

Zegen hen



# Zegen hen

*Gebeden voor moeders*

DIVERSE AUTEURS

ĵ/sestra

Zegen hen

*Gebeden voor moeders*

Hannah Zandbergen (eindred.)

Diverse auteurs

ISBN gebonden boek 978-94-64250-62-6

NUR 707

c-NUR 010

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis

Opmaak binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders aangegeven, ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV.

© 2023 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)

# Inhoud

## DEEL 1 • GEBEDEN VOOR HET ALLEDAAGSE

Voor een nieuwe week	<i>Sifra Bekx</i>	10
Voor een nieuwe dag met de kinderen	<i>Nadine de Vos</i>	12
Voor een werkdag	<i>Janneke Burger-Niemeijer</i>	14
Voor de zondag	<i>Willemijn de Weerd</i>	16
Voor een drukke dag	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	18
Voor een feestelijke dag	<i>Esther Zwaan</i>	20
Voor een spannende dag	<i>Tineke Tuinder</i>	22
Voor samen spelen	<i>Annelies van Poelgeest</i>	24
Voor het begin van de vakantie	<i>Annelies van Poelgeest</i>	26
Voor als de vakantie voorbij is	<i>Willemijn de Weerd</i>	28
Voor een medische afspraak	<i>Esther Zwaan</i>	30
Voor als een kind ziek thuis is	<i>Hannah Zandbergen</i>	32
Voor familiebezoek	<i>Linda Bruins Slot</i>	34
Voor onderweg	<i>Nadine de Vos</i>	36
Voor in het verkeer	<i>Tineke Tuinder</i>	38

## DEEL 2 • GEBEDEN VOOR BIJZONDERE DAGEN EN GEBEURTENISSEN

Voor als je gaat verhuizen	<i>Janneke Burger-Niemeijer</i>	40
Voor als er een baby bij komt in het gezin	<i>Laurien Blom</i>	42
Voor als er een pleegkind bij komt	<i>Nieske Selles</i>	44
Voor de verjaardag van een kind	<i>Sifra Bekx</i>	46
Voor oudejaarsavond	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	48
Voor het nieuwe jaar	<i>Esther Zwaan</i>	50
Voor Moederdag	<i>Nadine de Vos</i>	52
Voor Vaderdag	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	54
Voor Koningsdag	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	56

### DEEL 3 • GEBEDEN VOOR JE KIND

Voor een kind dat blij is	<i>Esther van Lunteren</i>	58
Voor een kind dat verdrietig is	<i>Tineke Smith</i>	60
Voor een kind dat druk is in zijn hoofd	<i>Esther van Lunteren</i>	62
Voor een kind dat bang is	<i>Tineke Smith</i>	64
Voor een kind dat iets heeft gedaan wat niet goed was	<i>Marieke Middel</i>	66
Voor een kind dat boos is	<i>Carianne Ros</i>	68
Voor een kind dat ergens tegen opziet	<i>Hanna Holwerda</i>	70
Voor een kind dat faalangst heeft	<i>Nadine de Vos</i>	72
Voor een kind dat onzeker is	<i>Esther Zwaan</i>	74
Voor een kind dat veel piekert	<i>Hanna Holwerda</i>	76
Voor een kind dat een keuze moet maken	<i>Nieske Selles</i>	78
Voor een kind dat zich alleen voelt	<i>Esther van Lunteren</i>	80
Voor een kind dat niet lekker in zijn vel zit	<i>Esther van Lunteren</i>	81
Voor een kind dat moe is	<i>Carianne Ros</i>	82
Voor een kind dat iets moeilijks heeft meegemaakt	<i>Esther van Lunteren</i>	83
Voor een kind dat aan het puberen is	<i>Linda Bruins Slot</i>	84
Voor een kind dat gericht is op het materiële	<i>Tineke Tuinder</i>	85
Voor een kind dat hooggevoelig is	<i>Marieke Middel</i>	86
Voor een kind dat bang is dat het niet leuk genoeg is	<i>Tineke Tuinder</i>	88
Voor een kind dat zich niet durft te uiten	<i>Marieke Middel</i>	90
Voor een kind dat grenzen en regels lastig vindt	<i>Annelies van Poelgeest</i>	91
Voor een kind dat zijn grenzen niet aan durft te geven	<i>Nieske Selles</i>	92
Voor een kind dat dicht bij God leeft	<i>Hanna Holwerda</i>	94
Voor een kind dat niet kan of wil geloven	<i>Carianne Ros</i>	95
Voor een kind dat zich anders voelt	<i>Linda Bruins Slot</i>	96
Voor een kind dat God wil prijzen	<i>Willemijn de Weerd</i>	98

## DEEL 4 • GEBEDEN VOOR JONGE KINDEREN

Voor de zwangerschap	<i>Laurien Blom</i>	100
Voor de bevalling	<i>Nelske Vink</i>	101
Voor de kraamtijd	<i>Laurien Blom</i>	102
Voor bij de doop	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	103
Voor bij het opdragen	<i>Sifra Bekx</i>	104
Voor mijn baby	<i>Nelske Vink</i>	105
Voor de eerste dag op de opvang of peuterspeelzaal	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	106
Voor de eerste verjaardag	<i>Nelske Vink</i>	107
Voor onrustige nachten	<i>Laurien Blom</i>	108
Voor een peuter die de wereld ontdekt	<i>Anneleen Koelmans</i>	109
Voor als er zorgen zijn over de ontwikkeling	<i>Marieke Middel</i>	110

## DEEL 5 • GEBEDEN VOOR SCHOOL

Voor het begin van een nieuw schooljaar	<i>Nadine de Vos</i>	112
Voor de eerste basisschooldag	<i>Sifra Bekx</i>	114
Voor de laatste schooldag van de basisschool	<i>Janneke Burger-Niemeijer</i>	116
Voor de eerste middelbareschooldag	<i>Janneke Burger-Niemeijer</i>	118
Voor een toets of proefwerk	<i>Nieske Selles</i>	120
Voor als een kind gepest wordt	<i>Willemijn de Weerd</i>	122
Voor vriendschappen	<i>Tineke Tuinder</i>	124
Voor een schoolreis of schoolkamp	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	126
Voor een kind dat school moeilijk vindt	<i>Linda Bruins Slot</i>	128
Voor een kind dat gemakkelijk leert	<i>Annelies van Poelgeest</i>	130

## DEEL 6 • GEBEDEN VOOR MOEILIJKE DINGEN

Als ouders gaan scheiden	<i>Nieske Selles</i>	132
Als er iemand overlijdt	<i>Janneke Burger-Niemeijer</i>	134
Als opa of oma overlijdt	<i>Anneleen Koelmans</i>	136
Als je een miskraam krijgt	<i>Anneleen Koelmans</i>	138
Als een kind in het ziekenhuis ligt	<i>Laurien Blom</i>	140
Als een kind een diagnose krijgt	<i>Anneleen Koelmans</i>	142
Als er financiële problemen zijn in het gezin	<i>Linda Bruins Slot</i>	144
Voor een kind met een handicap	<i>Esther Zwaan</i>	146
Als een kind iets traumatisch heeft meegemaakt	<i>Annelies van Poelgeest</i>	148
Als jullie je zorgen maken over de schepping	<i>Hanna Holwerda</i>	150
Bij een impactvol nieuwsbericht	<i>Liesbeth van Binsbergen</i>	152

## DEEL 7 • GEBEDEN VOOR MOEDERS

Als je moe bent	<i>Sarianne van Dalen</i>	154
Als je je eenzaam voelt	<i>Sarianne van Dalen</i>	155
Als je je overweldigd voelt	<i>Hanna Holwerda</i>	156
Als je een moeilijke keuze moet maken	<i>Marieke Middel</i>	157
Als je verlangt naar het echte geluk	<i>Willemijn de Weerd</i>	158
Als je ziek bent	<i>Linda Bruins Slot</i>	159
Als je twijfelt aan het geloof	<i>Hannah Zandbergen</i>	160
Als je een fout hebt gemaakt	<i>Nelske Vink</i>	161
Als je geen partner hebt	<i>Anneleen Koelmans</i>	162
Als je ruzie met je partner hebt	<i>Sarianne van Dalen</i>	163
Als je partner niet gelooft	<i>Hanna Holwerda</i>	164
Als het stroef loopt in het gezin	<i>Tineke Tuinder</i>	165
Als je boos bent op je kind	<i>Sarianne van Dalen</i>	166
Als je je tekort voelt schieten als ouder	<i>Esther Zwaan</i>	167
Als je het moederschap zwaarder vindt dan je had gedacht	<i>Nelske Vink</i>	168
Als je je schuldig voelt	<i>Tineke Smith</i>	169
Als je geduld nodig hebt	<i>Sarianne van Dalen</i>	170



Lieve mama,

Wat leuk dat je dit gebedenboek voor moeders in handen hebt! Met veel liefde is hieraan gewerkt door een grote groep moeders – en zelfs een oma. Allemaal vrouwen die precies weten hoe het is om de verantwoordelijkheid te dragen voor een of meer van die kleine mensjes.

De vreugde, de vermoeidheid, de trots, de wanhoop – het lijkt soms wel alsof je als moeder alle emoties extra intens beleeft. Je wilt het zo graag allemaal goed doen, want je houdt met heel je hart van ze. Maar dat lukt niet altijd. Je bent ook maar een mens.

Gelukkig hoef je het niet alleen te doen. Er is altijd iemand die je draagt, die je steunt, die je overeind helpt als je gevallen bent. Iemand die je kinderen beter kent dan jijzelf, en waar je al je zorgen en vragen mag neerleggen. Er is niets beters wat we kunnen doen, dan onze kinderen in de handen van de Allerhoogste leggen. En onszelf trouwens ook.

We hopen dat de gebeden in dit boek je daarbij kunnen helpen. Er zijn gebeden over allerlei onderwerpen: alledaagse dingen, fijne dagen, moeilijke momenten, gebeden voor je kind en gebeden voor jezelf. Gebruik ze op de momenten dat je geen woorden hebt, dat je het even niet meer weet, dat je te uitgeput bent om een gebed te vormen. Bid ze samen met je partner, met andere moeders, of alleen. En voeg er – als je wilt – je eigen woorden aan toe. Bij sommige onderwerpen vind je ook een kindergebed, dat je samen met je kind kunt bidden.

Ieder gebed is gebaseerd op een aantal bijbelteksten; je vindt ze onderaan het gebed. Wanneer er [naam] staat, kun je de naam van je eigen kind invullen. In de gebeden is afwisselend gebruik gemaakt van 'hem' en 'haar'. Waar 'kinderen' staat, kun je ook 'kind' lezen en andersom.

Wees gezegend –en wees tot zegen!

Hannah Zandbergen  
*eindredacteur*

# Gebed voor **een nieuwe week**

Lieve Vader,

U bent dezelfde. Gisteren, vandaag en morgen. Dank U wel dat U nooit verandert, maar op iedere dag de God bent op wie ik mag vertrouwen. Ik weet niet wat deze nieuwe week mij gaat brengen, maar ik weet dat U bij mij bent, dat U goed bent en dat U alles laat meewerken ten goede. Dank U wel! Ik leg mijn gezin in uw handen. Ik vertrouw mijn kinderen aan U toe en ik spreek uw bescherming, onvoorwaardelijke liefde en nabijheid over hen uit in de naam van Jezus. Ook als ik misschien niet altijd bij hen ben, U bent het wel.

En ik bid dat ik door uw ogen naar mijn kinderen mag kijken. Wilt U mij het geduld geven om hen lief te hebben zoals U hen liefhebt? Wilt U mij de woorden geven om hen deze week te bemoedigen en te bevestigen? Om hen te begrijpen, te erkennen, maar ook sturing te geven in het proces van de opvoeding? En Jezus, wees in ons huis met uw aanwezigheid. Vul elke kamer met uw glorie. Want alles is door U en alles is tot U.

Openbaar aan ons uw heerlijkheid.

Amen

**Romeinen 11:36**

Lieve God,

Dank U voor deze nieuwe week. Ik heb er weer zin in.  
Wilt U bij mij zijn als ik naar school ga, met vriendjes of vriendinnetjes ga spelen, ga sporten of naar de kerk ga?  
En wilt U mij helpen om lief te zijn voor de mensen om mij heen? Ik wil U ook beter leren kennen deze week.  
Wilt U door uw Heilige Geest tot mij spreken zodat ik elke dag samen met U mag leven?

Amen

# Gebed voor **een nieuwe dag met de kinderen**

Dank U voor deze nieuwe dag  
dat ik hem in de eerste plaats met U beginnen mag.  
Here, ik wil gaan in uw aanwezigheid, de hele dag door,  
Ik heb het nodig, want zonder U kan ik niets, hoor.  
Geef mij vandaag uw liefde, uw genade en geduldig vermogen,  
En laat mij alle mensen, en in het bijzonder mijn kinderen, zien door uw ogen.

Vul mijn geest met gedachten van hoe U hen kent.  
Maak dat mijn mond krachtige woorden van leven aan hen zendt.  
Raak mijn hart met uw liefde voor hen,  
Geef dat ik in mijn aanwezigheid een zegen ben.

Ook als ik het soms niet zo voel, als oude patronen de kop op steken,  
mijn eigen drukte me drijft tot afwezigheid, of vermoeidheid me bedekt als een  
deken.  
Als ik strijd ervaar, omdat ik tegen de stroom van deze wereld in mag opvoeden,  
help mij te blijven staan in de storm van invloeden, wilt U mij met uw inzicht  
behoeden.  
Geef uw onderscheidingsvermogen, in alles wat er op ons afkomt.  
Op tv, social media en de telefoon, laat uw waarheid klinken en zorg dat de leugen  
verstomt.  
Laat me in alles vandaag, wat het ook is, in het groot en het klein,  
zelf steeds moedig zijn om het goede voorbeeld voor hen te zijn.

Aan het begin van deze dag wil ik me vullen bij U,  
Want bij U is de bron van het leven, voor straks en nu.  
Als ik dicht bij U ben, zie ik hoe ik mag leven:  
in dat vertrouwen wil ik deze dag aan U geven.

Amen

**Psalm 36:10, Nehemia 8:11**

Lieve Here God,

Een nieuwe dag is wakker,  
en ik rek mij lekker uit.  
Dank U, Here God, dat U er vandaag weer bent,  
en met mij meegaat eropuit.

Op school, op sport en bij mijn vriendjes en  
vriendinnetjes,  
en thuis, als ik zing, dans of speel,  
wanneer ik huil, lach of boos ben,  
het maakt niet uit bij U, bij U is niets te veel.

Help me om vandaag een lichtje te zijn  
voor iedereen om me heen,  
een high five te geven of een lach,  
een complimentje of een knuffel,  
wat de ander ook nodig heeft deze dag.

En als ik dan vanavond weer slapen ga,  
en ik ben van alles heel moe.  
Dan weet ik dat U ook daar bij mij bent,  
en in mijn slaap geeft wat ik nodig heb, tot aan de  
nieuwe morgen toe.

Amen

# Gebed voor **een werkdag**

Here,

Dank U wel! Dank U wel dat ik mag werken. Dat ik, met mijn lijf, mijn talenten en levensverhaal, iets in deze wereld mag doen. Dat U de wereld zo hebt gemaakt dat wij er als mensen iets kunnen toevoegen. Zegen het, Here, zegen wat ik vandaag doe. Dat mijn inspanningen deze wereld mooier maken. Zonder uw zegen lukt dat niet.

Here, wilt U vandaag bij me zijn? Bij de mensen die ik ontmoet, de plaatsen waar ik kom. Geef, Here Jezus, dat uw licht uit mijn ogen straalt. Geef mij vertrouwen, hoop en vreugde, zodat ik uw goede nieuws zichtbaar kan maken, desnoods met woorden. Geef dat ik vandaag niet alleen op mijzelf gericht ben, op mijn succes en carrière. Geef me uw dienstbaarheid, Here Jezus, zodat ik anderen kan helpen en dienen.

Here, help me ook om aan het einde van de dag te stoppen met werken. We weten dat U altijd werkt, altijd de wacht houdt. Maar wij zijn U niet. Help me om te aanvaarden dat ik mens ben en niet God. Help me om alles wat me kostbaar is, bij U in bewaring te geven. En gun me uw rust en vrede.

Amen

**Kolossenzen 3:23-24, Genesis 1:28, Psalm 90:17**

Lieve God,

Gelukkig bent U de God van overal. Want we gaan vandaag overal naartoe: naar school, naar de opvang, naar het werk. Wilt U met ons meegaan en bij ons zijn, ook als we niet bij elkaar zijn?

Gelukkig bent U de God van altijd. Want de dag duurt nog zo lang. Wilt U op elk moment van de dag bij ons zijn, tot we elkaar vanavond weer zien?

Amen

# Gebed voor **de zondag**

Lieve God,

Een dag om te rusten.

Een dag om bij U te zijn.

Even niet denken aan mijn volle agenda,  
mijn to-dolijsten,  
de zorgen die er zijn,  
de verantwoordelijkheid voor de kinderen,  
de zorgen in de wereld.

Vandaag is een rustdag. Een cadeau van U aan ons mensen.  
Vandaag mag ik zijn in uw aanwezigheid.

Ik ben rustig en stil, ik voel me veilig bij U,  
zoals een kind in de armen van zijn moeder.

Ik voel uw liefde,  
uw handen die mij liefkozen,  
het kloppen van uw hart.  
U kijkt mij vol liefde aan.  
Bij U hoef ik even niets.  
Ik mag rusten,  
stil zijn.

Dank U wel dat we niet altijd hoeven door te hollen. Maar dat deze dag er is om te genieten van U. Om tijd door te brengen in uw huis. Uw woorden te lezen. Alleen bij U vindt mijn ziel haar rust.

Amen

**Psalm 131**



Lieve Here,

Ik ben niet beter dan anderen.

Ik weet dat ik niet alles kan.

Ik word stil  
en voel mij klein en veilig bij U,  
zoals een kind in de armen van zijn moeder.

Dank U dat ik bij U klein mag zijn.

Dank U dat ik bij U stil mag zijn.

Amen

# Gebed voor **een drukke dag**

Lieve Here,

Dank U voor deze nieuwe morgen. Voor dit moment, samen met U. In stilte wil ik de dag met U beginnen.

U weet wat mijn plannen zijn. Het zijn er veel voor vandaag. Heel veel. Ik leg mijn agenda voor U neer. Geef me kracht en energie. Geef ook de nodige rust. Dat ik door alle drukte niet uit mijn slof schiet, maar mezelf kan beheersen.

Dank U dat ik zoveel kán en mag doen. Wees met de moeders die wel graag van alles zouden willen doen, maar dat niet kunnen. Moeders die worstelen met een ziekte of een handicap. Geef hun de moed om de dingen uit handen te kunnen geven.

Here, U weet wat hard werken is. Maar nadat U de aarde geschapen had, plande U een rustdag in.

Here Jezus, uw dagen hier op aarde waren druk. Toch nam U geregeld tijd om te rusten. Dank dat U dit voorbeeld aan ons gaf. Geef dat ik U hierin mag volgen, zodat mijn leven in balans blijft.

Zo leg ik deze dag in uw handen. Ik vraag U: laat het een goede dag zijn. En laat me nooit vergeten dat U mijn Krachtbron en Rustpunt wilt zijn.

Amen

**Genesis 2:3, Mattheüs 14:23**

Lieve Here God,

Vandaag wordt een drukke dag. Ik ga veel dingen doen.  
Dat is leuk, maar soms ook lastig. Dan krijg ik stress van  
alles wat er nog moet gebeuren  
en dan word ik boos, of driftig.

Wilt U me vandaag helpen om rustig te blijven en van  
alle fijne dingen te genieten? Dank U wel dat U er altijd  
voor mij wilt zijn en dat U voor me zorgt, ook vandaag.

Amen

# Gebed voor **een feestelijke dag**

Vader,

Dank U wel dat we vandaag feest mogen vieren! Ik bid U dat de tijd voorafgaand aan het feest goed zal verlopen. Ik bid U voor mijzelf om overzicht, rust en geduld, zodat ikzelf en de kinderen kunnen genieten van de voorpret, en zodat we op tijd aangekleed en klaar voor het feest zijn.

Dank U wel dat U een God bent die van blijdschap en feestvreugde houdt, en dat wij vandaag dit mooie moment met elkaar mogen vieren. En ik bid U om een heel mooi feest voor iedereen die erbij is.

Ik bid U voor mijn kinderen, dat zij ervan zullen genieten, dat ze leuk kunnen spelen met de andere kinderen die erbij zijn, en dat ze er mooie herinneringen aan zullen bewaren. We kijken uit naar een mooie dag, samen met U en de mensen met wie wij dit vieren.

In Jezus' Naam,  
Amen

**Prediker 9:7, Johannes 2:1-10**

Lieve Here God,

Dank U wel dat het vandaag feest is. Ik heb er zin in! Ik hou van blije mensen om me heen, ik hou van lekkere dingen en vrolijke versiering. Ik dank U dat U zulke mooie dingen geeft in het leven. Ik bid U om een hele leuke dag voor ons en voor degene met wie we dit vieren, en voor iedereen die op het feest komt.

In Jezus' Naam,  
Amen