

"Ik wil graag uit de Bijbel lezen, maar vaak begrijp ik het niet goed en ik vind het moeilijk om na te denken over wat ik gelezen heb. Kan iemand mij daarbij helpen?"

Handvatten bij het Bijbellezén **– voor (jong)volwassenen met autisme**

Wat?

Als je vragen hebt over Bijbellezén, is het goed dat je die stelt. Misschien herken je wat hierboven staat. Lees dan verder, misschien staan er in dit document aandachtspunten die je kunnen helpen.

In dit document bedoelen we met 'Bijbel lezen' niet alleen het open doen van je Bijbel en het lezen van één of meer Bijbelteksten. Maar ook het nadenken over het Bijbelgedeelte en het bidden voor en/of na het Bijbellezén. Dit wordt verder uitgewerkt onder het kopje 'hoe?'

Wat je leest uit de Bijbel, kan per keer verschillend zijn. Misschien lees je de ene keer maar één of twee Bijbelteksten en een andere keer lees je er tien. Dat geeft niet. Het is belangrijk dat je probeert met aandacht te lezen en erover na te denken wat je gelezen hebt.

Als je uit de Bijbel leest, kun je dat doen in combinatie met een Bijbels dagboek. Daarin staat meestal genoemd wat je kunt lezen. Misschien heb je een rooster waar op staat wat je elke dag mag lezen. Of je kiest zelf een Bijbelgedeelte uit, bijvoorbeeld iedere dag het vervolg van de vorige dag, zodat je over een lange periode de hele Bijbel leest.

In een dagboekstukje staat vaak uitleg over het Bijbelgedeelte en een toepassing naar het dagelijks leven.

Veel jonge mensen met autisme vinden het moeilijk om die toepassing zelf te maken: wat betekent dit Bijbelgedeelte voor míj?

In de (dag)boeken die Helpende Handen in samenwerking met uitgeverij Den Hertog heeft uitgegeven¹, wordt die vraag bij ieder dagboekstukje (of ieder hoofdstuk, in *Bij de Bron*) besproken.

¹ [Levend Woord](#), [Bij de Bron](#) en [Profetisch Woord](#)

De eerste twee onderdelen van ieder dagboekstukje zijn geschreven naar aanleiding van de vraag 'wat staat er' en 'wat betekent het'? Deze vragen kun je ook zelf gebruiken, als je zonder het gebruik van een dagboek, uit de Bijbel leest.

1. Je kunt jezelf dan als eerste afvragen: *wat staat er?*
Wat staat er letterlijk? Begrijp ik alle woorden? Kan ik het eventueel ergens opzoeken? Veel jonge mensen met autisme lezen ook graag de toelichting in de Bijbel met uitleg, waar de Bijbeltekst wordt uitgelegd.
2. Als tweede kun je jezelf afvragen: *wat betekent het?*
Wat betekende het voor de mensen in die tijd? Voor degene die het zei, of tegen wie het gezegd werd, of over wie het gaat. Moesten zij er iets van leren en wat konden ze er dan van leren? Wat zou de bedoeling van de Heere kunnen zijn dat Hij dat toen liet gebeuren of liet zeggen?
3. En als derde kom je dan bij de vraag: *wat betekent het voor jou?*
De vraag 'wat betekent het voor jou' is een moeilijke vraag. Vaak is het moeilijk om het Bijbelgedeelte toe te passen op jouw eigen leven in deze tijd. De volgende vragen kunnen dan helpen: Wat betekent dit Bijbelgedeelte in onze tijd? Kun je de betekenis voor de mensen van vroeger, toen de Bijbel geschreven werd, zo 'vertalen' naar de tijd van nu? Of zijn onze omstandigheden anders, waardoor het voor ons misschien een andere bedoeling heeft? Wat kun je leren uit dit Bijbelgedeelte over wat je moet doen? Moet je bijvoorbeeld het gedrag ook doen waarover het in het Bijbelgedeelte gaat, of juist niet?

Deze derde vraag kun je daarna opsplitsen in drie deelvragen:

- a. Wat zegt dit over God? (welke eigenschappen van God komen in dit gedeelte naar voren?)
- b. Wat zegt dit over mijzelf? (wie ben ik tegenover God?)
- c. Wat zegt dit over Christus, Die de Middelaar is, en over Zijn werk? (in het Oude Testament wordt op veel plaatsen vooruit gewezen naar (de komst van) Christus; in het Nieuwe Testament lees je over dat Hij gekomen is, over wat Hij gezegd en gedaan heeft)

De vragen zijn misschien niet altijd makkelijk te beantwoorden, maar ze kunnen je wel helpen.

Wie?

Als het gaat over 'wie' bij het Bijbellezen, zijn twee antwoorden belangrijk:

Wie – met een hoofdletter

Als eerste gaat het dan over de Heere Zelf, Die ons in de Bijbel Zijn Woord gegeven heeft. Het is belangrijk om Hem in je gebed om Zijn zegen te vragen bij en/of na het Bijbellezen. Hierover gaat het verder onder het kopje 'Hoe?'

Wie – met een kleine letter

Als tweede gaat het om mensen om je heen, met wie je je vragen kunt bespreken en met wie je misschien ook samen uit de Bijbel leest. Probeer iemand te zoeken die je vertrouwt en met wie je dit kunt doen. Dat kan bijvoorbeeld iemand zijn uit je familie of uit je kerkelijke gemeente.

Op verschillende plaatsen in het land zijn of worden Bijbelleesgroepen gestart voor jongeren/ jonge mensen met autisme. Misschien vind je fijn om ook bij zo'n groep aan te sluiten. Je kunt bij Helpende Handen informeren waar deze groepen zijn.

Op de website van Helpende Handen kun je [op deze pagina](#) een nieuwsbrief (februari 2020) downloaden waarin een interview staat met ouderling K. van Vliet over 'Bijbellezen met jongeren met autisme'. Ook in de nieuwsbrief van november 2021 staat informatie over de Bijbelleesgroepen.

Waar?

Je kunt op veel plaatsen uit de Bijbel lezen. Het kan bijvoorbeeld thuis of onderweg, op je slaapkamer, in de auto (als je stil staat) of in het bos.

Wat belangrijk is bij al deze plaatsen waar je uit de Bijbel kunt lezen, is dat het een stille plaats is. Een plaats waar zo weinig mogelijk prikkels zijn die je kunnen afleiden. Verschillende keuzes kunnen daarbij helpen. Denk erover na wat bij jou past en/of wat jou helpt (en misschien heb jij nog iets anders nodig):

- Zet je telefoon op 'niet storen' als je vaak berichten krijgt, vaak op je telefoon kijkt of de neiging hebt om dat vaak te doen.
- Doe een gordijn dicht als je afgeleid wordt of kunt worden door prikkels die van buiten komen.
- Als je een 'vol hoofd' hebt, schrijf dan op wat je bezig houdt, zodat je meer ruimte in je hoofd ervaart om met aandacht te Bijbel te lezen.

Wanneer?

Je mag op alle tijden uit de Bijbel lezen. Het is goed om niet alleen bij de maaltijden, maar ook op één of meer andere momenten tijd te nemen om uit de Bijbel te lezen. Voor veel mensen is het fijn om één of meer vaste tijden te hebben om dit te doen. Dat geldt voor mensen met autisme maar ook voor mensen zonder autisme.

Misschien vind je het fijn om aan het begin van de dag, als je nog weinig prikkels hebt gehad, uit de Bijbel te lezen.

Of misschien past het meer bij jou om aan het eind van de dag uit de Bijbel te lezen, als je je (school)werk hebt afgerond.

Het is goed om met jezelf af te spreken op welke tijd(en) je uit de Bijbel leest. Dat helpt om het niet te vergeten en een vaste structuur helpt om het iedere dag vol te houden.

Hoe?

Een belangrijke vraag is: hoe doe je dat, uit de Bijbel lezen? Als je die vraag letterlijk interpreteert, gaat het erom dat je je Bijbel open doet en het gedeelte leest dat aan de beurt is. Dat is belangrijk en nodig.

Maar als je het breder interpreteert, kun je je afvragen of dat álles is: je Bijbel opendoen en enkele Bijbelteksten lezen.

Nee, dat is niet alles. Bij het lezen uit de Bijbel horen ook: bidden en nadenken over het Bijbelgedeelte.

Je kunt bidden voordat je uit de Bijbel gaat lezen. Je kunt dan bijvoorbeeld aan de Heere vragen of Hij wil je de concentratie wil geven om het gedeelte te lezen dat aan de beurt is. Je kunt ook vragen of de Heere je wil helpen om het te begrijpen.

Nadat je gebeden hebt, kun je het Bijbelgedeelte gaan lezen. Misschien lees je woorden of zinnen die je opvallen, of waar je vragen over hebt. Dat kun je opschrijven; dat helpt om er later nog over na te denken of er met iemand over te praten.

Als je klaar bent met het lezen van het Bijbelgedeelte, kun je nadenken over wat het Bijbelgedeelte betekent en over de toepassing voor je eigen leven. Meer hierover kun je lezen onder het kopje 'Wat?' Ook hierbij kun je dingen opschrijven, zodat je er later nog over na kunt denken of erover kunt praten.

Voor sommige (jong)volwassenen met autisme helpt het om iets creatiefs te doen na het lezen van het Bijbelgedeelte. Bijvoorbeeld handletteren of een tekening maken. Dat kan helpen om verder na te denken over wat je gelezen hebt.



Bezoekadres: Houttuinlaan 7, 3447 GM Woerden > Postadres: Postbus 404, 3440 AK Woerden
t 0348 48 99 70 > f 0348 48 33 05 > e info@helpendehanden.nl > i www.helpendehanden.nl
ING-Bank 32.24.03.464 > KvK 40477670

Het is belangrijk om het Bijbellezen ook weer af te sluiten met gebed. Je kunt de Heere danken voor wat je hebt geleerd of ontdekt in de Bijbel. Je kunt de Heere ook vragen of Hij wat je gelezen hebt, wil toepassen aan je hart en in je leven. Als je bijvoorbeeld gelezen hebt over iemand die gehoorzaam luisterde naar de opdracht die de Heere hem of haar gaf, kun je bidden of jij ook gehoorzaam mag zijn aan wat je in de Bijbel leest, bijvoorbeeld in de tien geboden.

Of als je bijvoorbeeld een Psalm gelezen hebt van een dichter die het moeilijk had in zijn leven en die de Heere om hulp en uitkomst vroeg, kun jij ook om hulp en uitkomst vragen bij iets moeilijks in je leven.

We wensen je de zegen van de Heere bij het Bijbellezen.

Als je vragen hebt, kun je dit stellen via autisme-en-geloven@helpendehanden.nl

Woerden, november 2021

Met dank aan: K. van Vliet en verschillende (jong)volwassenen met autisme.