

*dagboek
voor
tiener
meiden*

In de spiegel

Willemieke Fritsch & Willemijn de Weerd

Ĵ/ark media

In de spiegel - Dagboek voor tienermeiden
Willemieke Fritzsch en Willemijn de Weerd

ISBN 978-90-33833-66-3 | NUR 707

Ontwerp omslag: Coco Bookmedia en Marianne van der Veen

Opmaak binnenwerk: Coco Bookmedia

Foto's DIY's: Marianne van der Veen

Letterlijke bijbelcitaten zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling

©2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

© 2024 UITGEVERIJ ARK MEDIA - LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media.

www.jongbloedmedia.nl

Inhoud

In de spiegel van

Lea 7

(WdW)

Debora 21

(WF)

Mirjam 37

(WF)

Esther 51

(WdW)

Maria, moeder van Jezus 67

(WF)

De vrouw die altijd ongesteld is 83

(WdW)

Maria van Magdala 99

(WdW)

Tabitha 115

(WF)

Rondom dit boek organiseren Willemieke en Willemijn verschillende activiteiten, onder andere moeder-dochterweekenden.

Volg het Instagram account **In de spiegel** voor meer informatie.



Je kunt Willemieke en Willemijn ook uitnodigen als spreker over *In de spiegel* en de thema's uit dit dagboek. Voor meer informatie of boekingen:

Willemieke Fritsch Willemiekefvb@gmail.com
Willemijn de Weerd boekingen@willemijndeweerd.nl

Voorwoord

Hé lieve leuke jij,

Kijk jij vaak in een spiegel of een etalageruit om te zien of je haar nog goed zit? In dit dagboek kun je dat ook doen, maar dan via de spiegel van verschillende vrouwen uit de Bijbel. Zoals Lea, Mirjam, Tabitha, Maria en Debora.

Deze vrouwen kenden geen TikTok en social media of online shoppen. Toch kunnen we veel van hen leren. Daarom duiken we elke week in het verhaal van een bijbelse vrouw. Om te zien hoe hun haar zit? Nou, misschien ook, maar vooral hoe het met hun hart zit ...

In onze zoektocht komen we van alles tegen: van jezelf vergelijken met anderen (*Lea had daar nogal last van*) tot de vraag: Hoe kun je weten of iemand jou waardevol vindt of alleen als lustobject wil gebruiken? (*Bij de modellenwedstrijd waar Esther verplicht aan meedeed, draaide het nogal om dat laatste.*)

Als je in de spiegel van deze vrouwen kijkt, zie je niet alleen waar ze het moeilijk mee hadden. Ze weerspiegelen allemaal ook iets van Gods liefde. Eigenlijk kijk je dus vooral in de spiegel van God zelf.

In 2 Korinthe 3:18 staat een heel mooie belofte:

‘Wij allen nu, die met onbedekt gezicht de heerlijkheid van de Heere als in een spiegel aanschouwen, worden van gedaante veranderd naar hetzelfde beeld, van heerlijkheid tot heerlijkheid, zoals dit door de Geest van de Heere bewerkt wordt.’

Dit voorbeeld van een spiegel paste goed bij Korinthe, want die stad stond bekend om de goede kwaliteit van bronzen spiegels. God belooft dat je verandert als je zijn liefde weerspiegeld ziet. Je gaat dan steeds meer op Hem lijken. Vertrouw er dus maar op dat je, als je de Bijbel openslaat, steeds meer zijn liefde zult zien en ontdekken in je eigen leven.

We bidden je Gods zegen toe bij het lezen van dit boek.

Willemieke en Willemijn





In de
spiegel
van

Lea

Dochter van
Laban

Zus van
Rachel

Stond in de schaduw
van haar knappe zus

Net zoals haar
zus getrouwd met
Jakob

Moeder van zes zonen
en een dochter

Stammoeder van
het volk Israël



Hoe kijk jij naar jezelf als je voor de spiegel staat?

Misschien kijk je net als veel andere tieners kritisch naar jezelf als je voor de spiegel staat. Je bent bijvoorbeeld niet blij met je huid of je baalt van je haar: te dun, te steil of wat dan ook. Social media heeft een grote impact op hoe wij naar onszelf kijken. Want onbewust vergelijken we onszelf met de plaatjes die we daar hebben gezien. Terwijl op de socials meer bewerkte foto's staan dan onbewerkte ...

Lees Genesis 29:14-20 Wat zou Lea gedacht hebben als ze in de spiegel keek?

Lea: Ze is zo mooi, die zus van mij. Jakob kijkt altijd naar haar als we samen zijn. En knoopt altijd een gesprekje met Rachel aan. En ik, ik sta er dan maar bij.

Lea heeft geen last van perfecte plaatjes op social media. Maar ze heeft wel een zus die erg knap is. Jakob kan zijn ogen niet van Rachel afhouden. Als zij een grapje maakt, lacht hij het hardst. Aan alles is te merken dat hij tot over zijn oren verliefd is. En Lea ... elke keer als ze in de spiegel kijkt, vergelijkt ze zich met haar zus. Logisch dat Jakob verliefd is geworden op Rachel, denkt ze dan. Ze is veel knapper.

In de Bijbel worden de zussen ook vergeleken. 'Lea had fletse ogen, maar Rachel was mooi van gestalte en knap om te zien.' (Genesis 29:17) Of de ogen van Lea echt flets waren, is niet helemaal zeker. Want het woord dat in de grondtaal

staat, zou ook 'zacht' kunnen betekenen. Maar of ze nou zacht waren of flets... één ding is duidelijk. Lea stond in de schaduw van haar zus, en dat voelde niet fijn.

Misschien herken jij dat gevoel wel. Dat je je vergelijkt met anderen en je je minder voelt. Maar God kijkt anders dan mensen. Voor Hem is ieder mens van waarde en heel erg kostbaar. Dat gaan we deze week ook ontdekken in het verhaal van Lea.

OM TE DOEN

Lees vandaag de brief hieronder van God de Vader voor jou. Welke zinnen vallen je op? Beantwoord deze brief met een eigen brief of een gebed.

Mijn kind,

Je kent Mij misschien niet, maar ik ken jou door en door. (Psalm 139:1)

Ik weet het wanneer je zit en wanneer je weer opstaat. (Psalm 139:2)

Alles wat je doet, is bij Mij bekend. (Psalm 139:3)

Zelfs de haren op je hoofd zijn geteld. (Mattheüs 10:29-31)

Want je bent gemaakt naar mijn evenbeeld. (Genesis 1:27)

Voordat je verwekt werd, kende ik je al. (Jeremia 1:5)

Jij bent geen vergissing. (Psalm 139:15)

Ik heb je prachtig gemaakt. (Psalm 139:14)

Ik heb je gemaakt in de buik van je moeder. (Psalm 139:13)

Mijn verlangen is om je te overladen met mijn liefde, (1 Johannes 3:1)

gewoon omdat ik je Vader ben en jij mijn kind bent. (1 Johannes 3:1)

Ik geef je veel meer dan een aardse vader zou kunnen, (Mattheüs 7:11)

want ik ben de perfecte Vader. (Mattheüs 5:48)

Mijn vraag is: Wil je mijn kind zijn? (Johannes 1:12-13)

Ik wacht op je. (Lukas 15:11-32)

Je hemelse Vader

(Bron: EO Beam)



Wie heb jij weleens bedrogen?

Je wilt niet dat je ouders erachter komen. De leraar mag het echt niet weten. En daarom kies je je woorden zorgvuldig. Maak je het verhaal net wat anders, zodat je ouders of de leraar niets doorhebben. Met opzet *misleiden*, dat is volgens het woordenboek de betekenis van bedriegen. Vandaag lezen we een bizar verhaal waarin iemand met opzet misleid wordt.

Lees Genesis 29:21-30 **Wie bedriegt in dit verhaal wie?**

Lea: 'Dus u wilt dat ik de bruidsjurk aandoe en een sluier voor mijn gezicht? Pa, dat ga ik echt niet doen! Kijk nou hoe verliefd Jakob op Rachel is. En hoe denkt u dat hij reageert als hij ontdekt dat ik het ben?'

Laban wil Jakob betalen voor het werk dat hij op de boerderij doet. En Jakob heeft wel een idee hoe hij uitbetaald wil worden: trouwen met Labans dochter Rachel, het meisje van zijn dromen. Laban stemt ermee in. En Jakob is zo verliefd dat de zeven jaren voelen als een paar dagen.

Maar de grote dag gaat anders dan gepland ... Laban heeft namelijk bedacht dat hij zijn oudste dochter Lea aan Jakob als vrouw geeft. In de Bijbel staat niet hoe Lea en Rachel op het plan van hun vader hebben gereageerd. In onze tijd is het heel normaal dat je je eigen mening geeft. Het maakt dan niet uit of je een jongen of een meisje bent. In die tijd was dat heel anders, toen hoorden meisjes

en vrouwen naar de mannen te luisteren en gehoorzaam te zijn. Toch heeft Lea vast iets van haar verbazing richting haar vader laten merken. Want één ding is zeker: dit bedrog gaat hoe dan ook uitkomen. Het is alleen de vraag wanneer.

‘Behoed je lippen voor woorden van bedrog’, zegt God in de Bijbel (Psalm 34:14, NBV21). Want God weet hoeveel pijn voortkomt uit bedrog. En Jakob komt daar ook achter. De dag na de trouwerij ontdekt hij dat hij niet naast Rachel ligt, maar naast Lea. Waarom hij er niet eerder achter is gekomen, weten we niet precies. We lezen dat Laban de gesluierte bruid pas in de avond aan Jakob geeft en dat Jakob haar dan meeneemt naar het donkere bruidsvertrek (vers 23). Misschien had Jakob ook de nodige wijn op waardoor hij het niet doorhad.

OM OVER NA TE DENKEN / DOOR TE PRATEN

Jakob bedroog zijn eigen vader en broer (Genesis 27). Later werd hij zelf verschillende keren bedrogen. Door Laban, maar ook door zijn eigen zonen (Genesis 37). Zou dit soms met zijn eigen bedrog te maken kunnen hebben?

Jezus,

Ik wil me laten leiden door wat waar is.
Wilt U mij helpen om de waarheid te spreken?
Want U bent de weg, de waarheid en het leven.

Amen



Hoe ziet jouw droomprins eruit?

Een man die lief voor je is. Je mooi vindt. Met wie je het goed en gezellig hebt. Veel meisjes dromen over hun eigen 'prins op het witte paard'. Lea destijds misschien ook wel. En op een dag was ze opeens getrouwd. Met een man die van haar zus hield ... Wat Lea hier meemaakt, is nou niet echt wat je noemt een romantisch begin van een droomhuwelijk.

Lees Genesis 29:31-35

**Wat lijkt jou het vervelendst voor Lea?
En wat voor Rachel?**

Lea: Ik krijg een kind. En Jakob is de vader. Ik kan niet wachten om dit nieuws met hem te delen. Eindelijk zal hij trots op mij zijn. Hij zal zijn ogen niet van mijn zwangere buik af kunnen houden. Ik krijg een kind. Jakobs kind.

Je zult maar getrouwd zijn met dezelfde man als je zus. En elke dag moeten zien dat hij meer van haar houdt. Ooit woonden Lea en Rachel allebei op de boerderij bij hun vader Laban. Urenlang hebben ze als kind met elkaar gespeeld. Wat is er over van deze zussenband? Ze wonen nog steeds dicht bij elkaar, maar het is allemaal erg ingewikkeld geworden sinds ze met dezelfde man zijn getrouwd. Lea voelt zich niet geliefd door Jakob, en dat maakt haar verdrietig. Want wat is het naar als je je niet geliefd en gezien voelt.

Toch is er iemand die Lea wel ziet en liefheeft. God weet dat Jakob minder van Lea houdt dan van Rachel en zorgt ervoor dat Lea kinderen krijgt. Nu zal Jakob wel van me houden, denkt Lea als ze Ruben krijgt. En bij haar tweede zoon roept ze: 'De Heer heeft gehoord dat ik geen liefde krijg. Daarom heeft Hij me dit kind gegeven.' Maar Jakob blijft meer van Rachel houden, ondanks het feit dat zij geen kinderen krijgt. Als Lea een derde zoon baart, weet ze het zeker: 'Nu zal Jakob eindelijk van me houden.' Maar waar ze op hoopt, gebeurt niet.

En dan lijkt er iets in Lea te veranderen. Ze raakt zwanger van haar vierde kind en ze is zich ervan bewust dat God van haar houdt. Daarom vindt ze het minder belangrijk wat Jakob van haar vindt. Dat merk je als ze haar vierde zoon in haar handen houdt. Ze zegt nu niets over Jakob en zijn liefde voor haar. Nee, ze roept naar God: 'Nu zal ik de Heer danken!' Al blijft de liefde voor Jakob ook een terugkerend thema. Bij haar zesde zoon (Gen.30.20) spreekt ze de hoop uit dat Jakob bij haar komt wonen.

Misschien voel jij je ook niet altijd gezien en geliefd. Wat is dat naar. Richt je net als Lea op God. Hij wil ook aan jou laten merken dat Hij van jou houdt.

OM TE DOEN

Luister het lied 'You Say' van Lauren Daigle en laat Gods liefde vandaag genoeg zijn voor jou.



God,
Ik ben op zoek naar liefde.
En wil zo graag gezien worden.
Laat uw liefde genoeg voor mij zijn.
Want de mensen om mij heen
kunnen mij niet geven
wat ik diep vanbinnen nodig heb.

Dat kunt U alleen.
Amen



Waar let jij op als je een team voor de sportdag mag samenstellen?

Voor een sportdag wil je natuurlijk de beste mensen in jouw team. Dus kijk je wie er sportief is en wie een goede conditie heeft. Er zijn klasgenoten aan wie je gelijk denkt, omdat ze zo goed zijn. En je weet ook wie je vooral niet wilt vragen. Van God lezen we dat Hij vaak anders kiest dan mensen. Een van Jakobs vrouwen koos Hij uit om de voorouder van Jezus te zijn. Wie zou Hij uitgekozen hebben: Lea of Rachel?

Lees Mattheüs 1:2-3

In deze verzen worden een paar voorouders van Jezus genoemd en lees je welke vrouw van Jakob God heeft uitgekozen.

Juda, de zoon van Jakob, is een van de voorouders van Jezus, de Messias. Dat betekent dat God Lea heeft uitgekozen voor iets bijzonders. Uit haar nageslacht zou de Messias voortkomen. Waar Jakob als een blok viel voor de knappe Rachel, zien we dat God anders kijkt. Hij kiest Lea.

Dat God anders kijkt, kom je heel vaak tegen in de Bijbel. Toen Samuel een koning moest zalven, was hij erg onder de indruk van de broers van David. Op het moment dat hij Eliab, de oudste broer van David, zag, dacht hij: dit is de man die God heeft uitgekozen. Maar God leerde hem: 'Let niet op zijn uiterlijk. Kijk niet hoe groot hij is. Ik heb hem niet uitgekozen. Wat je van buiten ziet, is niet belangrijk. Daar kijken mensen altijd het eerst naar, maar ik let erop hoe een mens van binnen is.' (1 Samuel 16:7, BGT)

God kijkt naar het hart. De mensen waren onder de indruk van Rachels uiterlijk, maar God kijkt anders. Lea mag de voorouder zijn van Jezus. Jezus kwam voor iedereen, ook voor mensen die zich, net als Lea, niet gezien en geliefd voelen. Hij wil ook jou laten weten dat je mooi en goed bent, omdat Hij van jou houdt.

OM TE DOEN

Probeer de volgende keer dat jij een team samenstelt of iemand moet uitkiezen voor een werkstuk net als God te kijken.

Trouwe Vader,

Kijk in mijn hart,
onderzoek alles wat ik denk.
Kijk of ik wel leef zoals U dat wilt.

Wilt U mij de weg wijzen naar het eeuwige leven?

Amen

(naar de woorden van Psalm 139:23 en 24)



Wanneer was je jaloers?

Je kunt jaloers zijn op het uiterlijk van iemand anders. Of op de leuke kleren van je vriendin. Als je jaloers bent, wil je iets hebben wat die ander heeft of is. De zussen Lea en Rachel zijn ook flink jaloers op elkaar. Eerst was het vooral Lea die jaloers was op de liefde van Jakob voor Rachel. Maar later was het vooral Rachel die jaloers werd op Lea, omdat zij wel kinderen kreeg.

Lees Genesis 30:1-7 **Wat voor oplossing bedenkt Rachel voor haar jaloezie?**

Rachel: Ik kan het gehuil niet meer aanhoren. Weer een baby voor Lea. Vier zonen. Vier! En kijk mij nou zitten met mijn altijd platte buik. Ik verlang zo naar een kind. Dat gesprek met Jakob zit me ook dwars. 'Ik ben God toch niet', zei hij net tegen me. 'Hij heeft ervoor gezorgd dat je geen kinderen krijgt.' En hij heeft natuurlijk gelijk. Het ligt aan mij. Ik kan geen kinderen krijgen. Hij wel.

Rachel wil dat Jakob met haar slavin Bilha naar bed gaat. Want als Bilha een kind zal krijgen, telt het als Rachels kind. Bilha is tenslotte haar slavin. Als Bilha inderdaad een jongetje krijgt, verzint Rachel de naam: Dan. 'God heeft naar me geluisterd en mij gelijk gegeven. Hij heeft mij een zoon gegeven', zegt ze. (Genesis 30:6, BGT) Ze wil dat haar slavin nog een keer zwanger raakt van haar man. Als er dan inderdaad nog een zoon geboren wordt, roept ze uit: 'Mijn zus en ik

hebben hard gevochten om liefde. En ik heb gewonnen.' (Genesis 30:8, BGT) Als je Genesis 30 verder leest, zie je hoever Rachel en Lea gaan in hun jaloezie. Lea laat haar slavin ook met Jakob slapen. De twee zussen onderhandelen zelfs over wie met Jakob slaapt.

Als een man met meerdere vrouwen woont en leeft, wordt dat ook wel polygamie genoemd. Dat dit leidt tot jaloezie en chaos wordt in deze verhalen pijnlijk duidelijk.

Lea wil de liefde van haar man; Rachel wil zonen. En ze zijn ervan overtuigd dat ze pas gelukkig zijn als ze dát hebben. Komt je dat bekend voor? Vaak willen wij ook meer hebben, of dat wat een ander heeft.

OM TE DOEN

Probeer tevreden te zijn met wat God je geeft en met wie je bent. Schrijf op een papier drie dingen waarvoor je dankbaar bent.

God,

Ik wil U vandaag danken voor wat U geeft.
U zegent mij met:
een dak boven mijn hoofd
eten en drinken
vrienden en familie
kansen om te leren en naar school te gaan
en (benoem hier de drie
dingen die je eerder opgeschreven hebt)
Ik ben blij met al die dingen.
Dank U wel.

Amen



Waarom is het niet goed om jaloers te zijn?

Net als Lea worstelt worstelt de psalmdichter Asaf ook met gevoelens van jaloezie. Het geloof van de psalmdichter Asaf wankelt. Hij is jaloers op slechte mensen met wie het heel goed gaat en die steeds rijker worden, terwijl andere mensen het moeilijk hebben. Hij vraagt zich af hoe God dat kan toelaten. Hij voelt zich diep vanbinnen boos.

Lees Psalm 73:1-3 en 21-28 Wat helpt Asaf om minder jaloers te zijn?

Jaloezie is vaak verbonden met emoties als verdriet, teleurstelling of boosheid. Dat zie je ook aan Asaf. Maar jaloers zijn is niet goed voor anderen en voor jezelf; dat zag je ook bij Lea en Rachel.

De wijze Salomo zegt: 'Een tevreden geest geeft een goede gezondheid, jaloezie knaagt aan je botten.' (Spreuken 14:30, NBV21) En Jakobus, de halfbroer van Jezus, schrijft: 'Wie jaloers is of zichzelf beter vindt dan anderen, leeft helemaal verkeerd, en zorgt overal voor onrust.' (Jakobus 3:16, BGT)

Daarom waarschuwt God ons voor jaloezie en gaat één van de tien regels die Hij ons gegeven heeft daar ook over: 'Zet uw zinnen niet op de vrouw van een ander, en laat evenmin uw oog vallen op zijn huis, of op zijn akker, zijn slaaf, zijn slavin, zijn rund of zijn ezel, of wat hem ook maar toebehoort.' (Deuteronomium 5:21, NBV21)

Toch kan het heel lastig zijn om te stoppen met jaloers zijn. Asaf kan je er vandaag bij helpen. Hij vertelt in Psalm 73 dat hij moeite had met wat hij zag, totdat hij zich op God focuste en besepte dat de goddelozen zonder God leven. God is zijn Toevlucht, bij Hem kan hij schuilen en vreugde en geluk vinden. Dat is beter dan alle andere dingen. Het helpt je als je daaraan denkt.

OM OVER NA TE DENKEN EN TE DOEN

Hoe zou jij je op God kunnen focussen op de momenten dat je jaloers bent?
Probeer verschillende manieren uit. Wat helpt jou het beste?

- Een aanbiddingslied luisteren
- Aan God denken
- Bidden
- Bijbellezen
- ...

God,

Het is soms lastig om te stoppen met jaloers zijn.
Net als Asaf wil ik mij focussen op U.
U bent mijn Toevlucht, bij U kan ik schuilen.
Ik mag altijd dicht bij U zijn.
Dat is beter dan alle andere dingen.

Amen

(naar de woorden van Psalm 73)