



Solidariteitsfonds R-K Gevangenispastoraat
solidariteitsfonds.nl



Gebedenboekje

Om troost en kracht

Ze noemen mij first offender

Goede God, ze hebben me hier gebracht,
in deze gevangenis,
voor het eerst kom ik op een plek als deze.
God, het maakt me zo bang:
hoe kan ik hier leven?
Ik ben opgesloten, achter deuren,
geen andere plek waar ik heen kan.

Goede God, ik vraag U:
ben bij mij, laat me niet alleen,
U bent de Enige die mij kan helpen.
Sterk mij in de tijd dat ik hier moet zijn,
en leid mij, uit deze plaats naar nieuwe vrijheid.

Amen.

In moeilijke momenten

Heer, uw woorden geven
mij kracht:
"Wees niet bang, blijf
gefoven."

U kent mij.

U kent mijn lijden en mijn tranen.

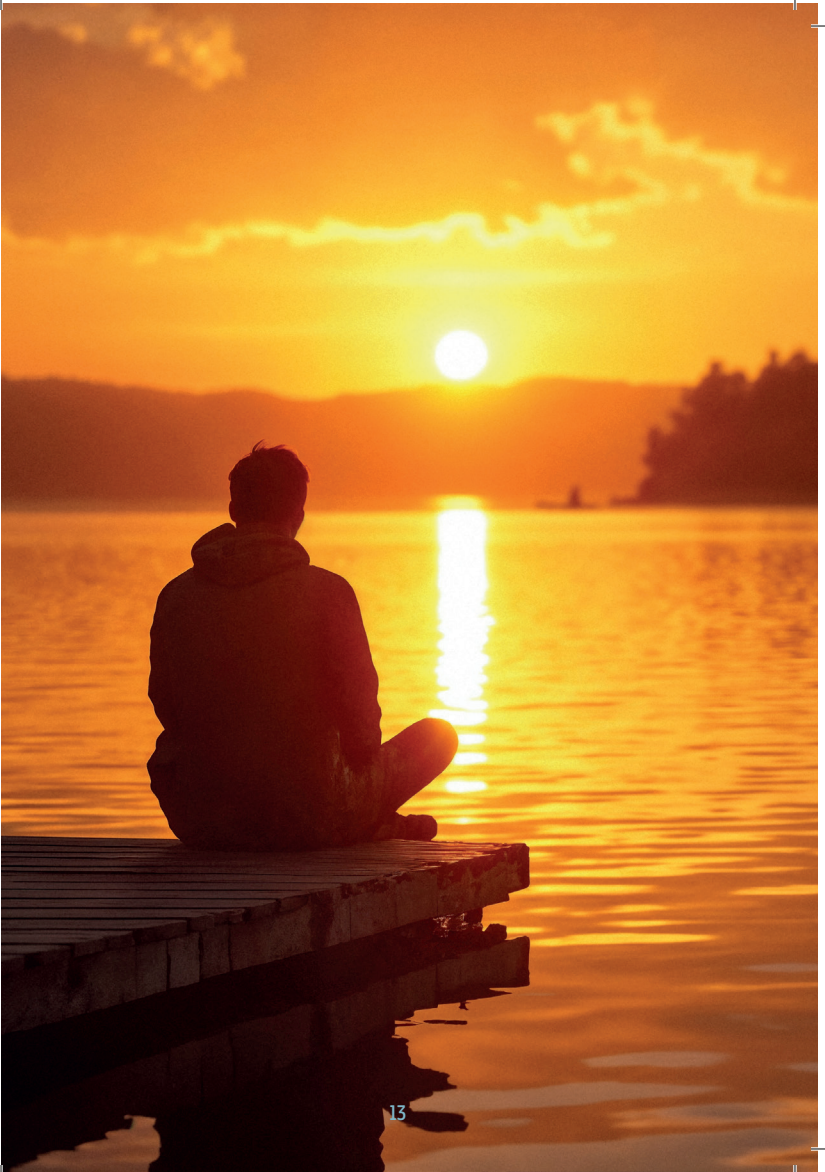
U kent mijn nachten in de politiecel
en mijn angst toen ik hier naar toe kwam.

Hoor mijn gebed.

Geef mij moed.

Help mij overeind te blijven,
en niet meer bang te zijn.

Amen.



Lied van een gevangene

Hoe ben ik hier beland?
In dit benarde
in deze hellekooi
niet om te harden
in deze lege godverlaten bunker?
Hier moet ik eenzaam tuchten ongezien.

Ik ben een weg gegaan die mij misleidde.
Ik heb misdaan,
ik kon mij niet bevrijden
uit woeste wirwar van omstandigheden.
Wie helpt mij dragen 'eigen stomme schuld'?

In nachten eindeloos
spoken de dromen
dat het voorgoed is,
nooit meer goed zal komen
dat ik zo ben en
levenslang zal blijven
en steeds opnieuw: de deur valt in het slot.

Een morgen van een dag
komt mij voor ogen
iemand met ogen
die mij zien: twee ogen
die naar mij kijken vol van mededogen
en tot mij spreken: jij daar, wanhoop niet.

Wie ben jij, spreekt een stem -
wie wil je worden?
Denk je een wereld
in waar jij wilt leven
een mens voor mensen
ziel en lichaam geven.
Jij daar, godweet,
zo wordt het. Wees niet bang.

(Lied luisteren: solidariteitsfonds.nl/lied.htm)

U, Helper van angstige mensen

God, Schepper van licht en leven,
U helpt mensen die bang zijn,
die zich machteloos voelen,
die worden onderdrukt of gevangen zitten.

U breekt het kwaad en maakt mensen vrij.

Help ook mij, Heer.
Laat mijn zaak goed aflopen.
Breng mij vrijheid en rust.
Amen.

(Gebaseerd op een 7e-eeuws gebed, toegeschreven aan Mohammed)

Geen ander

Heer,
Ik heb niemand anders dan U.
Geen andere helper, geen andere hoop.

Ik ben moe, wanhopig en ten einde raad.
Ik weet niet meer hoe ik verder moet.

Als het uw wil is, help mij.
Laat me ervaren dat U sterker bent dan elke wanhoop.

En als ik dit overleef,
laat het een zegen zijn voor mij en voor anderen.

U laat mij niet los – dat geloof ik.

Amen.

Psalm 130

Uit de diepten roep ik U, Heer.
Heer God, hoort Gij mij?
Open uw hart voor mij,
ik smeeek U om genade.

Als Gij zonden gaat tellen,
houdt geen mens het uit.
Maar bij U is vergeving
en daarvan leven wij.

Ik verwacht de Heer,
wacht met heel mijn ziel -
en ik hoop op zijn woord.

Naar Hem zie ik uit,
zoals een man op wacht
uitziet naar de morgen,
uitziet naar de morgen.

Blijf vertrouwen op God,
want bij Hem is genade,
Hij is uw verlossing.

Hij zal ons bevrijden
uit de macht van het kwaad.

Ik hef mijn ogen naar U

Heer, U leert ons lief te hebben.
Ik richt mijn blik op U.

U kent iedereen bij naam.
U weet wat we meemaken,
elke dag weer.

Laat mij toch niet alleen.
Zend uw Heilige Geest.
Vul mijn hart met geloof, hoop en liefde.

Amen.



Gebed om hoop

Ik hoop dat er altijd iemand zal zijn in mijn leven
die ik kan vertrouwen,
bij wie ik veilig ben,
met wie ik mijn angsten kan delen.

Ik hoop dat er altijd iemand zal zijn in mijn leven
op wie ik kan bouwen,
bij wie ik kan schuilen,
die een arm om mij heen slaat
als het stormt in mijn leven.

Ik hoop dat er altijd iemand zal zijn in mijn leven
op wie ik kan steunen,
als de storm tegen mijn levensboot beukt,
als ik angstig ben en vrees te verdrinken.

Ik hoop dat er altijd iemand zal zijn in mijn leven
die weet wat luisteren is,
die mij serieus neemt,
aan wie ik kan vertellen
wat mijn hart zwaar en donker maakt.

Ik hoop dat er altijd iemand zal zijn in mijn leven
die mij moed geeft en die mij helpt
nieuwe grond onder mijn voeten te krijgen.
Amen.

Jona's gebed

In mijn nood riep ik tot God,
en Hij antwoordde mij.
Uit de diepten van de dood schreeuw ik om hulp,
en U hoort mijn stem.

Ik ben in de afgrond, in het hart van de zee
door kolkend water ben ik omgeven.
Maar u haalt mij levend uit de dood omhoog,
O Heer, mijn God.

Toen ik geen uitweg meer zag
gingen mijn gedachten naar U, God,
en mijn gebed ging naar U.
Want bij U is redding.

Amen.

Psalm 121

Ik sla mijn ogen op naar de bergen -
zou iemand mij komen helpen?

Ja, mijn God komt mij helpen,
de schepper van hemel en aarde.

Hij zal niet toelaten dat je struikelt.
Hij zal niet slapen, Hij waakt over jou.
Nee, slapen en sluimeren zal Hij niet,
Hij waakt over heel zijn volk.

Onze God houdt de wacht
als een schaduw over je heen.
Overdag zal de zon je niet steken
en 's nachts zal de maan je geen kwaad doen.

Hij houdt alle kwaad van je af,
Hij neemt je onder zijn hoede.
En waar je ook gaat of staat,
God zal je behoeden voor eeuwig.

Geef mij vrede

Heer,

U bent altijd mijn toevlucht geweest,
ook in tijden van onrust.

Vandaag leg ik mijn zorgen bij U neer:
mijn angst, pijn, verdriet en moedeloosheid.

Neem weg wat mij bedreigt.
Laat mij rust vinden in uw aanwezigheid.

Leg uw hand op mij, geef mij vrede.

Bescherm mij met uw liefde,
zoals U David redde uit gevaar
en Daniël uit de leeuwenkuil.

Laat mij schuilen bij U,
en rusten in uw vrede.

Amen.

Voor mensen met een onzekere toekomst

Lieve Heer,
Ik weet niet wat er met mij gaat gebeuren.
Zit ik hier nog weken? Maanden? Jaren?
Ik weet het niet.

Toch wil ik blijven hopen.
Help me om mijn moed niet te verliezen
terwijl ik wacht.

Maak mij sterk.
Geef me vertrouwen in de toekomst.

Amen.

Maak mij tot een werktuig van uw vrede

Heer,
Laat mij vrede brengen waar haat is,
vergeving waar pijn is,
geloof waar twijfel is.

Laat mij liever troosten dan zelf getroost worden,
liever liefhebben dan bemind worden,
liever begrijpen dan begrepen worden.

Want wie geeft, ontvangt.
Wie vergeeft, wordt vergeven.
Wie sterft in liefde, vindt het leven.

Maak mij tot een werktuig van uw vrede.
Amen.

(naar een gebed van Franciscus van Assisi)

Laat de zon u zegenen

Laat de zon u zegenen
met haar milde stralen,
zij moge u helen,
licht zijn op uw wegen,
uw hart verwarmen
en bij ontij
een regenboog spannen
aan uw horizon.

(Zusters Clarissen van Stabroek)

Verantwoording

Het Lied van een gevangene werd door Huub Oosterhuis geschreven bij het zestigjarig bestaan van het Justitiepastoraat. De muziek werd gecomponeerd door Tjeerd Oosterhuis.

De vertaling van de psalmen is met toestemming van de uitgever overgenomen uit 'Vijftig psalmen – Proeve van een nieuwe vertaling door Huub Oosterhuis en Michel van der Plas in samenwerking met Pius Drijvers en Han Reckens'. Uitgeverij Ambo.

De vertaling van het In Paradisum is met toestemming van de uitgever overgenomen uit 'Kom bevrijden', Huub Oosterhuis. Uitgeverij Ten Have.

De Zegen uit Numeri komt uit de NBG 1951. Hier is de HEERE vervangen door de HEER.

Enkele gebeden zijn met toestemming overgenomen van PastoralEZorg.be.

Enkele gebeden zijn met toestemming overgenomen van Katholiekegebeden.be.

De redactie is veel dank verschuldigd aan een aantal katholieke justitiepastores die hun bijdrage leverden aan deze nieuwe uitgave van het Gebedenboekje voor gedetineerden.

Het Solidariteitsfonds R-K Gevangenispastoraat ondersteunt het werk van de justitiepastor in zijn of haar inrichting. Het gaat dan met name om kosten die niet door de rijksoverheid worden betaald.

Wil je ook donateur van ons fonds worden?

Het rekeningnummer is: NL91 INGB 0000 1655 13

t.n.v. Stichting Solidariteitsfonds R-K Gevangenispastoraat te Dorst.

Je kunt ook een bijdrage overmaken via onze website:
solidariteitsfonds.nl.

Dorst, 2025

Stichting Solidariteitsfonds R-K Gevangenispastoraat