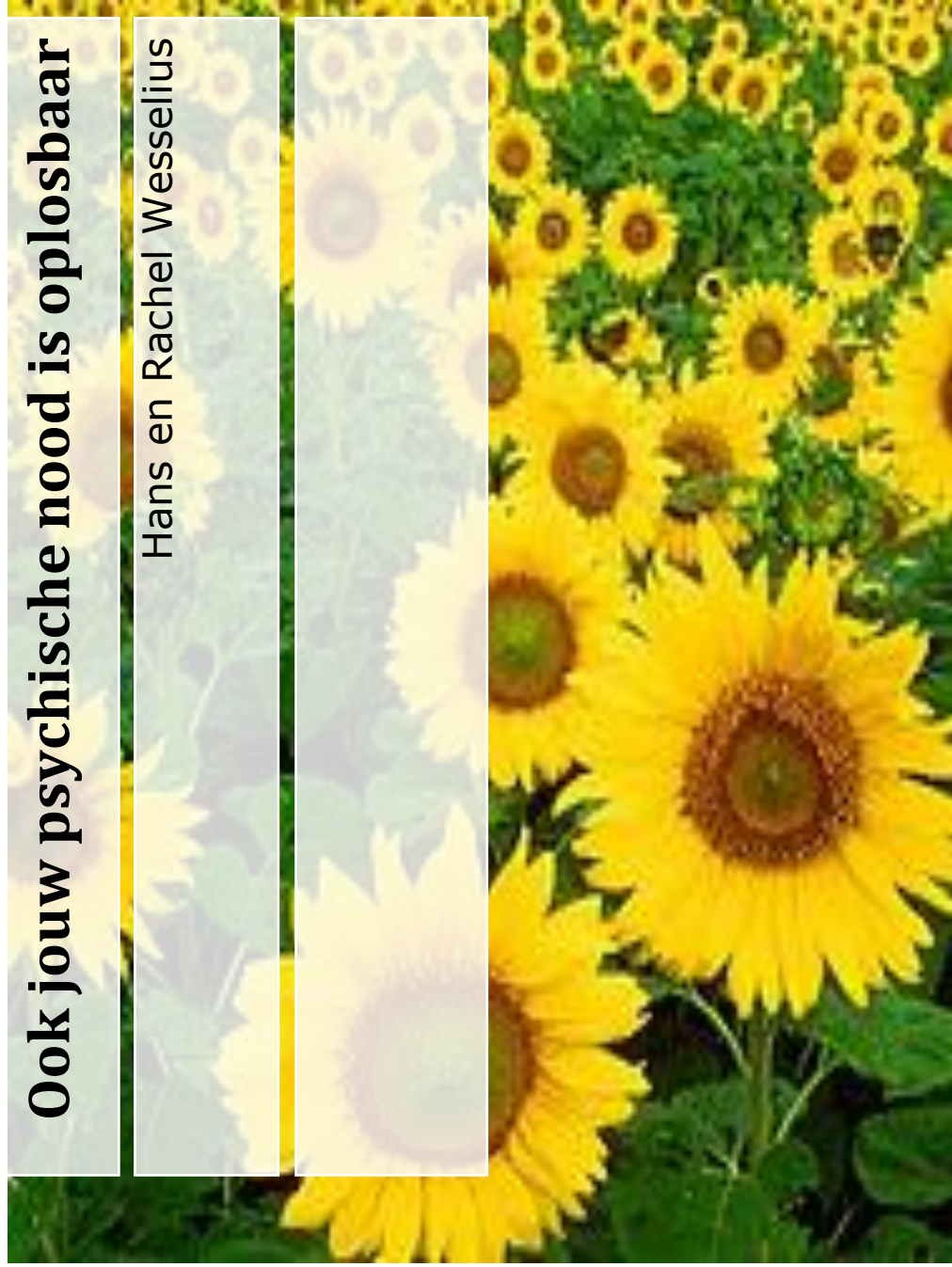


# Ook jouw psychische nood is oplosbaar

Hans en Rachel Wesselius



# Inhoudsopgave

---

Voorwoord	5
Dankgebed	7
Jij mag gelukkig zijn!	9
Zeg niet dat je het niet kunt	12
Hoop op beter	15
Negatief spreken afwijzen	16
De grenzeloze kracht van gebed	19
In de diepste diepten verzonken	23
God wil je bevrijden van je angst	24
Angst en depressie zijn "Heftig!"	28
Het gaat goed met me... Of...?!	30
Kracht in gesproken woorden	33
De blijheid terugkrijgen	38
Jouw toekomst wordt mooier	42
Reden om te leven	45
Je goed voelen heeft een Naam	50
Jij voelt je bedrogen	52
De levensweg met een Vriend	54
Wat doe je als je als kind gepest wordt	58
Bekeringsgebed	63
Nawoord	65

# Negatief spreken afwijzen

---

## **Je hoeft je niet op je kop te laten zitten**

Ik denk dat de meeste mensen wel weten dat er veel kracht zit in woorden die tot je gesproken worden. Veel mensen hebben dat op school of ergens anders zelf wel ondervonden of hadden iemand in de klas die altijd de klos was. Kinderen met een bril bijvoorbeeld of kinderen met rood haar. Later op de middelbare school droeg je misschien niet het juiste merk kleding of had je een beugel. Het kan van alles zijn, waardoor mensen de neiging hebben je slecht te behandelen en allerlei negatieve woorden tegen je zeggen.

Ik weet uit ervaring wat het is om gepest te worden en om veel negatieve woorden over me uitgestrooid te krijgen. Woorden kunnen mensen zo tot wanhoop brengen, dat mensen er psychisch totaal aan kapot gaan en uiteindelijk geen andere uitweg meer zien dan een eind aan hun leven te maken.

## **Ze zeiden...**

Dit waren de woorden die een jong meisje schreef op een afscheidsbrief. Ze kon niet meer tegen de pijn van de pijnlijke woorden die ze telkens maar weer aan moest horen. Ik ken de ins-and-outs niet van het verhaal, maar misschien was er niemand in haar omgeving die haar kon helpen. Het kan ook heel goed zijn dat ze er niet mee wilde of durven delen. Er zijn tegenwoordig op internet heel veel hulpverleningsinstanties, waar mensen gratis terecht kunnen en waar ze gewoon van achter de computer contact kunnen hebben met hulpverleners.

Ik weet dat dit ook een oplossing kan zijn voor mensen die last hebben van gesproken of geschreven woorden. Tegenwoordig wordt er helaas ook heel veel via Facebook of Hyves gepest of

# Reden om te leven

---

Op tienerleeftijd heeft Kristen al veel ellende meegemaakt. Zo veel dat ze depressief wordt en aan zelfmoord denkt. Dan komt ineens de trein eraan en gaat het mis.

Uiteindelijk overwint de hoop. Na veel strijd vindt Kristen dankzij God en een aantal mensen om haar heen haar reden om te leven. Dit mondt uit in lezingen, een boek en een hulporganisatie.

## Inleiding

Zelfmoord... Het blijft - zo lang er mensen zijn op aarde - de moederen bezighouden. Tenminste, zo lang onze aarde zich in de huidige toestand bevindt.

Wij hebben laatst een boek gelezen van een tienermeisje dat zelfmoord pleegde. Althans, het was een bijna volmaakte poging. Alleen had zij er geen rekening mee gehouden dat God andere plannen had. Het is het boek "Een reden om te leven" van Kristen Anderson. Daarover gaat dit artikel, deze recensie.

## Korte samenvatting van het boek

Het boek begint op een zeer indringende wijze. Het grijpt je meteen! Dat is ook niet zo verwonderlijk, als de schrijfster meteen "to the point" komt.

Het boek opent met een beschrijving van de zelfmoordpoging, als Kristen voor de trein gaat liggen. Als 17-jarige ziet zij – na diverse sterfgevallen in haar omgeving – geen toekomst meer voor zichzelf. Er is voor haar geen reden meer om te leven. Daarom besluit zij het heft in eigen handen te nemen.

Uit de rest van het boek blijkt waarom zij die situatie overleefde. Weliswaar is zij nu gehandicapt, maar zij getuigt ook – onder

# Nawoord

---

In dit boekje hebben wij – geleid door de Heilige Geest – een verzameling teksten opgenomen. Wij hopen en geloven dat Gods liefde hierin tot uitdrukking is gekomen.

Wij zijn heel benieuwd naar de reacties van onze lezers. Daarom nodigen wij (jo)u graag uit om contact met ons op te nemen. Wij hebben er een speciaal e-mailadres voor geopend: **[info.psychischenood@gmail.com](mailto:info.psychischenood@gmail.com)**.

En als iemand zich eenzaam voelt en daarom hulp zoekt, is er vanzelfsprekend een luisterend oog. Berichten zullen met zorg worden behandeld.

Wanneer de Engelse taal geen probleem is, willen wij op dit punt nogmaals wijzen op de website [www.reachingyouministries.com](http://www.reachingyouministries.com) van Kristen Anderson, waarover wij schreven in het artikel "Reden om te leven". Zeker als je het nut van het leven niet meer ziet, is dit een bijzonder krachtige, informatieve website.

Tenslotte wensen wij (jo)u van harte Gods zegen voor de rest van (jo)uw leven en Zijn wijsheid bij de te maken keuzes.

Hans en Rachel

## ***Ook jouw psychische nood is oplosbaar***

Dit boekje gaat over de wonderen en tekenen, die God kan en wil doen in mensenlevens. Keer op keer laat Hij weer zien waar Hij toe in staat is. Hij wil mensen helpen hun leven weer op de rails te krijgen.

De belangrijkste voorwaarde is, dat we onze zonden belijden en Jezus Christus aannemen als onze Heer en Verlosser. Op dat moment zal God gaan bewegen in het leven van die persoon. Wij kunnen het iedereen aanraden om die keuze te maken. God heeft ons leven in positieve zin veranderd. Dat wil Hij ook in jouw of uw leven doen.

Jaren geleden was er de tv-serie "Mash". In de titelsong klonken de woorden "*Suicide is painless*". Maar dat staat in feite ver van de waarheid af. Dat is dan ook één van de dingen waar wij in dit boekje aandacht aan schenken. Voor ieder mens is er namelijk wel een reden om te leven. Zelfs al lijkt het er soms niet op.



Wie zijn wij? Wij zijn een echtpaar met een grote liefde voor God en mensen. Op 4 augustus 2002 gaven wij ons leven aan Jezus. Vanaf toen ging God in ons leven werken en bracht genezing en herstel. Onze problemen overwonnen wij dankzij Hem.

Met dit boekje hopen wij (uit dankbaarheid) andere mensen verder te helpen in hun leven.

Wij zijn heel benieuwd naar de reacties op dit boekje. Wij nodigen jou/u dan ook graag uit om dit boekje te lezen en uw reactie met ons te delen via het e-mailadres, dat u in het colofon kunt vinden.

Hans en Rachel