

Deze pagina is overgezet naar een nieuw softwaresysteem en kan in de laatste versie tijdelijk worden bekeken en verder worden bewerkt op:

<https://christipedia.miraheze.org/wiki/Bezorgdheid>

Bezorgdheid duidt de onrustige stemming aan, die het gevolg is van vrees voor mogelijk gevaar dat het voorwerp van onze zorg bedreigt ^[1]. Bezorgdheid is een bevreesdheid met zorg gepaard: men is namelijk bevreesd voor hetgeen leed kan toevoegen en bezorgd voor hetgeen waaraan dat leed (werkelijk of vermeend) zal toegevoegd worden ^[2].

Zich bezorgd maken is ongerust zijn of zich ongerust maken. Bezorgdheid is iets anders dan *zorgen voor* of *zorg dragen voor*.

Een bekend gezegde luidt: “Wees niet bezorgd voor de dag van morgen”. Bezorgdheid kan licht of ernstig, kort of lang(er) van duur zijn.

Wie langdurig ongerust, vol zorg en kommer is, maakt het zichzelf moeilijk en ondermijnt zijn gezondheid. **Problemen** ontstaan wanneer men overdreven bezorgd is en bezorgdheid gezond functioneren in de weg staat.

Bezorgdheid **komt veel voor** en behoort tot de meest voorkomende vormen van psychische problemen. Veel lichamelijke kwalen die dokters behandelen, worden veroorzaakt of verergerd door bezorgdheid.

'Weest niet bezorgd...'



Schilderij van Benma, 2003^[3]
 (Klik op de afbeelding om in te zoomen)

De Heer Jezus hield zijn leerlingen voor om niet bezorgd te zijn voor hun leven (eten, drinken, kleding).

Mt 6:25 Daarom zeg Ik u: weest niet bezorgd voor uw leven, wat u eten of wat u drinken zult, ook niet voor uw lichaam, waarmee u zich zult kleden. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam dan de kleding?

Mt 6:26 Kijkt naar de vogels van de hemel, dat zij niet zaaien, niet maaien en niet in schuren verzamelen, en uw hemelse Vader voedt ze. Gaat u ze niet ver te boven?

Mt 6:27 Wie van u echter kan door bezorgd te zijn een el aan zijn lengte toevoegen?

Mt 6:28 En wat bent u bezorgd over kleding? Let op de lelies op het veld, hoe zij groeien;

Mt 6:29 zij arbeiden niet en spinnen niet; en Ik zeg u, dat zelfs Salomo in al zijn heerlijkheid niet was bekleed als een van deze.

Mt 6:30 Als nu God het gras op het veld, dat er vandaag is en morgen in een oven wordt geworpen, zo bekleedt, zal Hij niet veel meer u bekleden, kleingelovigen?

Mt 6:31 Weest dan niet bezorgd, door te zeggen: wat zullen wij eten, of wat zullen wij drinken, of waarmee zullen wij ons kleden?

Mt 6:32 Want naar al deze dingen zoeken de volken; want uw hemelse Vader weet dat u al deze dingen nodig hebt.

Mt 6:33 Zoekt echter eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden.

Mt 6:34 Weest dan niet bezorgd voor morgen; want morgen zal voor zichzelf bezorgd zijn; voor elke dag is zijn eigen kwaad genoeg.

De Meester noemd drie redenen om niet bezorgd te zijn:

1. Weest niet bezorgd want de Vader houdt uw leven in Zijn hand

In een wereld die zich bezorgd maakt over eten, drinken en kleding, roept Jezus ons op om over deze dingen niet bezorgd te zijn. Ook roept Hij ons op niet bezorgd te zijn over wat mensen ons kunnen aandoen (Matt. 10:24-21). In een wereld zonder God, staat de zoektocht naar een comfortabel leven centraal. Wanneer Jezus ons aanspoort om niet bezorgd te zijn, is dat een oproep om niet de wereld achterna te lopen, maar het Koninkrijk van God te zoeken. Er is geen echte vrede in eten, drinken, kledij, erkenning door mensen, goede diploma's, veel geld op de bankrekening of veilige omstandigheden. Bezorgdheid over deze dingen voegt geen extra seconde aan ons leven toe. Wanneer wij bezorgd zijn, hebben wij geen besef van de zorgzaamheid van de Vader, die ons het Koninkrijk wil geven (Luk. 12:32-33).

2. Wees niet bezorgd, want de Vader weet wat u nodig hebt

Bezorgdheid is een vorm van ongelof. Bezorgdheid gaat er van uit dat God misschien vergeet wat wij nodig hebben, onverschillig ver weg is, of geen aandacht aan ons besteedt. God belooft echter dat Hij voor ons zal zorgen; dat Zijn genade je genoeg zal zijn; dat wij barmhartigheid zullen ontvangen en genade zullen vinden om hulp te verkrijgen te gelegener tijd; dat Hij, ook als wij door een dal van diepe duisternis gaan, bij ons zal zijn. De Vader weet wat wij nodig hebben.

3. Wees niet bezorgd, want de Vader houdt de toekomst in Zijn hand

Bezorgdheid is steeds gericht op de dag van morgen. Ze is toekomstgericht. Als wij bezorgd zijn, zijn we bang voor een toekomst waarin onze hemelse Vader niet voorkomt.

Het eerste probleem met gerichtheid op morgen is dat wij nog niet over morgen beschikken. Morgen ligt in de handen van God, niet in de onze.

Het tweede probleem is dat wij door te tobben en te piekeren over de dag van morgen, de dag vandaag veronachtzamen. Door de kracht en de energie die God ons vandaag geeft, te gebruiken voor de dag van morgen (waar wij toch nog niets aan kunnen doen), komen wij niet toe aan de zorgen van vandaag (waar wij wél aan kunnen werken!).

Bezorgdheid overwinnen

Filippenzen 4:4-9 bevat drie sleutels voor het overwinnen van bezorgdheid: gebed, gedachten bewaken, gehoorzaamheid.

Flp 4:4 Verblijdt u altijd in de Heer! Nog eens zal ik zeggen: Verblijdt u!

Flp 4:5 Laat uw inschikkelijkheid aan alle mensen bekend zijn. De Heer is nabij.

Flp 4:6 Weest in niets bezorgd, maar laat in alles, door gebed en smeking met dankzegging, uw verlangens bekend worden bij God.

Flp 4:7 En de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaren in Christus Jezus.

Flp 4:8 Overigens, broeders, al wat waar, al wat eerzaam, al wat rechtvaardig, al wat rein, al wat beminnelijk, al wat welluidend is, als er enige deugd en als er enige lof is, bedenkt dat.

Flp 4:9 Wat u geleerd, ontvangen, gehoord en gezien hebt in mij, doet dat; en de God van de vrede zal met u zijn.
(TELOS)

Gebed is de eerste sleutel tot overwinning. Wanneer je tobt, moet je bidden. Je mag je bezorgdheden voor de troon van genade brengen en ze daar laten. Een belangrijk aspect van gebed bij bezorgdheid, is dankzegging. Als je dus tien minuten bidt, vertel God je probleem in twee minuten en loof hem de resterende acht.

Bewaken van je gedachten is de tweede sleutel om bezorgdheid te overwinnen. God bewaart je gedachten als jij op de juiste manier bidt. Maar je speelt hier zelf ook een actieve rol in: je mag leren je gedachten gevangen te nemen om die te brengen tot gehoorzaamheid aan Christus (2 Kor. 10:5).

Gehoorzaamheid is de derde sleutel die God je geeft om bezorgdheid te overwinnen. In plaats van de kracht en de energie van vandaag te verspillen aan morgen, moet je God vandaag gehoorzamen. “*Wees niet bezorgd*”, betekent dus niet dat je niets hoeft te doen, maar juist dat je zorgzaam bezig bent met de verantwoordelijkheden van nu, niet met die van morgen. Als je je toelegt op de zorgen van vandaag, met passie voor het Koninkrijk van God, hoef je je geen zorgen te maken over morgen.

Hier is een **strategie** om bezorgdheid te overwinnen. Als bezorgdheid bij je opkomt, zet dan de volgende vijf stappen:

1. STOP: Denk of zeg hardop: “Stop!”
2. HELP: Roep tot God om hulp.
3. DANK: Dank God voor Zijn nabijheid; dat Hij een doel heeft dat je groeit; dat Hij nabij is, regeert en machtig is.
4. DENK: Gedachten bewaken door 1 Petrus 5:7, of een ander vers dat je aanspreekt, uit het hoofd op te zeggen. Wat is in deze situatie waar, eerbaar, rechtvaardig, enz.
5. DOE: Wat kun je nu in gehoorzaamheid doen om God en naaste te dienen in plaats van te tobben? Onderneem nu actie!

Meer informatie

Walter Barrett & Jef De Vriese, [Bezorgdheid](#), Centrum voor Pastorale Counseling, 2011. Pagina's: 31.

Bronnen

De eerste versie van dit lemma bevat tekst die met toestemming is samengevat uit Walter Barrett & Jef De Vriese, *Bezorgdheid*, Centrum voor Pastorale Counseling, 2011. www.pastoralecounseling.org

Voetnoten

- [1. ?](#) Handwoordenboek van Nederlandsche Synoniemen (1908)
- [2. ?](#) Weiland & Landré, Woordenboek der Nederduitsche synoniemen (1821), band 1, bladzijde 164.
- [3. ?](#) Bron: Walter-Covens.skynetblogs.be