



## Huiskerk

Quellerina  
Gemeente

# Uitbranding

## 1 Konings 19

***Uitbranding is daardie nou-kan-ek-net-nie-meer-nie-gevoel. Jy is op! Alles is moeite. Jou vurk was te swaar gelaai. Die Bybel ken die taal van uitbranding. Elia wou net onder 'n bos inkruip en daar gaan lê.***

***Uitbranding kan mens moeg en geïsoleerd laat voel, asof jy wil wegkruip van die wêreld want jy sien nie meer kan om dit aan te pak nie.***

***Gelukkig ken die Bybel ook die taal van bemoediging. Gelukkig glo ons in die God wat nie aan uitbranding kan ly nie en ons weer sterk en vars laat voel.***

***Lees die teks stadig deur. Lees dit hardop indien moontlik.***

***Hoe pas hierdie by jou lewe in?***

***Wat kan julle as gesin uit hierdie storie neem?***

***Watse emosies kom by jou op as jy hierdie teks lees?***

***Waarom beleef jy daardie emosies?***

**Notas**

---

---

---

---

---

---

---



**Huiskerk**

Quellerina  
Gemeente

21 Emosies

# Uitbranding

**Lees 1 Konings 19: 1-3. Hoe kan vrees soms depressie veroorsaak? Watter tipes vrese het al 'n greep op jou lewe gehad?**

**Lees 1 Konings 19: 3b-5a. Onmiddellik na 'n groot oorwinning het Elia depressief geword. 1 Konings 19: 3-5 illustreer vier algemene bydraers tot depressie: Elia het homself uitgebrand, mense uit gesluit, sy fokus op die negatiewe geplaas en die getrouheid van God vergeet. Van hierdie vier, watter een is die mees algemene uitdaging in jou eie lewe?**

**Een van die mees algemene faktore wat lei tot depressie is om ons self uit te brand. Op watter terreine van jou lewe is jy uitgeput?**

**Wat is 'n paar dinge wat jy kan doen as jy vandag begin om die uitputting te verlig?**

**Lees 1 Konings 19: 5b-8. Die mees geestelike ding wat ons kan doen, is rus. Terwyl dit so maklik klink, waarom is dit so moeilik vir die meeste van ons om te rus? Wat is 'n paar dinge wat jy kan doen om meer te rus in jou lewe?**



Quellerina Gemeente