Contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

02 Redactioneel Bloedstollende boeken

03 Overdenking Scharlaken

04 Relaties De kracht van bloedbanden: bouw sterke banden

06 Dialoog De grote strijd: Van hemelse opstand tot de overwinning van Gods liefde

08 Interview Bloed, de graadmeter van gezondheid

10 Bijbels gezien Als het bloed maar blijft vloeien

12 Achtergrond Kracht in het bloed van het Lam

15 Voedsel voor de geest Bloed kruipt waar het niet gaan kan

18 Groen! Beteugel je klimaatangst, onderneem actie

19 ESDA Cursussen voor de mens van vandaag

20 ESDA Contactgegevens



Bloed

Contact is een gratis uitgave van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten **ESDA-Instituut** Amersfoortseweg 18, 3712 BC Huis ter Heide
 Tel: 030 - 6934509 | Email: esda@adventist.nl | Web: www.esda-online.nl | 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, Reinder Bruinsma, Silbert Elizabeth en Jeroen Tuinstra
Vaste medewerkers Marie Rahajaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo **Vormgeving** Paul de Bruin - Limelight Design Studio
 Foto omslag: nechaevkon/Shutterstock.com | ISSN 2542-548X **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 2200 ex.

Bloedstollende boeken

Lydia Lijkendijk



Foto Kremlin: volkova natalia, foto Bibliobus: Art Konovailov/Shutterstock.com

Boeken lezen is één van de fijnste dingen die er bestaan. Ik lees er soms wel twintig tegelijk. Dat wil zeggen: niet op hetzelfde moment, maar wel binnen hetzelfde tijdsbestek.

Want 's ochtends ben ik voor heel andere boeken in de stemming dan 's avonds. En in verloren momenten lees ik dan de Donald Duck, ja echt waar. Mijn moeder zaliger, die zelf ook altijd boeken las, placht te zeggen: 'Je verleest je verstand.' Dat zei zij vooral om me aan te sporen tot het doen van de klusjes waar ik geen zin in had. Zoals de hond uitlaten, mijn kamer opruimen of afwassen. Dat hielp niks, want ik wist als jong mensch al lang: er bestaat niet zoiets als je verstand verlezen. En mijn moeder wist het ook, daarom maakte het waarschijnlijk geen indruk wat ze zei. Als opvoeder moet je natuurlijk geen onzin verkopen.

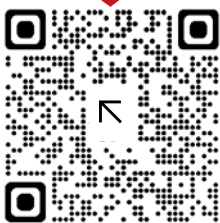
Inmiddels weten we dat kunnen lezen en het vooral ook dóén, een skill is waarvan je de waarde nauwelijks kunt óverschatten. Het je onderdompelen in verhalen prikkelt de fantasie, maakt mensen innovatief en zorgt ervoor dat ze openstaan voor de belevingswereld van anderen. De wereld wordt een betere plek als mensen veel lezen, zover durf ik wel te

gaan. Er zouden vast minder oorlogen zijn als mensen zich echt konden verplaatsen in een ander. Misschien kan iemand de bibliobus eens langs sturen bij het Kremlin?

Het liefst lees ik 's avonds in bed. Ik verheug me er de hele avond op dat ik nog even mag lezen voordat het licht uitgaat. Je denkt misschien dat ik dan kalmerende lectuur lees, waardoor ik zo de slaap in dobber. Dat is niet zo. Bloedstollende thrillers lees ik onder de dekens. Vaak van Scandinavische oorsprong; het hele noorden lijkt vergéven van de seriemoordenaars en sadisten als je mijn boekenkast bekijkt. Achter elke dennenboom, en daar hebben ze er echt veel van, staat iemand die niet spoort zodra je bij Flensburg de grens overgaat, of van de pont afrijdt in Rødby. Als ik me met veel moeite losruk uit de wereld van de goede mensen die op kwade mensen jagen omdat de volgende ochtend om 7.00 uur de wekker gaat, moet ik er eerst voor zorgen dat mijn bloeddruk weer een beetje daalt. Daarna droom ik spannende dromen waarin ik meestal ergens voor op de vlucht ben. Hoe zou dat toch komen?

Deze **Contact** heeft als thema 'bloed'. Hoe verzinnen ze het toch steeds, vraag je je af. Nou ja, er zitten vast aspecten aan het onderwerp die je wel aanstaan, want we belichten het van alle kanten. Veel leesplezier gewenst. We spreken je graag weer in de zomer.

Scan mij



Giften

Contact wordt gerealiseerd mede dankzij jouw giften. Scan de QR-code hiernaast met je mobiel of tablet om je donatie voor **Contact** te geven aan Stichting ESDA-Instituut.

Deze QR-code is tot 5 april 2025 geldig.

Scharlaken

Joanne Balk

De kleur scharlaken zit tussen rood en oranje in. Het is een verfijnde kleur rood. En het is ook een ouderwets woord natuurlijk. We zouden tegenwoordig 'helderrood' zeggen.

Soms wordt met scharlaken een dieprode kleur bedoeld, op het paarse af. Een beetje zoals bloed is. Als je bloed moet laten prikken, ziet de vloeistof in het buisje er donkerrood uit. Haast paars, terwijl het een helderrode kleur heeft als je een schaafwond oploopt. Vroeger werd er met scharlaken ook een fijngeschoren lakenstof aangeduid, die in de meeste gevallen prachtig rood gekleurd was. Dit ging dan om een stof die een extra behandeling had ondergaan. Door het wegknippen of wegscheren van oneffenheden, pluizen en noppen ontstond deze kwaliteitsstof.

Rode draad

Het zal je niet verbazen dat er heel wat symboliek schuilt in scharlaken. En dat ook de Bijbel het meerdere keren benoemt. Zoals in het verhaal van Rachab, waar het scharlakenrode koord redding bood aan de twee spionnen die Jozua had uitgezonden naar Jericho. Je leest dit in Jozua 2 vers 21 (NBG51). Door het handelen van Rachab ontsnapten ze en behielden ze hun vrijheid. Met de rode draad in een verhaal wordt meestal het centrale thema bedoeld. De Bijbel heeft ook zo'n rode draad, namelijk de verlossing die Jezus Christus ons biedt. Hij bracht h et offer dat noodzakelijk was om ons te redden. Hij gaf zijn bloed, zijn leven, opdat wij het eeuwige leven kunnen krijgen.

Offer

Jesaja 1:18 zegt het zo: 'Al zijn je zonden als scharlaken, ze worden wit als sneeuw.' Scharlakenrood, de kleur van bloed, is ook de kleur van zonden. In opdracht van God werd de rode kleur veelvuldig gebruikt bij de bouw van de tabernakel, de plaats van verzoening in het Oude Testament. In Exodus 26 en 28 staat daar het een en ander over. Voor de vergeving van zonden moest er in de tabernakeldiensten bloed van onschuldige dieren vloeien. Hiermee werd de ernst van zonden zichtbaar. Zonden, die scheiding maken tussen God en de mens. Om iemand vrij te pleiten van zonden, moest er een offer

worden gebracht. Gelukkig hoeven wij dit soort rituelen niet meer uit te voeren om verlossing te krijgen en vergeven te zijn. Scharlaken staat symbool voor onze zonden, maar door het offer van Jezus wordt scharlaken wit. Onbezoedeld door zonden staan we hiermee in het reine tegenover God, omdat God naar ons kijkt via het offer dat zijn Zoon voor ons bracht.

Witgewassen

Bloedvlekken zijn lastig uit kleding te wassen. Er zijn wel allerlei geavanceerde middeltjes voor op de markt, maar ook dan moet je er heel wat geduld voor over hebben om die vlekken weer kwijt te raken. Het is meestal een kwestie van lang laten inweken. Jezus had er alles voor over om ons een schone lei te geven. En Hij heeft geduld met ons. Dankzij Hem staan we als witgewassen mensen tegenover God. Het enige wat we hiervoor hoeven te doen is Christus toelaten in ons leven. Vertrouw je leven aan Hem toe en Hij geeft je rust. God vergeeft je en zorgt ervoor dat je dat ook ervaart.

Maximova Natalya/
Shutterstock.com

de kracht van bloed- Glenn Ripassa banden: bouw sterke banden

In het Oude Testament staan verhalen die benadrukken hoe belangrijk familie is volgens het plan van God. Neem bijvoorbeeld het verhaal van Abraham, waarin God een speciaal verbond sluit met Abraham en zijn nakomelingen (Genesis 17:7). Dit verbond strekt zich uit tot zijn familie, wat de waarde onderstreept die God hecht aan de continuïteit van bloedlijnen en familiebanden.



Fotos van links naar rechts, boven tot onder: fizkes/ Kitreel/ Yta23/Shutterstock.com

In het Evangelie volgens Matteüs spreekt Jezus krachtige woorden: 'Wie meer van zijn vader of moeder houdt dan van Mij, is Mij niet waard, en wie meer houdt van zijn zoon of dochter dan van Mij, is Mij niet waard.' (Matteüs 10:37). Deze uitspraak legt de nadruk op de absolute toewijding die Jezus verwacht van zijn volgelingen, waarbij zelfs familiebanden niet boven de relatie met God mogen staan.

Spreuken 17:17 benadrukt de bijzondere aard van broederlijke liefde, die naar boven komt in tijden van nood. Dit vers spoort gelovigen aan om de kracht van familiebanden te omarmen en elkaar te ondersteunen in zowel goede als slechte tijden.

Een ander aspect van de kracht van familie is te vinden in Deuteronomium 6:6-7, waar staat: 'Houd de geboden die ik u vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze uw kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als u naar bed gaat en als u opstaat.' Dit vers benadrukt hoe belangrijk het is om geloofswaarden door te geven aan volgende generaties. De hele familie is hier verantwoordelijk voor.

Familie zijn in Christus

In het christelijk geloof wordt de kracht van de familie verder versterkt door het concept van de kerk als de familie van God. Het Nieuwe Testament beschrijft de gemeenschap van gelovigen vaak als het lichaam van Christus, waarbij elk lid een specifieke rol en betekenis heeft (1 Korintiërs 12:12-27). Deze spirituele familie overstijgt biologische verwantschap en benadrukt de universele broederschap in Christus.

Ontwikkeling en groei

Familiebanden spelen een fundamentele rol in de vorming van identiteit. Vanaf jonge leeftijd staan individuen bloot aan familiewaarden, tradities en normen. Dit proces van socialisatie draagt bij aan de ontwikkeling van een stabiele zelfidentiteit, en aan een gevoel van verbondenheid met de eigen familie.

De psychologische veiligheid die voortkomt uit familiebanden is ook van groot belang. Binnen een familie kunnen individuen hun kwetsbaarheid tonen zonder angst voor afwijzing. Dit creëert een omgeving waarin emotionele steun en begrip groeien. Wat op zijn beurt het gevoel van eigenwaarde en psychologische veerkracht bevordert.

Sterke familiebanden

Om ervoor te zorgen dat de banden binnen jouw familie sterk blijven, kun je verschillende strategieën toepassen:

- 1 **Open en effectieve communicatie** is de kern van sterke familiebanden. Het vermogen om gevoelens, gedachten en behoeften op een respectvolle manier te delen, bevordert begrip en voorkomt misverstanden.
- 2 **Het vermogen om empathie te tonen** voor de ervaringen en gevoelens van andere familieleden versterkt de emotionele banden. Empathie leidt tot begrip en helpt bij het opbouwen van een ondersteunende familieomgeving.
- 3 **Actief investeren** in gezamenlijke activiteiten en *quality time* versterkt de onderlinge banden. Het creëert positieve herinneringen en versterkt het gevoel van saamhorigheid.
- 4 **Het erkennen en respecteren** van de unieke eigenschappen en behoeften van elk familielid is essentieel. Het voorkomt conflicten en bevordert een positieve familiedynamiek.
- 5 **Het vermogen om zich aan te passen** aan veranderingen en uitdagingen is een teken van psychologische veerkracht binnen families. Flexibiliteit maakt het gemakkelijker om met de veranderingen van familierelaties om te gaan.

Inzet van alle betrokkenen

Het toepassen van deze strategieën draagt bij aan het behoud van sterke familiebanden. En het onderstreept het belang van voortdurende inspanningen om de verbondenheid binnen de familie te koesteren en te versterken. Het creëren van een gezellige en fijne familiesfeer vergt inzet van alle betrokkenen. Door elkaar te respecteren, te waarderen en tijd met elkaar door te brengen, kun je een omgeving bevorderen waarin iedereen zich geliefd en ondersteund voelt.

Er zijn families die geregeld bij moeilijke situaties familievergaderingen houden. Een goed moment om conflictsituaties samen te bespreken, waarbij familieleden als bemiddelaar kunnen optreden.

Bijbelse richtlijnen

De Bijbel bevat verschillende passages die de waarde van familiebanden benadrukken en richtlijnen bieden voor het onderhouden van gezonde relaties binnen de familie. Efeziërs 6:1-3: 'Kinderen, wees gehoorzaam aan je ouders uit ontzag voor de Heer, want zo hoort het. 'Toon eerbied voor uw vader en

Het creëren van een gezellige en fijne familiesfeer vergt inzet van alle betrokkenen



5

relaties

moeder,' dat is het eerste gebod waaraan een belofte verbonden is: 'Dan zal het u goed gaan en zult u lang leven op aarde.' Spreuken 22:6: 'Leer een kind van jongs af aan de juiste weg, en het zal er niet van afwijken wanneer het oud geworden is.' Kolossenzen 3:13-14: 'Verdraag elkaar en vergeef elkaar als iemand een ander iets te verwijten heeft; zoals de Heer u vergeven heeft, moet u elkaar vergeven. En bovenal, kleeft u in de liefde, dat is de band die u tot een volmaakte eenheid maakt.'

Fotos van links naar rechts, boven tot onder: fizkes/ Kleber Cordeiro/ fizkes/ Prostock-studio/ Shutterstock.com

De grote strijd

Silbert Elizabeth

Van hemelse opstand tot de overwinning van Gods liefde

Een belangrijk onderwerp in de Bijbel is 'de grote strijd', die begon toen de satan in opstand kwam tegen God in de hemel. Dit verhaal staat in het boek Openbaring. Daarin zie je hoe God zijn troon in de hemel verdedigt tegen de satan en zijn volgelingen. Uiteindelijk worden ze verslagen en uit de hemel verbannen. Het hoogtepunt van deze strijd vond plaats op de berg Golgota, waar Jezus aan het kruis stierf. Dit symboliseert de overwinning van Gods liefde over het kwaad.

Deze strijd tussen goed en kwaad loopt als een rode draad door de hele Bijbel. Waarbij het verhaal over de opstanding van Jezus laat zien hoe sterk Gods liefde is. De strijd is al gestreden en gewonnen, maar toch zijn er grote gevolgen voor de mensen die voor God kiezen.

De gevolgen van de strijd

Door de geschiedenis heen zien we herhaaldelijk krachten opkomen die proberen de getuigenis van mannen en vrouwen die voor God kiezen te ondermijnen, maar zij falen telkens. Zelfs wanneer deze mensen tegenstand ondervinden, vinden ze een manier om door te gaan. Gods werk gaat onverminderd voort, en het goede nieuws verspreidt zich over de hele wereld.

Als we naar hen kijken, kunnen we leren dat het belangrijk is om te blijven vertrouwen op de liefde en goedheid van God. Zelfs wanneer we geconfronteerd worden met moeilijke situaties en we het allemaal niet volledig begrijpen. Ondanks de uitdagende omstandigheden die we soms tegenkomen, blijft Gods belofte van kracht. Hij zegt in Jesaja 41:10: 'Wees niet bang, want Ik ben bij je, vrees niet, want Ik ben je God. Ik zal je sterken, Ik zal je helpen, je steunen met mijn bevrijdende rechterhand.'

Vastberaden toewijding

De geschiedenis lijkt zich voortdurend te herhalen wanneer we terugkijken op de lange periode van 1260 jaar waarin zowel de kerk als de staat onderdrukking uitoefenden op mensen. Gedurende die periode bleven gedreven mannen en vrouwen, ondanks vervolging, vastberaden het goede nieuws van Gods liefde verkondigen. Ze kozen ervoor om trouw te blijven aan hun overtuigingen, zelfs als dat betekende dat ze hun leven op het spel zetten. Ze bleven standvastig in die waarheid.

Hoe slaagden ze daarin? Ze hadden een helder doel dat hun leven waardevol maakte. Ze weigerden compromissen te sluiten die hun integriteit konden schaden. Hun fundamentele principes vormden de kern van hun identiteit. Zelfs in de dreiging van de dood vonden ze innerlijke vrede. Hun toewijding kan ons aanmoedigen om moedig te zijn, zelfs wanneer ons eigen leven in gevaar is. Het herinnert ons eraan dat het bewaren van Gods belofte in ons hart, zoals Psalm 119:11 benadrukt, ons kan beschermen en versterken: 'Uw belofte heb ik in mijn hart geborgen, zo zal ik niet tegen U zondigen.'

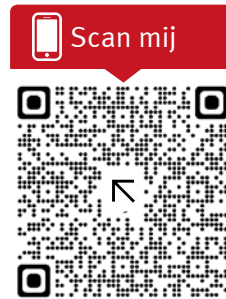
Gods woord omarmen

Als we door uitdagende tijden gaan, is het belangrijk om standvastig te blijven. In de wereld worden we vaak geconfronteerd met verleidingen die ons van ons pad kunnen afbrengen. Er zijn al eeuwenlang krachten van misleiding die zich verzetten tegen het woord van God. Soms worden wetenschappelijke bevindingen misbruikt om bepaalde overtuigingen te ondermijnen. Jezus zelf waarschuwt in Matteus 24:11-13 voor bedrieglijke figuren die zich voordoen als boodschappers van het goede. Het is een tijd waarin kritisch denken en het vasthouden aan deugdzaamheid essentieel zijn. Het is van belang om zorgvuldig te overwegen wat waardevol is en wat schadelijk kan zijn. Het is cruciaal om Gods woord te omarmen, terwijl we sceptisch blijven tegenover misleidingen.

*Als we door uitdagende tijden gaan, is het belangrijk om **standvastig** te blijven*

De overwinning van Gods liefde

Openbaring 21 schetst een visie van een wereld waarin liefde triomfeert over alles. Het is een beeld van een realiteit waarin lijden en zonde niet langer bestaan, waar tranen worden weggeveegd en de pijn van het verleden volledig wordt uitgewist. Het is een uitnodiging om ons voor te stellen dat er een tijd komt waarin de mensheid verenigd is, vrij van verdriet en pijn. Terwijl de liefde van God, die alles doordringt, ons omarmt. Het is een verhaal van hoop en herstel, waarin het universum wordt gereinigd en de vreugde en wijsheid van de kosmos worden gedeeld met allen die hebben vastgehouden aan hun geloof. Het is een visie van eenheid en vreugde die de hele schepping doordringt, waar de essentie van liefde en harmonie voelbaar is in elk aspect van het bestaan. In deze visie is er geen ruimte meer voor verdeeldheid of pijn, maar alleen voor een eeuwigdurende vrede, waarin de kracht van liefde zegeviert.



Dialoog

Dit kwartaal bestuderen we het thema: **Het grote conflict**. We zullen belangrijke gebeurtenissen in de geschiedenis van het geloof verkennen. De oorsprong van het kwaad en de overwinning van Gods liefde.

Dialoog is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. Bestel *Dialoog* via: www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs excl. verzendkosten € 17,50.





Bloed.

De van graadmeter Lydia Lijkendijk gezondheid

Een huisarts moet wel een beetje tegen bloed kunnen, want die krijgt er in het dagelijks leven veel mee te maken. José de Jongh – van Hoof, huisarts in Rijssen, heeft nooit moeite gehad met de bloederige kanten van haar vak. ‘Wel met de geur van diepe doorligwonden en smetplekken’, zegt zij. Gelukkig gaat het daar niet over in deze *Contact*.

Is je vak veranderd in de afgelopen jaren en hoe dan?

‘In 1988 startte ik als huisarts en sindsdien is er inderdaad veel veranderd. Zo hebben we te maken met digitalisering. Ik begon met notities op ‘de groene kaart’; een papieren dossier. Al heel snel werkten huisartsen digitaal. Verwijzingen gaan digitaal, aanvragen voor laboratorium en röntgenonderzoek gaan digitaal. Patiënten kunnen zelf ook gemakkelijk bij hun gegevens. Een andere verandering is dat ouderen langer thuis blijven wonen en thuis zorg krijgen. In de praktijk ligt nu grotere nadruk op welzijn en preventieve zorg en ziektebeheer. En we hebben te kampen met toenemende tekorten: er is onvoldoende zorgpersoneel en bepaalde medicatie is niet leverbaar.’

Ook de maatschappij is veranderd in die jaren. Veeleisender, drukker. Wat voor klachten zie je daardoor in jouw praktijk?

‘Ik zie zeker stressgerelateerde klachten in de praktijk. Stress kan zich bij verschillende mensen op verschillende manieren manifesteren.

Als spanningen lang duren, ontstaan er meer klachten. Die kunnen zowel fysiek als mentaal zijn. Mensen zijn gespannen, moe, sneller geïrriteerd, kunnen niet meer genieten, slapen slecht, piekeren, en zijn emotioneler. Een somber gevoel hebben, dingen vergeten, hoofd-, nek-, maag- en rugklachten; het kan allemaal te maken hebben met stress.’

Wat betekent stress voor het bloed en de bloeddruk van mensen? Welke schade richt het aan?

‘Op zichzelf is stress een natuurlijke reactie van het lichaam. Vlak voor een wedstrijd of een examen zijn de meeste mensen gespannen en dan is wat extra alertheid prettig en ook normaal. Deze lichamelijke reactie verdwijnt weer uit het lichaam na de toets of prestatie. Een beetje stress kan dus nuttig zijn, zodat je alert bent en beter oplet, maar langdurige stress is dat niet. Een chronisch verhoogd cortisolniveau, als gevolg van stress, heeft invloed op de stofwisseling, de slaap, je immuunsysteem én de bloeddruk.’

Stress activeert het sympathische zenuwstelsel. Dat leidt tot de afgifte van stresshormonen zoals adrenaline. Adrenaline zorgt ervoor dat het hart sneller gaat kloppen en dat bloedvaten vernauwen, wat de bloeddruk verhoogt. Er is een verband tussen stress en verhoogde bloeddruk, hartaandoeningen en beroertes. Stress die lang duurt geeft een hoger risico op ziekten van hart en bloedvaten, zoals hartkramp en een hartaanval. Door stress gaan mensen vaak ongezonder leven: weer of meer roken, ongezonder eten, meer alcohol drinken, minder bewegen en minder tijd nemen om te ontspannen. Dat zorgt dan weer voor nog meer stress.'

Hoe behandel je dat?

'Is de bloeddruk kortdurend licht tot matig verhoogd, dan doet een huisarts niets met medicatie. Wel proberen we de patiënt te helpen anders om te gaan met stress, en de stressfactoren mogelijk weg te halen. Is iemands bloeddruk zeer hoog of langdurig hoog, dan kunnen we tijdelijk of definitief medicatie voorschrijven. Natuurlijk naast adviezen over levensstijl en over het eventueel stoppen met roken, want roken heeft een directe invloed op de bloeddruk en verhoogt de harts slag.'

Wat kunnen mensen zelf doen en laten voor een betere gezondheid en een lagere bloeddruk?

'In het kort: stoppen met roken, meer bewegen, gezonder eten, geen alcohol gebruiken en zorgen voor minder stress. Voor een uitgebreider antwoord laat ik mensen meekijken op thuisarts.nl. Daarna kunnen ze het volledige verhaal op papier of per mail meekrijgen (zie kader).'

Is lage bloeddruk eigenlijk ook een probleem?

'Als die niet veroorzaakt wordt door ziekte of medicijnen niet. Maar het kan een uiting zijn van een bloedvergiftiging of een (allergische) shock. Als bijwerking van medicatie kan de valkans en daarmee de kans op breuken toenemen. Dan zal de behandelde arts met de patiënt moeten nagaan wat het zwaarst weegt: de reden voor medicatie en de winst daarvan tegenover het risico van bijvoorbeeld vallen.'

Wat kun je zoal afleiden uit bloedonderzoek?

'Van alles. Preventief blijkt eruit of iemand risico loopt op bepaalde aandoeningen. Zoals hartvaatziekten en bepaalde familiale ziekten. Soms gebruik je bloedonderzoek als

Adviezen bij hoge bloeddruk

Door gezonder te leven kun je het risico op ziektes van hart en bloedvaten kleiner maken. Je bloeddruk kan ook lager worden.

- 1 Stop met roken.** Roken geeft veel schade aan je hart en bloedvaten. Vraag hulp om te stoppen. De kans dat je stopt is namelijk het grootst:
 - a** met hulp van je huisarts, praktijkondersteuner of een coach
 - b** en een middel met nicotine of een medicijn
- 2 Beweeg** minimaal 2,5 uur per week actief. Ga wandelen, fietsen, hardlopen, voetballen, fitnessen, dansen of een vechtsport doen. Doe ook oefeningen of krachttraining. Zo maak je je spieren en botten sterker.
- 3 Eet en drink gezonder.**
 - a** Eet zo weinig mogelijk zout. Zet bijvoorbeeld geen zout op tafel en gebruik het niet tijdens het koken.
 - b** Kies zo veel mogelijk voor andere smaakmakers, zoals (verse) kruiden.
 - c** Ook kun je beter geen drop eten en niet te veel zoethoutthee drinken. Daarin zit een stof die de bloeddruk hoger maakt (glycyrrizine).
 - d** Drink geen alcohol, in elk geval niet elke dag en niet meer dan 1 glas per dag.
- 4 Ben je te zwaar,** probeer dan af te vallen.
- 5 Heb je veel stress,** onderzoek dan hoe het komt. Probeer om de stress te verminderen. Je huisarts kan je hierbij helpen.

diagnosemiddel, bij het vermoeden van bepaalde ziekten of aandoeningen. Of het willen uitsluiten daarvan. Denk aan diabetes, bloedarmoede, infecties, lever- en nierziekten en schildklier-aandoeningen. Ook helpt bloedonderzoek bij het monitoren van chronische aandoeningen zoals diabetes en hypertensie. En soms wil je controleren wat het effect van medicatie is op organen zoals de lever en de nieren.'

Heb je nog iets toe te voegen?

'Ik ben bloedserieus over God. Hij is een God van liefde en recht. Micha 6:8 zegt: 'Er is jou, mens, gezegd wat goed is, je weet wat de Heer van je wil: niets anders dan recht te doen, trouw te betrachten en nederig de weg te gaan van je God.'

Als het **bloed** maar blijft vloeien

Bert Nab

Toen zei Hij tegen haar: “Uw geloof heeft u gered, mijn dochter; ga in vrede, u bent van uw kwaal genezen” (Marcus 5:34).

Ik weet niet wat de redactie van *Contact* bezielde toen ze besloot een heel blad te maken met als thema ‘bloed’, maar bij nader inzien komen daar misschien wel hele mooie verhalen uit. Neem bijvoorbeeld het verhaal van de vrouw die twaalf jaar lang lijdt aan bloedvloeïngen. Het zal je maar gebeuren. Het verhaal vertelt niet of het te maken heeft met haar maandelijkse periode die twaalf jaar lang continu doorgaat, maar dat is wel al snel de voorstelling die je je erbij kunt maken. Vreselijk. De vrouw loopt van dokter naar dokter. Allemaal nemen ze gretig haar geld aan, maar het helpt haar niets. Sterker nog, het gaat alleen maar slechter met haar. En inmiddels staat ze ook nog op de rand van een faillissement. Het leven wordt er zo niet vrolijker op voor de vrouw, die in het verhaal overigens geen naam heeft.

*We mogen
bij Jezus horen.
Hoe mooi is dat!*

Het feit dat de vrouw continu last heeft van haar vloeïngen, maakt haar volgens de regels van de Joodse wet ook nog eens onrein. Dat betekent dat ze in principe niet in aanraking mag komen met andere mensen omdat die dan ook onrein worden. Je kunt je dus voorstellen dat, naast haar ziekte, dit isolement haar de das om doet.

En dan duikt Jezus op in haar omgeving. Hij wordt, zoals gewoonlijk, omringd door een grote groep mensen die allemaal iets van Hem willen. Deze keer wordt Hij meegetrok-

ken door een overste van de synagoge die Hem smeekt zijn dochtertje van, warempel, twaalf jaar te genezen. In de chaos en het gedrang doet de vrouw iets ongehoords: ze begeeft zich tussen de menigte. Het lukt haar om in de buurt van Jezus te komen. Maar in plaats van Hem aan te spreken, maakt ze zich zo onzichtbaar mogelijk en raakt alleen even snel zijn mantel aan.

Ja, dat had je gedacht. Onmiddellijk stopt Jezus om te vragen wie Hem heeft aangeraakt. Zijn leerlingen staan er hoofdschuddend bij. Wat is dat nou weer voor een vraag. Iedereen probeert Hem aan te raken en het gedrang is enorm. ‘Nee’, zegt Hij, ‘dit is anders. Ik voel dat er kracht van Mij is uitgegaan.’ Jezus kijkt rond in de menigte en wil graag weten wie Hem aangeraakt heeft om genezing te ontvangen.

De vrouw komt met knikkende knieën naar voren, ze staat te trillen en valt voor Hem op de grond. Ook de vrouw weet dat er iets veranderd is in haar lichaam. Ze bloedt niet meer en ze voelt dat ze genezen is. Jezus neemt haar niets kwalijk. Niet dat ze zich onder de mensen begeven heeft, niet dat ze Hem stiekem aangeraakt heeft. Sterker nog, Hij prijst haar geloof en bevestigt haar genezing. Dat is geweldig, ze mag als een gezond mens verder leven. Toch denk ik dat de frase ‘Uw geloof heeft u gered’ dieper reikt dan lichamelijke gezondheid. Het wijst ook op de gezondheid van de geest en de hoop op een nieuwe toekomst bij en met God. Een toekomst waar we in geloof op weg naartoe zijn met elkaar. We mogen bij Jezus horen. Hoe mooi is dat!





Kracht *in* het **bloed** *van* het **Lam**

Reinder Bruinsma

De Amerikaanse predikant en evangelist Lewis E. Jones (1865-1935) schreef 125 jaar geleden een inmiddels wereldberoemd lied. *Er is kracht, kracht, wonderbare kracht, in het dierbare bloed van het Lam*. Generaties van christenen in allerlei kerkelijke richtingen zongen dit lied met overtuiging. In veel kerkelijke gemeenten staat het nog steeds regelmatig op het programma van de eredienst.

Toch zijn er ook veel gelovigen die haast allergisch zijn voor al die christelijke liederen die het bloed van Jezus uitgebreid bezingen. En veel theologen verzetten zich tegen wat zij de eenzijdige nadruk noemen op het bloed van Jezus als het reddingsmiddel van de mens.

De Bijbel, een bloederig boek

Ik behoor niet tot degenen die zich verzetten tegen die zogenaamde 'bloedtheologie'. Wel moet ik bekennen dat ik de Bijbel, en vooral het Oude Testament, op veel plaatsen wel erg bloederig vind. Dat geldt vooral voor de talloze oorlogen waarbij op Gods bevel duizenden vijanden meedogenloos in de pan werden gehakt. En voor de offerpraktijken waarbij soms duizenden dieren werden gedood. De voorbeelden liggen voor het opscheppen. Neem bijvoorbeeld het verhaal over het terugbrengen van de ark van het verbond naar Jeruzalem. Dit heilige voorwerp was in de tijd van koning David terechtgekomen bij de Filistijnen, de aartsvijanden van Israël. Na de nodige hindernissen werd de ark weer naar de nieuwe hoofdstad teruggebracht. Tijdens deze vijf kilometer lange

triomftocht werd na elke zes passen (!) haltgehouden om een stier en een vetgemest kalf te offeren (2 Samuel 6:13). Stel je dat kilometerslange bloedbad eens voor! Of neem een ander bloederig tafereel. Het oordeel over de goddelozen aan het einde van de tijd wordt verbeeld door een enorme 'perskuip van Gods woede' die wordt 'getreden'. Daarbij, zo lezen we: 'kwam een grote stroom bloed, zestienhonderd stadië lang en zo hoog als het bit bij een paard' (Openbaring 14:20). Onvoorstelbaar!

Mysterieuze substantie

In bijbelse tijden had men niet de medische kennis die wij hebben. Bloed was een mysterieuze substantie. Het was de vitale vloeibare levenskracht van mens en dier. Israëlieten mochten geen bloed consumeren, of vlees waarin nog bloed aanwezig was. Dat gebod gold zelfs in nieuwtestamentische tijden voor de heidenen die zich tot het christendom bekeerden (Handelingen 15:20, 29). Bloed speelde een belangrijke rol bij allerlei reinigingsrituelen en vooral bij de ceremonies die te maken hadden met vergeving van zonden. In Leviticus 17 bijvoorbeeld vinden we

Foto Bijbel: SimoneN/
Shutterstock.com
Foto bloed:
jannoono28/
Shutterstock.com





Foto lam: Eric Isselee/
Shutterstock.com
Foto bloeddruppels:
kzwwShutterstock.com

diverse bepalingen die met het gebruik van bloed te maken hebben. Vers 11 is daarvan de kern: 'Want het bloed is de levenskracht van een levend wezen. Ik heb het jullie gegeven om er op het altaar de verzoeningsrite mee te voltrekken, want bloed kan, als levenskracht, verzoening bewerken.'

Offers als vooruitblik

Al vanaf de eerste hoofdstukken van de Bijbel komen we mensen tegen die altaren bouwden en offers brachten (Genesis 4:3) om vergeving te krijgen. Naarmate de tijd verstreek en de nazaten van Abraham een groot volk waren geworden, werden de offerdiensten naar nationaal niveau getild. Via Mozes gaf God instructies voor de bouw van een heilige locatie, met gedetailleerde voorschriften voor diverse soorten offers en voor de taken van de mensen die in het heiligdom dienst zouden doen. Dat was de basis voor de rol van de tabernakel, en later de tempel, in de verering van Jahweh – de enige waarachtige God die een speciale band had met zijn volk Israël. Alles wat in het heiligdom van Israël plaatsvond had te maken met het herstel van de band tussen God en de mens, nadat de zonde de boel jammerlijk in de war had gestuurd.

Het ontwerp van het heiligdom en het verloop van de diensten, was niet zomaar een creatief idee van Mozes en de andere leiders van het volk. De blauwdruk ervan kwam uit de hemel. God zei tegen Mozes: 'Houd je bij het maken ervan aan het ontwerp dat je hier op de berg getoond is' (Exodus 25:40). In het Nieuwe Testament wordt vooral uit de Hebreeënbrieffen duidelijk dat de aardse heiligdomsdienst correspondeerde met een hemelse werkelijkheid. Het aardse heiligdom was een 'afspiegeling, een schaduwbeeld' van een 'volmaaktere' hemelse tempel (Hebreeënen 8:5; 9:11). En als het heiligdomsritueel iets duidelijk maakte was het wel dat het oplossen van het zondeprobleem een groot offer vergde. Alle offerdieren samen waren een symbool van het allergrootste Offer dat God kon brengen: het vergieten van het bloed van zijn eigen Zoon.

Pesach wordt Pasen

Bij hun ontsnapping aan de Egyptische slavernij werden de Israëlieten er op een indrukwekkende manier aan herinnerd dat hun overleving te danken was aan Gods bovennatuurlijk ingrijpen. Toen de 'engel des doods' alle Egyptische huizen bezocht en heel Egypte in rouw dompelde, bleef Israël gespaard. Bij die gelegenheid werd het Joodse Pesachfeest ingesteld. Bij dat eerste Pesachfeest moest elk gezin in Israël een lam slachten, dat geen enkel gebrek had, en het bloed daarvan aan de kozijnen van de buitendeur van hun huis aanbrengen. In deze huizen bleef het leven van de eerstgeborenen (de tiende plaag die Egypte trof) gespaard (Exodus 12:13). Het lam was een symbool van Christus; het Lam Gods dat ultieme redding zou brengen en het zondenprobleem voor de gehele wereld zou oplossen (Johannes 1:29).

Jezus kwam naar deze aarde om zich voor de mens op te offeren. Van tevoren stond vast dat zijn verblijf op aarde zou eindigen aan het kruis. Al 'voor de grondvesting van de wereld' lag het verlossingsplan klaar (1 Petrus 1:20). De profeet Jesaja voorzegde eeuwen eerder dat de Messias 'ons lijden op zich nam' en 'om onze zonden doorboord zou worden.' (Jesaja 53:4, 5). Hij werd 'als een schaap naar de slacht geleid.'



Avondmaal

Vlak voordat Christus' dienstwerk op aarde eindigde, vierde Hij met zijn leerlingen het Pesach. Met de instelling van het avondmaal, met gebruikmaking van de restanten van de Pesachmaaltijd, kreeg dat bijzondere samen-zijn een nieuwe dimensie. Jezus deelde een stuk brood met zijn vrienden. Het was een symbool, zei Hij, van zijn lichaam dat spoedig zou worden gemarteld en gedood. Vervolgens liet Hij de beker met ongegiste wijn rondgaan met de woorden: 'Dit is mijn bloed, het bloed van het verbond dat voor velen wordt vergoten tot vergeving van zonden' (Matteüs 26:28).

Maar toen de Heer de volgende dag aan een Romeins kruis een gruwelijke dood stierf was daarmee het verlossingwerk ten einde; het was voltooid in die zin dat Hij niet vanwege zijn eigen zonden was gestorven, want die had Hij niet, maar voor de zonden van alle mensen. Er was, om te spreken in de trant van Jones' lied, waarmee ik dit artikel begon, genoeg kracht in Christus' bloed om boete te doen voor de zonden van ons allemaal (1 Johannes 1:7). De dood is het 'loon' van de zonde (Romeinen 6:23). En omdat alle mensen zondigen, eindigt hun bestaan in de dood. Dat zou 'einde verhaal' zijn als die dood de eeuwige dood zou zijn: het eeuwige totale niets. Daarvan heeft Christus ons echter gered door in onze plaats die eeuwige dood te sterven. Maar er is meer: Want 'als wij delen in zijn dood, zullen wij ook delen in zijn opstanding' (Romeinen 6:5).

Het verhaal van de dood wordt een verhaal van leven

De leerlingen van Jezus gingen na het Pesach een weekend van grote verwarring tegemoet. Hun Meester was dood. Maar op de derde dag na dat vreselijke einde op Golgota, stond een groepje vrouwen bij de opening van een uit de rotsen uitgehouwen graf. Twee engelen stonden plotseling bij hen en vroegen hun: 'Waarom zoeken jullie de levende bij de doden.' (Lucas 24:5). Toen beseften deze vrouwen dat hun Heer was opgestaan en gingen zij dat glorieus bericht aan de elf overgebleven leerlingen brengen. *Pesach* was voor hen, en voor allen die in Jezus zouden gaan geloven, *Pasen* geworden.

Genadeslag

Christenen brengen geen dierenoffers meer. Het ultieme Offer was gebracht. Het bloed dat eeuwenlang van alle altaren had gevloeid was een symbool van het bloed van die Ene, die daarmee de zonde van ons allemaal wegnam. Had God het zondeprobleem niet op een minder bloederige manier kunnen oplossen? Het is een nutteloze vraag. Feit is dat God de weg koos via het bloed van zijn Zoon. Het enige antwoord dat ons past is dankbaarheid. Christus stierf voor ons. Hij bracht de dood de genadeslag toe. En daardoor is eeuwig leven binnen ons bereik. Halleluja.

© David Padfield/
FreeBibleimages.org

Bloed kruipt *waar* het niet gaan kan

Jeroen Tuinstra



Couperfield/
Shutterstock.com

Bijbelgedeelte

“³ Op een keer nam Kaïn wat graan, en dat gaf hij als offer aan de Heer. ⁴ Ook Abel bracht een offer. Hij slachtte een mooi jong schaap. De Heer keek naar Abel en naar het offer van Abel, ⁵ maar niet naar Kaïn en naar het offer van Kaïn.

Toen werd Kaïn woedend, zijn ogen werden donker. ⁶ ‘Waarom kijk je zo boos?’ vroeg de Heer. ⁷ ‘Als je doet wat goed is, dan kun je iedereen aankijken. Als je doet wat slecht is, dan zal het kwaad je te pakken krijgen. Het kwaad wil de baas over je zijn. Maar jij moet sterker zijn dan het kwaad.’

⁸ Toen zei Kaïn tegen Abel: ‘Laten we het veld in gaan.’ Daar sloeg Kaïn zijn broer Abel dood.

⁹ Toen vroeg de Heer aan Kaïn: ‘Waar is je broer Abel?’ ‘Dat weet ik niet,’ zei Kaïn. ‘Ik hoef toch niet op mijn broer te passen?’

¹⁰ De Heer zei: ‘Wat heb je gedaan? Kijk, je ziet het bloed van je broer hier op de grond! Jouw misdaad moet gestraft worden. ¹¹ Daarom zal het voortaan slecht met je gaan. Je moet weg van deze plek waar je je broer gedood hebt. Weg van de grond die rood is van het bloed van je broer. ¹² Ook al werk je hard op het land, er zal niets meer voor jou groeien. Voortaan moet je over de aarde zwerven!’

¹³ Kaïn zei: ‘Die straf is te zwaar! ¹⁴ U jaagt me weg van deze grond. U wilt niets meer met me te maken hebben. En als ik dan alleen over de aarde zwerf, kan iedereen me zomaar doden.’

¹⁵ Maar de Heer zei tegen Kaïn: ‘Als iemand jou doodt, zal ik hem zeven keer straffen.’ En hij maakte een teken op het lichaam van Kaïn om hem te beschermen. Dan zou niemand hem doden.

¹⁶ Toen ging Kaïn weg bij de Heer. Hij ging in het land Nod wonen. Dat ligt ten oosten van Eden.
Genesis 4:3-16 (BGT)

Het is de eerste moord die gepleegd wordt in de Bijbel. Kaïn en Abel, twee broers aan het begin van de geschiedenis van de mens, waarvan de één het bloed van de ander wel kan drinken. Of is er toch meer aan de hand in dit bijzonder korte verhaal? Vanaf het begin wordt duidelijk dat Kaïn, hoewel de oudste, niet de favoriet van het verhaal is. Hij offert maar wat graan, terwijl zijn broertje iets meer aandacht besteedt aan zijn offer. En dat heeft resultaat; God heeft meer aandacht voor het offer van Abel dan voor het offer van Kaïn. Kaïn wil eigenlijk voor een dubbeltje op de eerste rang zitten. Kaïn kan het niet verkroppen dat hij niet dezelfde aandacht krijgt. Eigenlijk is er nog niets aan de hand, God waarschuwt hem zelfs: laat de boosheid niet de overhand krijgen. Maar net zoals in het scheppingsverhaal wordt het advies van God aan de kant gelegd, met desastreuze gevolgen. Kaïns bloed kookt. Kaïn neemt Abel mee het veld in, het werkgebied van Abel, die herder is. 'Daar sloeg Kaïn zijn broer Abel dood' (vers 8). Abel betekent in het Hebreeuws 'adem', of de 'vergankelijke', net zoals z'n vader Adam. Kaïn daartegenover betekent 'speer' of 'lans'. Het lijkt wel een rode draad door de geschiedenis van de mens te worden: de sterkere die de zwakkere overmeestert. De speer die de adem laat stoppen. God begint een beetje naar de bekende weg te vragen: 'Waar is je broer?' en 'Wat heb je gedaan?' Alsof God nog niet weet wat voor verschrikkelijks er net is gebeurd. Kaïn doet alsof z'n neus bloedt. 'Dat weet ik niet, ik hoef toch niet op mijn broer te passen?' En je hoort hem er bijna verachtelijk achteraan denken: 'Zoals hij op zijn schaapjes past?' Kaïn zit nog helemaal in zijn boosheid. Pas als hij de vervloeking van God hoort, dringt tot hem door wat hij gedaan heeft. Alles wat hij had gepland en waar hij op had gehoopt wordt van hem afgenomen. Net zoals hij dat heeft gedaan met z'n broertje. Als agrariër wil je je juist vestigen op één plek, nu moet hij als een nomade rondtrekken, zoals een herder. Waar hij altijd de aandacht van God wilde krijgen, voelt hij nu dat God niets meer met hem te maken wil hebben. Waar hij altijd had gehoopt een rijke oogst uit de aarde te krijgen, zal er niets meer uit de aarde komen dan de stem van het bloed van zijn broertje. Hij krijg nog een doekje voor het bloeden: er zal geen wraak op hem worden uitgeoefend. Wat er in het begin van het verhaal gebeurde, komt misschien niet helemaal eerlijk over. God die een voorkeur lijkt te hebben voor de één en zo eigenlijk kwaad bloed zette. Maar zo is het leven, het is niet altijd eerlijk. Je krijgt niet altijd de aandacht, de rijkdom, de

promotie, de vrienden die je denkt te verdienen. Het probleem is dan ook niet de situatie waarin Kaïn zich bevond, maar de manier waarop hij hierop reageerde. Toch krijgt Kaïn een tweede kans, zoals dat ook vaker zal gebeuren met moordenaars in de Bijbelse verhalen. Zijn verdere leven staat niet alleen in het teken van die vloek. Hij krijgt een groot nageslacht, dat veel uitvindingen doet en cultuur ontwikkelt. Zijn nazaten vinden de harpmuziek en het fluitspel uit, en de bewerking van brons en ijzer (zie Genesis 4: 20-22). Misschien kruipt het bloed toch waar het niet gaan kan.

- 1** God lijkt in het verhaal een favoriet te kiezen. Is dat jou ook wel eens overkomen met je kinderen of je neefjes en nichtjes? Leverde dit niet altijd problemen op? Had God dat ook niet kunnen voorzien?
- 2** Ben je wel eens in een situatie geweest waarbij je zo boos werd dat het moeilijk was je in te houden? Wat bracht je weer tot rust?
- 3** De Bijbel staat vol met moordenaars die een tweede kans krijgen (Mozes, David, de moordenaar aan het kruis). Wat vind je daarvan? Moeten moordenaars niet juist hetzelfde ondergaan en het recht op leven verliezen? Kan een moordenaar toch nog iets goeds doen?



Kort gebed

Grote God,
Wij zijn U dankbaar dat wij bloedverwanten hebben waarmee we ons op een bijzondere manier verbonden voelen. Maar meer nog, omdat wij kinderen van U mogen zijn en daardoor ook massa's broers en zussen hebben in het geloof. En omdat uw Zoon, Jezus Christus, onze grote Broer is! Amen

Website

Voor het aanbod van onze gratis cursussen verwijzen we je naar onze website 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

Anelina/
Shutterstock.com

Beteugel Marie Rahajaan je klimaatangst, onderneem actie

Als beleidsadviseur *Cultuur & Erfgoed* ontdek ik steeds nieuwe lokale toneelgezelschappen, musea en muziekensembles. Zo kwam ik in aanraking met de Gouden Haas. Dit gezelschap wil door theaterle ervaringen bezoekers ruimte geven om na te denken over thema's rondom het klimaat. Eén van de manieren waarop Gouden Haas dit doet is de installatie 'De Groene Kliniek'. In deze kliniek kun je terecht met grote en kleine klimaatzorgen. Met de hulp van een psycholoog kun je het hoofd bieden aan jouw avocadoschaamte, treintrots, milieumelancholie, eco-woede of biodiversiteitsverliesverdriet.



Foto boven:
© Joske Simmelink
Fotos rechtsboven:
© Bart Majoor

Afgelopen jaren is klimaatangst toegenomen. Doordat nieuws in het huidige tijdperk doorlopend wordt aangeboden is het bijna onvermijdelijk dat je regelmatig wordt geconfronteerd met berichten over het veranderende klimaat. Nieuws over overstromingen in Duitsland, hittegolven in Zuid-Europa en heftige sneeuwstormen in Zweden. Steeds vaker worden professionals in de geestelijke gezondheidszorg geconfronteerd met personen die symptomen van klimaatangst vertonen. Dit kan zich bijvoorbeeld manifesteren als opdringerige gedachten over toekomstige rampen of de vooruitzichten van het menselijke bestaan. Vaak gaan deze gedachten gepaard met gevoelens van angst en/of fysieke uitingen zoals hartkloppingen of kortademigheid.

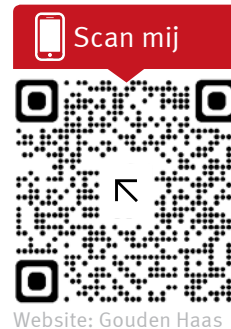


Klimaatangst als motivator

Afgelopen november publiceerde het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) een onderzoek waaruit bleek dat ruim drie op de vier Nederlanders van 18 jaar en ouder zich zorgen maken over de gevolgen van klimaatveranderingen voor toekomstige generaties.

*Focus op aspecten
waar je wél
invloed op hebt*

Daarnaast is 60% van de inwoners van Nederland bezorgd over het uitsterven van plant- en diersoorten. Uiteraard betekent dit niet dat al deze mensen ook lijden aan klimaatangst. Van het laatste is pas sprake



wanneer de symptomen een dusdanige invloed op iemands leven hebben, dat ze diegene ervan weerhouden om een normaal leven te leiden. Zorgen maken om het klimaat kan juist een goede motivator zijn om actie te ondernemen. Als je het mij vraagt mogen nog meer mensen zich zorgen maken over de gevolgen van klimaatverandering.

Van invloed op iedereen

Klimaatangst kan verschillende emoties teweegbrengen, zoals verdriet, boosheid, schaamte of schuldgevoel. Het ontstaat door een gevoel van onzekerheid over de toekomst in combinatie met machteloosheid. De klimaatproblematiek is te groot om op individueel niveau op te lossen. Je wordt regelmatig geconfronteerd met klimaatproblematiek of de gevolgen ervan. Denk bijvoorbeeld aan het afschaffen van weggoiebekers bij koffiezaakjes. Hierdoor heeft het de potentie om van invloed te zijn op een grote groep mensen.

Tips om ermee om te gaan

Tot nu toe is dit stukje redelijk somber. Gelukkig zijn er zeker ook tips waardoor je beter kunt leren omgaan met de zorgen over het veranderende klimaat.

- 1 **Focus** je op aspecten waar je invloed op hebt. Zoals het starten of voortbouwen op duurzame gewoonten: recyclen of composteren van materialen.
- 2 **Wees vriendelijk** voor jezelf en anderen, wanneer het dit onderwerp aangaat. Het is bijvoorbeeld niet mogelijk alles te recyclen. Bedenk dan dat alle beetjes helpen.
- 3 **Veroordeel** een ander niet wanneer diegene elke dag vlees eet. Wellicht reist die persoon uitsluitend met het openbaar vervoer.
- 4 **Zodra** je het gevoel hebt vast te lopen, schakel dan de hulp in van een professional. Maar tot die tijd helpt de Gouden Haas je het hoofd te bieden aan de kleinere klimaatperikelen.

Foto boven: BAZA Production/Shutterstock.com



www.esda-online.nl

*Nieuwe online-cursus!
(Binnenkort beschikbaar)*



CURSUS *Het Koningschap van God* **les 11**
Gods koningschap in het hart van de mens

“Wedergeboorte, rechtvaardiging en heiligheid”



te houden. Daarom kan de wet niet rechtvaardig maken. Hij openbaart een ernstig probleem, maar biedt geen oplossing (Romeinen 3:20). Daarom raakte Paulus zo geschokt toen de Galaten zich voor verlossing tot de wet wendden (zie Galaten 3:1-3). Ze wilden gereed worden door iets wat hen alleen maar kon veroordelen (zie 1 Korintiërs 15:56). Redding moet uit een andere bron komen. In Jezus Christus is Gods gerechtigheid zichtbaar geworden (buiten de wet om) (Romeinen 3:21).

Verlossing en de wet
De verlossing houdt de wet als maatstaf van gerechtigheid in stand. Zij neemt de inhoud van de wet als uitdrukking van Gods wil niet weg. Eigenlijk getuigt het verlossingsplan van zijn onveranderlijkheid (Matteüs 5:17-18), want als de wet kon veranderen, was de zonde geen probleem meer. De verlossing verandert niet de wet, maar wel onze relatie ermee. We worden van zijn veroordeling bevrijd. 'Wat de wet van ons eist' wordt in ons volbracht. We zijn bevrijd van de zonde en van de doodstaf (Romeinen 8:1-4; 6:17-23). Het verlossingsplan openbaart ook hoe zinloos de wet als middel tot gerechtigheid is. Als de wet zelf kon redden, zou God dwars zijn als Hij alle mogelijke moeite deed voor een reddingsweg 'buiten de wet om'. De verlossing stimuleert ons tevens om de wet te houden. Door ons te bevrijden van de wet bevrijdt Christus ons voor de wet en functioneert deze als levensgids. Uit dankbaarheid doen we graag wat God behaagt.

Onze verlossing brengt ons van het oude naar nieuwe verbond. Beide verbonden vragen gehoorzaamheid, maar binnen het oude verbond was menselijke inspanning de basis en moest het wel mislukken. Het nieuwe verbond streeft op 'betere beloften' (Hebreeë 8:6), die leiden tot gehoorzaamheid uit het hart (Jeremia 31:33), de gehoorzaamheid die God behaagt.

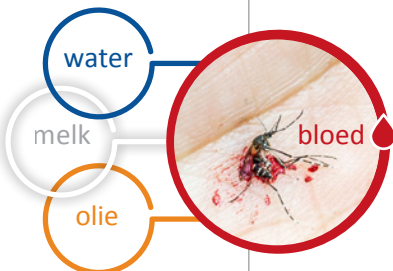
Cursussen voor de mens van vandaag

Met het uitgebreide en gratis cursusaanbod van het ESDA-Instituut is er een les voor iedereen!

ESDA-Instituut
Amersfoortseweg 18 3712 BC
Huis ter Heide | 030-6931509
esda@adventist.nl



Contact cyclus 2024:



'Bijbelse vloeistoffen'

Vooruitblik

Het maken van **Contact** kost soms bloed, zweet en tranen. Bloed is geweest, op naar tranen. Het volgende nummer heeft Water als thema, en dat is waar tranen van gemaakt zijn. Niet zo gek, want mensen bestaan voor een groot deel uit water. Geldt ook voor honden, trouwens. Wil je zelf ook eens een thema aandragen? Mail ons dan op het onderstaande e-mailadres.

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*

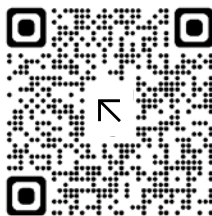
ESDA Nederland

Adres Amersfoortseweg 18,
3712 BC Huis ter Heide
Telefoon 030 - 6931509
Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18
E-mail esda@adventist.nl
Web 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
Web www.woordvanhoop.be

GRATIS
Download
Contact
Magazine



ESDA Instituut
Online
Bijbellessen
Online

