

Hulp inroepen

Hulp van God inroepen

Onze hemelse Vader heeft goddelijke hulp beloofd zodat we alle aardse moeilijkheden kunnen doorstaan. Hij heeft veel verschillende manieren beloofd waarop Hij kan helpen. Als we zijn hulp niet herkennen, is het belangrijk om de moed niet op te geven. Blijf zoeken. Hij is er.

- Wat weet je over onze hemelse Vader en Jezus Christus waardoor je het vertrouwen krijgt dat Zij met verdriet en depressie kunnen helpen?

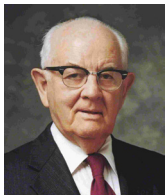
Lees Jakob 2:8; Alma 26:27–28; Leer en Verbonden 6:36; 136:29. Zoek naar manieren waarop we de hulp van de Heer kunnen inroepen als we verdrietig of depressief zijn.

- Wat moeten we volgens deze verzen doen als we verdrietig of depressief zijn?
- Op welke andere manieren kunnen we de hulp van onze hemelse Vader en Jezus Christus inroepen?

Als het niet te persoonlijk is, vertel dan over een ervaring waarbij u de hulp van onze hemelse Vader en Jezus Christus hebt ingeroepen.

Hulp van anderen inroepen

President Spencer W. Kimball heeft gezegd:



God ziet ons en waakt over ons. Maar Hij komt meestal door een ander aan onze behoeften tegemoet. (*Leringen van kerkpresidenten: Spencer W. Kimball* [2006], 92.)

Als we verdrietig of depressief zijn, kunnen we in de verleiding komen om ons terug te trekken of ons van anderen te isoleren. Als we dat doen, kunnen we de hulp die onze hemelse Vader ons stuurt niet zien. Contact opnemen met anderen kan inhouden dat je met ouders, vertrouwde familieleden of kerkleiders praat.

Noem twee of drie dingen die iemand die het moeilijk heeft, kan doen om anderen de helpende hand te reiken of anderen hem of haar te laten helpen.

Als het niet te persoonlijk is, vertel dan over een keer dat een familielid of vriend(in) u in tijden van verdriet of depressie heeft geholpen.

Professionele hulp inroepen

Een belangrijke hulpbron die we kunnen raadplegen, is de wijsheid van betrouwbare hulpverleners in de medische en geestelijke gezondheidszorg. Denk aan de eerder genoemde vergelijking van verdriet en depressie met golven. Als we verdrietig zijn (met kleine golven te maken hebben), moeten we de leiding van de Heilige Geest volgen om te weten wanneer we professionele hulp moeten inroepen. Maar als we depressief zijn of zelfmoordneigingen hebben (met grote golven te maken hebben), is het essentieel om professionele hulp in te roepen.

Lees dit citaat van ouderling Jeffrey R. Holland van het Quorum der Twaalf Apostelen en zoek op wat onze hemelse Vader ons heeft gegeven om ons in moeilijke tijden te helpen:



Win advies in van achtenswaardige mensen die ervoor zijn opgeleid, deskundig zijn en goede normen hebben. Wees eerlijk tegenover hen over uw voorgeschiedenis en waar u

mee kampt. Overweeg de adviezen die zij geven en de oplossingen die zij aandragen. Bid erover en neem uw verantwoordelijkheid. Als je een blindedarmontsteking had, zou God van je verwachten dat je om een priesterschapszegen vraagt *en* de beste medische zorg krijgt die er maar is. En dat geldt ook voor emotionele stoornissen. Onze Vader in de hemel verwacht van ons dat we *alle* geweldige gaven gebruiken waarvan Hij ons in deze heerlijke bedeling heeft voorzien. (Jeffrey R. Holland, 'Als een gebroken kruik', *Liahona*, november 2013, 41.)

Noteer in je brochure een deel van het citaat van ouderling Holland dat voor jou belangrijk was.

- Waarom denk je dat het belangrijk is dat iemand professionele hulp inroept als hij of zij depressief is?