

MONTANAPARK SELGROEP, WOENSDAG, 5 AUGUSTUS 2026



VIND HOOP EN BEGIN VEG

Johannes 16:33; Johannes 10:10; en Psalm 40:1-3

In Suid-Afrika was 14 135 volwassenes in 2011, volgens die private gesondheidsektor, afhanklik van antidepressante. Daarbenewens word 253 miljoen voorskrifte vir antidepressante jaarliks in die VSA alleen uitgereik, en hierdie syfer neem voortdurend toe. Depressie en angs maak geen onderskeid op grond van ras, ouderdom, geloof, status, of die lewensfase waarin ons onself bevind nie. Vrae wat ons kan vra, is:

Wat wil God vir ons geestelike en emosionele toestand hê? Het God oplossings vir depressie, angs, stres, en selfs selfmoordgedagtes?

Die antwoord is 'n volmondige Ja. Ons kan onself egter nie van hierdie siektes uitsluit net omdat ons onself as Christene beskou nie. Die goeie nuus is dat daar hoop is, want Jesus belowe en voorsien 'n oorvloedige lewe, vol vreugde, doel, en vrede.

Daar is bykomende komponente wat teenwoordig is, bo en behalwe gebed en Bybellees, naamlik die geestelike, verstandelike, emosionele, en fisiese. Al hierdie komponente moet gesond wees om volle herstel en vryheid te bereik.

God het ons geskape om 'n lewe vol geloof, vrede, vreugde, goedheid, en hoop te leef. Ons kan die vraag vra: Is dit moontlik om 'n volgeling van Jesus te wees en steeds met depressie te worstel? Die antwoord is 'n besliste ja, want baie groot leiers en profete uit die Bybel moes met wanhoop, depressie, en moedeloosheid worstel. Tog het God hulle almal baie suksesvol gebruik. Kan jy voorbeelde noem van sulke figure in die Bybel wat depressie getoon het?

Wat belangrik is om te onthou, is dat ons nie alleen is nie; ons geloof is nie gebreek nie; God is vir ons en nie teen ons nie; en Hy wil saam met ons na oorwinning toe stap. Ons moet ons oë op Jesus vestig, in die Bybel delf, en begin veg.

VEG VIR ONS HART

Psalm 51:10; Johannes 14:27; en Psalm 94:19

Ons moet begin deur te vra: wie is verantwoordelik vir ons hart?

Spreek 4:23 – ons moet ons hart bewaak, want alles vloei daaruit voort.

As volgelingen van Jesus moet ons na die Woord kyk vir leiding, en doen wat Dawid in Psalm 42 gedoen het. Hy het nie probeer om sy emosies te ignoreer nie, maar het God geprys ondanks hierdie uitdagings.

Psalm 42:5 gee 'n wonderlike resep vir hoe om met die situasie om te gaan, en minder oor op wie ons moet fokus. Dawid wys vir ons dat ons oop met God moet wees, en terselfdertyd volkome eerlik. Dawid het selfs sover gegaan om met homself te praat, en homself herinner dat hy al sy hoop op God moet

Want so lief het God die wêreld gehad, dat Hy sy eniggebore Seun gegee het, sodat elkeen wat in Hom glo, nie verlore mag gaan nie, maar die ewige lewe kan hê. – Johannes 3:16

plaas en Hom aanbid. God is groter as enige van ons probleme, en Hy is altyd behulpzaam in 'n tyd van nood. God werk altyd ten goede in alle dinge.

VEG VIR JOU VERSTAND

Filippense 4:6–8; en 2 Korintiërs 10:5

Daar word geskat dat ons 50 000 tot 80 000 gedagtes per dag ervaar. Dit laat die volgende vraag ontstaan: Waaraan dink ek? As ons nie ons gedagtes beheer nie, sal hulle ons beheer. Gedagtes kan twee dinge doen wat tot baie uiteenlopende resultate lei – hulle het die krag om stres, angs, bekommernis, hartseer, en vrees te veroorsaak, maar kan ook vrede, vreugde, dankbaarheid, liefde, en vryheid in ons lewens teweegbring. Dit is ons keuse.

God gee vir ons goeie nuus, naamlik dat ons nie hierdie slegte gedagtes in ons gedagtes hoef te hou nie. God wil hê ons moet daardie slegte gedagtes aan Hom oorgee.

1 Petrus 5:7 skryf dat ons ons laste op Hom moet werp, want Hy sorg vir ons. Wat wonderlik is om te weet, is dat God geweet het ons sal angs, sorg, en bekommernisse hê. Dit wys dat God vir ons omgee en ons liefhet. Is dit nie wonderlik om te weet dat God nie wil hê ons moet hierdie laste alleen dra nie? Om ons sorg deur gebed op God te werp, laat Sy vrede toe om ons hart en verstand te bewaak.

Toe Jesus vir Sy dissipels geleer het om te bid, het Hy gesê hulle moet vra vir hul daaglikse brood. Dit beklemtoon die feit dat dit 'n daaglikse, uurlikse, elke-minuut taak is wat ons moet doen. Ons moet elke dag opnuut bely wat God deur Sy Woord oor ons sê.

VEG VIR JOU VERHOUDINGE

Galasiërs 6:2; Spreuke 17:17; en Spreuke 27:17

Ons moet tyd deurbring met die regte mense, en soos die Bybel sê, moet ons deel wees van 'n gemeenskap. Die Bybel dui duidelik aan dat ons nie hierdie pad alleen kan loop nie – ons het mekaar nodig, en bo alles, God.

Isolasie is die resep vir vernietiging – hoe meer ons wil onttrek, hoe harder moet ons veg. Onthou dat gelag, ondersteuning, 'n luisterende oor, en oop arms kragtige helingsmiddele is. Kyk weer na Spreuke 17:17.

Ons moet hierdie mense noukeurig kies, want ons sal kwesbaar moet wees en moet oopmaak. Vra vir God om in jou die dryfkrag te skep om vorentoe te beweeg en vir verhoudings te veg.

VEG VIR DIENSKNEGSKAP

Galasiërs 5:13; 1 Petrus 4:10; en Filippense 2:3-4

Ons moet veg teen hierdie selfgesentreerde samelewing waarin ons leef. Diensknegskap beveg selfsug, want dit neem ons oë van ons eie probleme af. Wetenskap het ook bewys dat om te dien, emosionele welstand verbeter.

Want so lief het God die wêreld gehad, dat Hy sy eniggebore Seun gegee het, sodat elkeen wat in Hom glo, nie verlore mag gaan nie, maar die ewige lewe kan hê. – Johannes 3:16

Matteus 20:28 meld dat die Seun van God gekom het om te dien en nie om gedien te word nie. Moenie vergeet dat ons geroep is om soos Christus te wees nie, en dus behoort ons optrede Syne te weerspieël.

Depressie, angs, en geestesongesteldhede laat ons dikwels na binne leef en dink, en nie soos Jesus gesê het nie: “leef na buite, versorg die siekes en behoeftiges; hou jou oë van jouself af en gefokus op ander. Jou hart sal verkwik en bemoedig word.”

Die samelewing sê “dit gaan alles oor my”, maar ons Verlosser roep ons om met 'n “Koninkryksvisie” te leef. Dit gaan alles oor God en ander. Ons moet dit doen, want hoe anders kan ons dien en Sy liefde weerspieël?

VEG OM TEN VOLLE LEWEND TE WEES

Johannes 4:13–14; Psalm 16:11; en Romeine 8:11

Irenaeus het eenkeer gesê: “Die heerlikheid van God is 'n mens wat ten volle lewend is”.

God doen niks in halwe maat nie, en daarom behoort ons 'n volle lewe te leef – oorvloeiend, tot oorlopens toe gevul, vasgedruk, en volkome.

Mense het nodig om te hê wat jy en ek het. Immers, God het ons die vermoë gegee om aan ander te gee: om te deel. 'n Dowwe, betekenislose, en bewolkte lewe is nie vir ons bedoel nie.

Depressie en angs put ons so uit dat ons sukkel, en soms selfs opgee voordat ons die wenstreep bereik. Jesus gee oorvloedige lewe, God veg vir ons, en ons hoef net ons deel te doen. Veg om wakker te word, op te staan, op te daag, daar te wees vir familie en vriende, vir jou verhouding met Jesus, kerk toe te gaan, en ten volle lewend te wees. Onthou: om Jesus te volg kom nie met 'n waarborg dat probleme sal ophou bestaan nie, soos Psalm 16:11 ons waarsku.

Jesus het die wêreld oorwin en leef in ons. Daarom kan ons enigiets oorwin. Laat ons die vrede omhels wat Hy vrylik gee.

KIES LEWE

Deuteronomium 30:19–20; Psalm 118:24; en Johannes 10:10

Elke dag het ons 'n keuse: om af te gaan na die donker kelder toe, of om op te klim na die lig toe. In die kelder sal die duiwel jou konfronteer en vir jou leuens vertel. Dit is op hierdie punt dat ons moet besluit om aan hom te onderwerp en alles te verloor, of om te kies om op God te fokus en te lewe. Ek dink persoonlik ons behoort hardop te verklaar: “Nee Satan, jy verloor. Ek weier om moed op te gee, ek kies Jesus en om te lewe, ek klim uit hierdie kelder uit, Jesus het vir my gesterf en het toe weer opgestaan sodat ek kan lewe en ten volle kan lewe.”

GEBED

Jesus, sluit asseblief by my aan op my pad na oorwinning, help my met elke tree uit hierdie kelder uit, en help my om my geloof in U te versterk. Gee my vrede, bid ek, vul my met U Heilige vreugde, laat goedheid en hoop uit my ontspruit, en maak my 'n skitterende lig vir almal om te sien. Amen.