



BENAJA LOGOS

— IN GOD GEGROND OM —
BETEKENIS OVER TE DRAGEN

Het handboek voor leven

Voorwoord

Tilburg, 6 februari 2026

Dit handboek is de uitkomst van jaren van zoeken naar hoe een mens overeind blijft wanneer het leven zwaar voelt, wanneer draaglast groter wordt dan draagkracht, en wanneer de weg vooruit onduidelijk is.

In mijn eigen leven heb ik ervaren hoe gemakkelijk je jezelf kwijt kunt raken in verwachtingen en verantwoordelijkheden. Al van jongs af aan zocht ik naar een richtlijn die inzicht geeft in wat ik van de wereld om me heen kan verwachten, en wat het van mij verwacht.

Gaandeweg ontdekte ik dat mijn gebrek aan houvast niet is ontstaan door wie ik ben, maar door het ontbreken van informatie over hoe het dagelijks leven zich van binnenuit vormt.

Die ontdekking werd verdiept tijdens mijn ruim vijftien jaar werken met kinderen en jongeren met psychische problemen — jonge mensen die vastliepen in zichzelf, in relaties of in het leven.

Wat mij steeds opnieuw opviel: achter uiteenlopende diagnoses en verhalen ligt vaak dezelfde kern. Geen gebrek aan wilskracht. Geen gebrek aan intelligentie. Maar een gebrek aan inzicht, overzicht en afstemming.

Ik zag zelden dat stabiele verandering ontstaat wanneer iemand te horen krijgt wat die moet doen.

Wat ik wél zag, is dat stabiele verandering ontstaat wanneer iemand begrijpt wat er van binnen gebeurt, welke keuzes daarbij horen, en hoe kleine bijstellingen grote gevolgen kunnen hebben.

Steeds weer bleek: wanneer begrip toeneemt, neemt onrust af. En wanneer rust toeneemt, wordt meer duidelijk welke keuzes passen bij wie je bent en wat je nodig hebt.

Zo groeide langzaam een patroon.

Om meer zicht te krijgen op dit proces verdiepte ik me in hoe mensen informatie verwerken. Dat bevestigde uiteindelijk wat ik eerder dacht te zien: meer begrip leidt tot meer innerlijke rust.

Die bevestiging deed ook de waarde van mijn adviezen toenemen, vooral omdat inzicht in informatieverwerking hielp het verwachtingspatroon van een persoon en dat van de directe omgeving beter op elkaar af te stemmen.

Hoe mooi de resultaten ook waren, vaak ging er eerst een moeilijke periode aan vooraf. Lang bleef de vraag: hoe kan een mens hier zélf invloed op krijgen?

Ik vond het antwoord toen ik mijn hart opende voor God. Ik zag dat Zijn Woord handvatten bevat die dit proces ondersteunen — niet als methode, maar als wijsheid.

Het viel mij op dat Gods woord grote overeenkomsten vertoont met hoe mensen functioneren. De vorm waarop het Woord in de Bijbel wordt weergegeven vond ik lastig, maar de inhoud sprak voor mij voor zich.

Ik ging me toeleggen op het begrijpen van Gods woord:
niet wat er staat, maar wat het wil zeggen.

Over wat ik daarin ontdekte sprak ik dagelijks met mijn pastor — de voorganger van Prayer & Intercession Church - Bonaire, Ella Rosa Pikeri.

Zij hielp mij de inhoud van de Bijbel op een overzichtelijke manier te plaatsen.

Door dat overzicht werd bevestigd wat ik dacht te zien: de Bijbel is een boek vol handvatten om als mens op een gezonde, rechtvaardige en duurzame manier te leven.

Dit handboek is opgebouwd vanuit die handvatten. Daaruit is een leefmodel ontstaan dat je meeneemt in het bewandelen van een leven dat past bij wie je bent en wat je nodig hebt.

**Ik wens je rust en wijsheid bij het uitzetten
en bewandelen van de route die bij jou past.**

*En als iemand van u in wijsheid tekortschiet,
laat hij die dan vragen aan God,*

*Hij die aan allen geeft,
eenvoudigweg en zonder verwijt,*

en het zal hem gegeven worden.

— Jakobus 1:5



BENAJA LOGOS

— IN GOD GEGROND OM —
BETEKENIS OVER TE DRAGEN