

## Landelijke dag Een Handreiking

19 november 2022

Driestarcollege te Gouda

Thema: 'Wie ben ik?'

Hoe spreekt de Bijbel over ons zelfbeeld?

Wat als we negatief over onszelf denken?

Inleiding door H. van Groningen, oud-directeur van De Vluchtheuvel

### 1. Opening door dhr. W. Visser

De voorzitter leest 1 Petrus 1:17-25, waarna hij voorgaat in gebed.

Vanmorgen gaat de lezing over zelfbeeld: Wie ben ik?

De aanleiding voor deze keuze was:

- *Goed dat je er bent* (Sarina Brons-Van der Wekken)
- Veel mensen in de vereniging worstelen met dit thema.

In onze kringen klinkt nog weleens: "De mens is een groot zondaar en daar is niets goeds over te vertellen." Dit kan echter leiden tot een verkeerd mensbeeld én Godsbeeld.

Petrus wijst in 1 Petrus 1 op "wandelen in ijdele wandeling (voor niets)". Petrus zegt als het ware: Jullie leefden eigenlijk voor niets. Zo hebben jullie gewandeld, als vreemdelingen en bijwoners. Is onze wandeling een zoeken naar oppervlakkige dingen? Kern: Jullie zijn verlost, door het dierbaar bloed van Christus, als dierbaar en onbestraffelijk Lam. Petrus zegt: Je kunt verlost worden, niet door eigen offers en betaalmiddelen, maar door het dierbaar bloed. Een drie-enig God heeft van eeuwigheid gewild dat Christus naar deze aarde zo komen, vlees zou worden. Om mensen op te zoeken die van Hem zijn weggelopen. Op Golgotha hangt Hij met Zijn armen wijd uitgebreid. DL: uit een bijzondere zorg voor ons en onze zaligheid zendt God boodschappers van die zeer blijde boodschap. Van eeuwigheid heeft God zoveel waarde in de mens gedacht dat Christus naar deze aarde wilde komen om het Offerlam te worden. Gij zijt duur gekocht... Ziet u hoeveel waarde de mens heeft?

*Aan de voet van het kruis* (Octavius Winslow). "Alzo lief heeft God de wereld gehad..." Kunt u daar uw eigen naam invullen?

Is Christus voor psychisch sterke mensen gekomen, voor mensen die een heiligheidsdiploma hebben gehaald? Nee!

Engelenlied: In mensen een welbehagen... Wat is de mens, wat is in hem te prijzen. Dat Gij aan hem zoveel gunsten wilt bewijzen.

Aansluitend samenzang: Psalm 8 vers 4 en 5

Mijn God, wat is de mens dan op deez' aarde!  
De broze mens!, hoe klimt hij tot die waarde,  
Dat Gij aan hem in zoveel gunst gedenkt,  
En 's mensen zoon Uw teerste liefde schenkt!

Gij deedt hem wel, een weinig tijds, beneden  
Het eng'lenheir een rang en plaats bekleden;  
Maar hebt hem ook Uw rijkste gunst betoond,  
En hem met eer en heerlijkheid gekroond.

## 2. Huishoudelijk gedeelte

### Verslag huishoudelijke vergadering Een Handreiking 2021

#### 1. Vaststellen agenda

De agenda wordt zonder wijzigingen vastgesteld.

#### 2. Mededelingen

In het afgelopen jaar is afscheid genomen van bestuurslid Ad den Ouden. Vele jaren heeft hij deel uitgemaakt van het bestuur van de Vereniging. Node is afscheid genomen van de heer Den Ouden, want zijn inzet was groot en zijn opmerkingen sneden houdt.

#### 3. Verslag huishoudelijke vergadering Een Handreiking 2021.

Geen opmerkingen.

Er wordt waardering geuit voor een 'Luisterend oor' (zie eenhandreiking.nl), dat sinds ongeveer twee jaar bestaat. Met pieken wordt een luisterend oor gebogen aan mensen met grote psychische nood.

#### 4. Verslag Penningmeester 2021 en financieel overzicht met begroting.

Vanuit de regio Zeeland is een gift van € 2.100 ontvangen.

Richting de penningmeester wordt hartelijke dank geuit voor zijn ijver en het 'letten op de kleintjes'.

#### 5. Verslag Kascontrolecommissie

Het verslag wordt voorgelezen. De penningmeester wordt decharge verleend en de kascontrolecommissie wordt hartelijk bedankt.

#### 6. Benoeming nieuwe kascontrolecommissie

Er is een nieuwe vrijwilliger nodig om de kascontrole uit te voeren. Hiervoor meldt zich een persoon.

#### 7. Bestuursverkiezing

De heer W. Visser en mevrouw A. Visser zijn aftredend en herkiesbaar en worden met instemming van de vergadering herbenoemd. In het jaar 2022 zijn Mevrouw M. Linge (als secretaris) en mw. J. Neuteboom (lid) in ons bestuur gekomen. Zij worden eveneens met instemming van de vergadering benoemd.

#### 8. Rondvraag

Er zijn geen vragen.

Samenzang: Psalm 8 vers 9

HEER', onze Heer', grootmachtig Opperwezen,  
Hoe billijk wordt Uw grote Naam geprezen!  
Hoe heerlijk rolt, uit aller vromen mond,  
Die grote Naam door 't ganse wereldrond!

### 3. Inleiding door dhr. H. van Groningen over: Wie ben ik? (ons zelfbeeld getoetst)

Inleidend: Vanuit werk bij De Vluchtheuvel in het verleden bij het thema van deze morgen betrokken. Sinds enige tijd organiseert De Vluchtheuvel APK-cursussen voor het huwelijk. Niet voor grote problemen, maar om een aantal dingen na te lopen (communicatie, seksualiteit, komen we nog voldoende aan elkaar toe etc.) Bij de voorbereiding dacht de spreker: het zou goed zijn om een APK-cursus voor je identiteit te hebben, rondom de onderwerpen:

- Omgaan met grenzen
- Zijn er dingen die gereset moeten worden?

Veel mensen vragen zich in deze tijd af 'Wie ben ik?' en worstelen met psychische klachten en eenzaamheid. Ze proberen het gevoel van leegte te dempen met zoveel mogelijk plezier. Veel crises, waaronder een identiteitscrisis in de samenleving. LHBTQ+: doe vooral waar je je goed bij voelt.

Diabolische verwarring dat vanuit Europese regelgeving dat kinderen in de opvoeding zichzelf moeten ontdekken of ze m/v zijn.

We grossieren inmiddels in gebroken gezinnen. Slavernij, die we als vrijheid beleven.

Luxeprobleem? Moet het niet veel meer gaan over: Wie is God voor mij? Wat is uw enige troost in leven en sterven? Wat is het probleem als mijn zelfwaarde niet helemaal op orde is?

De spreker is er steeds meer van overtuigd dat veel psychische problemen een relatie hebben met ons zelfbeeld en lage eigenwaarde. Relatieproblemen en persoonlijkheidsstoornissen hebben veel te maken met angst, eenzaamheid, afwijzing. Negatief gedrag: anderen bekritisieren om zelf maar hoger te komen.

Bij 'seksverslaving' speelt vaak ook de vraag: Wie ben ik zelf? Gevoel voor afwijzing etc.

Geen luxeprobleem om bij je eigen zelfbeeld stil te staan. Bij een laag gevoel van eigenwaarde is het heel moeilijk om met grenzen om te gaan. Vanuit gezond zelfbeeld jezelf begrenzen is heel belangrijk.

Vanuit genen krijg je veel mee: negatief en positief.

Spreker hoopt dat eenieder van huis uit een klimaat van onvoorwaardelijke liefde heeft meegekregen.

Je kunt aangrijpende dingen meemaken die een aanslag zijn op je zelfbeeld.

Je hebt mensen nodig die je waarderen als mensen, niet om wat je allemaal doet.

Is het een lot wat je overkomt?

Gelukkig niet, altijd een aspect van wat de Heere doet.

Voorbeeld: Mozes. In een 'pleeggezin' opgegroeid, driftige aard.

Later lezen we dat hij de 'zachtmoedigste van alle mensen' was. Daar moest hij wel veertig jaar de woestijn voor in. Misschien is er in uw leven wel een 'woestijnervaring'? Met als doel om je voor te bereiden op een taak en/of om je hart te vervullen met Zijn genade.

Voorbeeld: tollenaar. Men keek verachtelijk op hem neer. Met zijn zelfbeeld was het niet zo best gesteld. Matthéüs schrijft (als enige Evangelist): als Jezus voorbij het tolhuis komt, ziet hij een *mens* in het tolhuis zitten. Levi is dit in zijn leven nooit vergeten.

Kun je vanuit de Bijbel wel een Bijbels zelfbeeld hebben?

Seculiere psychiater Zeeland: op afdeling psychische zieken was het percentage reformatorische christenen relatief hoog. Opgevoed vanuit de gedachte: De mens is geneigd God en zijn naaste te haten. Als ze alles hebben gedaan wat ze moeten doen, belijden ze nog dat 'onze beste werken met zonde bevekt zijn'.

Uit veel andere onderzoeken blijkt gelukkig dat niet de reformatorische leer een mens naar beneden drukt, maar 'het bederf van het beste leidt tot het slechtste...' Als je thuis weinig liefde vanuit het Evangelie hebt ervaren, kun je het zalig worden als iets onmogelijks ervaren.

Veel reformatorische christenen zeggen: als God in je leven komt, dan ...

Door scheefgroei en verkeerde accenten kunnen reformatorische christenen psychisch ziek worden. Hoe verhouden de dingen zich tot elkaar? In de Bijbel staat toch dat we zondig zijn. Dit houdt echter niet in dat we waardeloos zijn. Je bent door God op deze wereld bent. Zijn zorg gaat over uw en jouw leven. Een mens heeft gaven van God gekregen. Herken je ze bij jezelf?

DL: christelijke zelfaanvaarding betekent dat je jezelf accepteert. Veel mensen vinden het moeilijk om daarbij stil te staan. Word je daar niet hoogmoedig van? Gelijkenis van de talenten: wat is het eerste wat die mensen deden? Kijken welk(e) talent(en) ze hadden ontvangen.

Goede gaven in je persoon en karakter mag je erkennen. Die heb je gekregen van de Heere God, zo goed en zo mild...

Als mensen het goede benoemen, aanvaard de waardering.

Corrie ten Boom: soms had ik aan het eind van de dag wel een 'bos bloemen met complimenten'.

Aan het eind van de dag legde ik ze neer voor de Heere...

Voeg je niet voortdurend naar de verwachting van anderen. Stop ermee.

Je identiteit wordt niet bepaald door wat de mensen van je vinden.

In het kerkelijke leven kunnen we elkaar ook te veel nadoen.

Er is veel behoefte aan mensen met een eigen identiteit.

Oud voorbeeld: we zijn soms net als domme schoolkinderen. Kijk naar de regel van de meester, die het voorgeschreven heeft. Laten we ons richten op de regel van de Heere.

Mensen met psychische problemen vertonen niet altijd aardig gedrag. Mensen kunnen je ook een schuldgevoel aanpraten. Laat het je niet aanpraten. Bewaak je eigen grenzen. Wie goed zorgt voor zichzelf, zorgt ook goed voor zijn naaste. Hoe beter je je grenzen bewaakt, hoe beter je uiteindelijk kunt zorgen voor een ander. 1/7<sup>e</sup> van de Nederlandse bevolking heeft last van burn-out klachten. Spreek van tijd tot tijd eens wat moois uit richting een ander. Heb oog voor elkaar.

Als een ander hoogmoedig wordt van te veel aandacht... Brief Thyatira: veel mis en veel zonden. De Heere Jezus zegt tegen die gemeente: „Ik weet uw werken, en liefde, en dienst, en geloof, en uw lijdzaamheid, en uw werken, en dat de laatste meer zijn dan de eerste. Maar ik heb enige weinige dingen tegen u ...” (Openb. 2:19-20a).

Veel negatieve dingen en polarisatie in deze tijd. Wat zou het mooi zijn als we veel meer **thermostaat i.p.v. thermometer** zouden zijn. Thermostaat slaat aan als het koud wordt.

Kan gezonde eigenwaarde en grote bescheidenheid samengaan?

Korinthiërs: is Paulus eigenlijk wel een echte apostel? Paulus: Zal ik zeggen wat ik allemaal heb gepresteerd? Dat zegt hij echter niet. Hij zegt als het ware: Het maakt me niet uit wat jullie van mij denken, zelfs niet wat ik van mezelf vind, maar Eén is er die mij oordeelt. Dat kan omdat een ander Zijn leven heeft afgelegd. In Hem ben ik vrij. In Hem word ik geoordeeld. Ik wil nergens anders meer van weten dan Christus. Is dat niet het unieke van het christelijke geloof? Het hangt niet af van wat ik allemaal heb gepresteerd maar het gaat om de vraag: Wie ben ik in Gods oog?

\* Voorbeeld: Samaritaanse vrouw (Johannes 4). Met haar zelfbeeld was het niet al te best gesteld.

Jezus, Zoon van God, kijkt naar haar op (niet op haar neer). Zegt als eerste: Heb je niet een beetje water voor Mij? Behandelt Samaritaanse vrouw niet met minder respect dan Nicodémus.

Water halen is een trauma voor deze vrouw geworden. Misschien ben je ook zo moe van het sjouwen. Druk met de vraag: Red ik het uiteindelijk nu eigenlijk wel echt?

Samaritaanse vrouw is niet op haar mondje gevallen. Jezus zegt: „Roep uw man.” Er moest eerst iets opgeruimd worden. Soms moet er eerst iets in het licht gebracht worden. Is het echt opgelost of opgeruimd? Kan invloed hebben op je innerlijke vrede en rust.

Ontferming van de Heere Jezus. Gesprek komt tot een climax. Ontroerend moment: „Ik ben het Die met u spreekt.” Je leest maar weinig dat Jezus Zich onomwonden als de Messias bekendmaakt. Hier doet Hij dat wel, aan een zondige vrouw.

Deze vrouw is een bemoediging voor ons. „Jezus Christus is gisteren en heden Dezelfde.”

Wat zou het mooie zijn als dat bevrijdende in ons leven mag zijn, dat je Hem mag zien in Zijn genade en ontferming.

Misschien twijfel je wel of je de talenten/opleiding die je van de Heere hebt gekregen wel voldoende inzet. Beantwoord ik nu wel echt aan de dingen die bij mij passen?

Jozua was gehoorzaam aan de Heere, toen hij met het Israëliische volk zeven keer om Jericho ging lopen.

Je kunt zo moe van jezelf worden. Ga niet naar de Farizeeën en Schriftgeleerden maar naar die vriendelijke Rabbi van Nazareth.

Jezus zegt: „Komt herwaarts tot Mij allen die vermoeid en belast zijt” (Matth. 11:28). Die tollenaars wisten niet wat ze hoorden, maar wat is het bevrijdend.

Drinken uit de Bron van het levende water. We kunnen soms zo klein van de Heere denken.

Je kunt soms zo teleurgesteld zijn in wie jezelf bent. Maar de Heere is niet teleurgesteld in ons.

Al dat praten en nadenken over je identiteit: is dat nu wel nodig? Bij je overlijden is dat toch allemaal over. Karakter gaat mee in de eeuwigheid... We worden geen naamloze, vage wezens. In de eeuwigheid ben je nog steeds wie je bent. Alleen zonder zonden. Dan krijg je een nieuwe naam, een keursteen met een naam die niemand kent. Een nieuwe naam die helemaal aansluit bij wie je bent. Paulus: dan zullen we onszelf kennen, die wij gekend zijn. Dan geeft de Heere een naam die helemaal bij je past. Dan zal je identiteit met alle eigenschappen, zonder rafelranden en butsen, tot volle ontplooiing komen. Dan geen minderwaardigheidsgevoelens, faalangst, somberheid, depressiviteit en zelfoverschatting meer. Boven alles: dan zullen we Hem zien, niet meer door het geloof maar écht. Hem zien met de littekens in Zijn handen.

Dan zal er als het ware iets in je hart zijn, zoals een Engels lied zingt: “By and by when I look on His face, beautiful face, thorn shadowed face. By and by when I look on His face, I'll wish I had given Him more. More, so much more, more of my life than I ever gave before.”

Nu is het de tijd om te drinken van het levende Water, het van Hem te verwachten. Beker van het levende Water blijven aanreiken. (...) *En die dorst heeft, kome; en die wil, neme het water des levens om niet* (Openb. 22:17b).

Samenzang: Psalm 145 vers 3

Zij zullen, uit de volheid van 't gemoed,  
Gedachtig aan den milden overvloed  
Van Uwe gunst, die roemen bij elkeen,  
En juichen van al Uw gerechtigheên.  
De HEER' is goed en vriend'lijk en weldadig,  
Barmhartig, mild, lankmoedig en genadig;  
Hij doet Zijn gunst *aan allen* klaar bemerken;  
Zijn goedheid is verspreid op al Zijn werken.

#### 4. Vragenbespreking

*Als je 's avonds geen bos bloemen maar een 'emmer kritiek' hebt...?*

Breng die dan ook bij de Heere. Besef dat het voortkomt uit psychische problematiek. Probleem van de ander. Laat kritiek niet al te diep binnenkomen. Grenzen bewaken, rust nemen.

Jezus was met innerlijke ontferming over de scharen bewogen. Discipelen hebben aan Zijn voeten in het groene gras gezeten en Zijn onderwijs ontvangen.

Degene waar men het meest van houdt, krijgt vaak de meeste

*Wat als je ieder jaar een andere wijkouderling krijgt?*

Besprek dit met de kerkenraad.

Soms kun je een verzoek met de kerkenraad neerleggen om een wijkouderling te houden.

Misschien kunnen kerkenraden meer over een pastoraal werker in de gemeente nadenken.

*Wat betekent 'onbekwaam tot enig goed'?*

DL: onbekwaam tot enig *geestelijk* goed.

Maak onderscheid tussen geestelijke onmacht en natuurlijke vermogens.

DL: welmenend en indringend nodigt de Heere. Omdat de Heere zoekt, kan het.

Ds. Hofman: de Heere wacht nog om genadig te zijn.

Gelijkenis van de 'verloren zoon': De vader stond op de uitkijk.

*Karakter speelt ook een rol, dezelfde opvoeding kan anders uitwerken bij verschillende kinderen?*

Door karakterverschillen kun je het Evangelie anders horen en beleven.

Als je uit dezelfde vader en moeder voortkomt, kun je een ander karakter hebben.

*Overzomer en overwinteren?*

Gesprek met Samaritaanse vrouw heeft vermoedelijk niet langer dan een kerkdienst geduurd.

Geef je kinderen naast groente en fruit ook ABC:

Aandacht

Belangstelling

Complimenten

Als je van de Heere gaven hebt gekregen, mag je dat ook opmerken.

#### 5. Afronding en sluiting door dhr. H. van Groningen.

Samenzang: Psalm 42 vers 5

Maar de HEER' zal uitkomst geven,

Hij, Die 's daags Zijn gunst gebiedt;

'k Zal in dit vertrouwen leven,

En dat melden in mijn lied.

'k Zal Zijn lof, zelfs in den nacht,

Zingen, daar ik Hem verwacht,

En mijn hart, wat mij moog' treffen,

Tot den God mijns levens heffen.

Dankgebed en opening maaltijd.

6. Maaltijd en ontmoeting

7. Schriftlezing en dankgebed door dhr. J. van Hell

De penningmeester leest Psalm 92, waarna hij voorgaat in dankgebed.

Bijdrage RD:

Zaterdag 19 november werd in het Driestarcollège te Gouda de landelijke dag gehouden van Een Handreiking, Reformatorische vereniging voor familieleden van psychisch zieken. H. van Groningen, oud-directeur van de Vluchtheuvel, hield een inleiding over „Wie ben ik? (ons zelfbeeld getoetst)”. In zijn bijdrage benoemde Van Groningen, tevens ouderling in de Gereformeerde Gemeente te Kapelle-Biezellinge, dat het te overwegen zou zijn om een “APK-cursus identiteit” te organiseren: „Het is belangrijk om voor jezelf helder te hebben hoe je met grenzen omgaat en of er dingen in je leven zijn die ‘gereset’ moeten worden.” Hij wees er in zijn lezing ook op dat als je gaven van de Heere gekregen hebt, je dat op mag merken. Na de lezing was er gelegenheid om vragen te stellen, waarvan volop gebruik werd gemaakt. In de vragenbespreking kwam aan de orde dat naasten van psychisch zieken ‘s avonds een ‘emmer kritiek’ i.p.v. een ‘bos bloemen’ (complimenten) verzameld kunnen hebben. Van Groningen: „Breng die dan ook bij de Heere en besef dat dit voorkomt uit de psychische problematiek van je naaste. Laat kritiek niet al te diep binnenkomen. Bewaak grenzen en neem rust.”

Voorzitter W. Visser opende de landelijke dag, die door ongeveer 75 mensen werd bezocht. In zijn openingswoord wees hij op 1 Petrus 1:18-19: „Wetende dat gij niet door vergankelijke dingen, zilver of goud, verlost zijt uit uw ijdel wandel, die u van de vaders overgeleverd is, maar door het dierbaar bloed van Christus, als van een onbestraffelijk en onbevlekt Lam”. In de overdenking benoemde Visser dat in de gereformeerde gezindte meer dan eens de uitspraak gedaan wordt: De mens is een groot zondaar en daar is niets goeds over te vertellen. „Dit kan echter leiden tot een verkeerd mensbeeld én een onjuist Godsbeeld.” Petrus wees de lezers van zijn brief erop dat zij verlost zijn door het dierbaar bloed van Christus, als dierbaar en onbestraffelijk Lam. Verlossing kan niet geschieden door eigen offers en betaalmiddelen, maar alleen door Christus’ dierbaar bloed. Van eeuwigheid heeft God zoveel waarde in de mens gedacht dat Christus naar deze aarde wilde komen om het Offerlam te worden. Gij zijt duur gekocht... Visser: „Ziet u hoeveel waarde de mens heeft?”