



Vergeving

Colofon

Contactblad voor de leden van de vereniging Een Handreiking.
Verschijnt viermaal per jaar.

REDACTIE

A. Frens
Mevr. A. Kramer-Nijse
H.J. van Leeuwen
W. Visser

REDACTIEADRES

2e Barendrechtseweg 191
2991 GK Barendrecht
Tel. 0180 - 55 62 53
E-mail: redactie@eenhandreiking.nl

VORMGEVING EN LAYOUT

De Zetspiegel, Hardinxveld-Giessendam
www.dezetspiegelhg.nl

DOEL

Het geven van een handreiking aan familieleden en andere betrokkenen van psychisch zieken.

De vereniging wil

- Onderlinge contacten bevorderen;
- Advies en voorlichting geven;
- Belangen behartigen.

GRONDSLAG

De grondslag van de vereniging is de Bijbel, waarbij de Drie Formulieren van Enigheid onderschreven worden.

BESTUUR

Voorzitter: W. Visser, Nunspeet
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: J. van Hell, Gouda
Leden:
J. Neuteboom, Leiderdorp
C. Nijse-Boogaard, Barendrecht
A. den Ouden, Gouda
Mevr. A. Visser, Ede

SECRETARIAAT/ADMINISTRATIE

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude
Tel. 0577 - 41 37 11
E-mail: info@eenhandreiking.nl
Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d. dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te worden bij het secretariaat.

CONTACTPERSONEN 'LUISTEREND OOR'

Mevr. J. de Bruin (06 119 718 25)
Dhr. W. Visser (06 517 449 46)

COMITÉ VAN AANBEVELING

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Barneveld
Ds. P.C. Hoek, St. Annaland
Ds. J.M.J. Kieviet, Renswoude
Ds. G.H. Molenaar, Genemuiden
Ds. J. Roos, Barneveld
Dr. R. Seldenrijk, Zeist
Drs. S. Stoop, Tuil
Ds. J.J. Tanis, Tholen
Dr. J. van der Wal, Dordrecht
Drs. P.A. Zevenbergen, Alblasserdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

GIFTEN, BIJDAGEN, LEGATEN, E.D.

Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 18,00 per jaar
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)
Testamentaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:
'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van € aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te Gouda.
De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer 40465914.

Een Handreiking

Reformatrische vereniging
voor familieleden
van psychisch zieken



27e jaargang nummer 3
december 2022

Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	Over vergeving en vergeven	4
■ Interview	De ander én mezelf vergeven	6
■ Column	Zand erover	8
■ Psycho-educatie	Vergeving	10
■ Pastoraal	Vergeving en verzoening	13
■ Actueel	Kinderen met autisme én ADHD: tegengestelde behoeftes	15
■ Boekrecensie	Schuld en vergeving	18
■ Van de voorzitter		21
■ Regiobericht		23
■ Advertentie	Op zoek naar Familievertrouwenspersoon	23
■ Gedicht	Vergeven?	24



Van de redactie



Opnieuw is het tijd om een stukje te schrijven als inleiding voor dit nummer van ons verenigingsblad. Dit keer gaat het over het thema 'vergeving'. Dit is geen eenvoudig onderwerp. Veel mensen worstelen hiermee. 'Moet ik mijn naaste vergeven, die me zoveel leed heeft aangedaan?' Deze vraag is niet eenvoudig te beantwoorden. In verschillende rubrieken kunt u hier meer over lezen. Enerzijds is hier vanuit de psychologie het nodige over te zeggen. Want wat betekent 'zand erover'? Anderzijds worden er ook Bijbelse kaders gegeven. In Actueel komt nog een heel ander onderwerp aan bod: kinderen met autisme én ADHD. Dit geeft tegengestelde behoeftes met alle gevolgen van dien.

Ik schrijf deze bijdrage enigszins weemoedig. Het is de laatste keer dat ik, Carolien Nijse, dit stukje schrijf. Na heel wat jaren het werk als eindredacteur met veel plezier gedaan te hebben, mag ik nu het stokje overdragen aan Adrie Kramer. Zij zal vanaf volgend nummer deze taak op zich nemen. Vanaf deze plaats van harte wijsheid en sterkte gewenst!

We wensen u als redactie van harte sterkte toe in alle omstandigheden. In deze tijd van korte en donkere dagen wensen we u van harte de ondersteuning en nabijheid toe van Hem Die gezegd heeft: 'Ik ben het Licht der wereld'.

Hartelijke groeten,
De redactie



Meditatie

Over vergeving en vergeven

*Welgelukzalig is hij, wiens overtreding vergeven,
wiens zonde bedekt is. Welgelukzalig is de mens, dien de
HEERE de ongerechtigheid niet toerekent.
Psalm 32:1-2a*

In deze Psalm geeft David onderwijs over de vergeving van zonden. Welgelukzalig, onuitsprekelijk gelukkig, is hij wiens zonden vergeven zijn! Wel drie keer brengt David dit wonder hier onder woorden. Hij spreekt over overtreding die vergeven is, over zonde die bedekt is en over ongerechtigheid die niet wordt toegerekend. Nee, dit is geen overbodige herhaling. David kan er alleen maar van stamelen. Enerzijds hoe verschrikkelijk de zonde is. Anderzijds hoe groot het wonder van Gods genade en vergeving is.

Laten we deze woorden eens kort spellen. *Overtreding* wil zeggen: je gaat een grens over. Je overschrijdt een wet. Je verheft je tegen de levende God. *Zonde* betekent letterlijk: je doel missen. Je levensdoel. Niet een Godlover, maar een zelfbedoeler te zijn. Een rover van Gods eer. Het woordje *ongerechtigheid* wijst op de kwade gezindheid achter iedere zonde. Leg uw hart hier eens naast. Hebt u zichzelf al zo door het ontdekkende licht van de Heilige Geest leren kennen? Als iemand die niet alleen zonde doet, maar uiteindelijk één brok zon-

de is? Dat die overtuiging u uitdreef naar Gods genadetroon?

Voordat we horen over het heerlijke wonder van de schuldvergeving, luisteren we eerst naar vers 4. Daar vertelt David hoe Gods hand dag en nacht zwaar op hem heeft gedrukt. Wat is daarvan de reden? Lange tijd heeft David zijn zonden (voor de Heere) verzwegen. Hier zien we een mens ten voeten uit. Liever zichzelf rechtvaardigen of verontschuldigen en de zonden goedpraten, in plaats van eerlijk buigen onder God en elkaar. Uit deze Psalm leren we echter dat vergeven zonden, ook altijd beleden en ingeleefde zonden zijn. Heel eerlijk vertelt David hoe de Heere hem weer op zijn plaats heeft gebracht. In plaats van te zwijgen wordt zijn mond weer geopend en klinkt het gebed uit zijn hart: *Ik bekend', o HEERE, aan U oprecht mijn zonden, ik verborg geen kwaad, dat in mij werd gevonden. Ik beleed na ernstig overleg, mijn boze daân ...* Nee, het is niet tevergeefs om zo tot de Heere te vluchten! David belijdt vol verwondering: *... en GIJ naamt die gunstig weg!*

Waar de duivel zegt: 'Voor u kan het niet meer', daar gebruikt de Heere de weg van ontdekking om uit te drijven tot Hem. Om plaats te maken voor Christus en Zijn offer. Ja, het is Zijn liefste werk om zondaren zalig te maken. Om vrij te spreken van schuld en straf op grond van dat offer. Ook hier heeft David drie verschillende woorden nodig om dat wonder uit te spreken. Hij zegt: de overtreding is *vergeven*. Dat woord mag je ook vertalen als: optillen of wegdragen. Wat is dat een Evangelie! Die last van zonden en plagen, waar je zelf voor eeuwig onder zou moeten bezwijken, nu opgetild en weggedragen door het heilige Godslam. Vervolgens zegt David: de zonde is *bedekt*. Wat zal de zonden bedekken voor Gods heilig oog dan alleen het dierbaar bloed van Zijn eigen lieve Zoon? Als laatste lezen we: de ongerechtigheid is *niet toegerekend*. O, dit kan alleen maar waar zijn, omdat het wél werd toegerekend aan Davids grote Zoon. Mag u met David weten van die wonderlijke ruil? Hij heeft mijn zonden genomen en ik heb Zijn gerechtigheid gekregen? Wat wordt Hij dan dierbaar!

Geliefde lezer(es), wat bevat deze Psalm veel onderwijs over vergeving en vergeven. We kunnen het in deze meditatie slechts even kort aanstippen. Ook over het vergeven aan el-

kaar, waar u meer over leest in dit blad, heeft Psalm 32 veel te zeggen. Vergeving kan en mag nooit worden afgedwongen. Soms zijn de verschrikkelijkste dingen gezegd of gebeurd. Daders kunnen dan zeggen: 'Je móet het mij vergeven...!' Nee! Om echt vergeving te kunnen schenken, zal er ook een waar berouw moeten zijn. Ook dan geldt: beleden zonden zijn geen onbekende, maar beleefde en beweevende zonden. Dat geldt dus niet alleen verticaal naar de Heere, maar ook horizontaal naar elkaar. U zegt: 'Hoe zou ik ooit kunnen vergeven, als ik zo gekwetst en beschadigd ben?' In eigen kracht is dat onmogelijk. Kan dat ook nooit. Ten diepste is er maar één weg waarin dit kan worden geleerd. Op Golgotha aan de voet van het kruis. Ziende op de lijdende Borg en wat ik Héme heb aangedaan. Paulus schrijft aan de Filippenzen: *Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was* (Fil. 2:5). U zegt: 'Kan dat echt?' Ja, alleen door Zijn genade. Denk aan Stéfanus. Wat leek hij op zijn Meester. Vallend op zijn knieën riep hij het uit: *Heere, reken hun deze zonde niet toe...* Laat het zo ons dagelijkse gebed zijn: 'O, Zoon van God, maak mij toch Uw beeld gelijk.'

Wouterswoude, ds. H. de Greef





De ander en mezelf vergeven

Mirjam is getrouwd met Maarten en moeder van 4 kinderen in de leeftijd van 15-22 jaar. Haar man Maarten heeft autisme en een drankprobleem. Dat laatste maakt alles nog ingewikkelder. Een man met autisme is al erg eenzaam.

Mirjam staat werkelijk overal alleen voor. Daarbij de complexiteit van het drankprobleem. Het gaat soms tijden goed en dan leeft Mirjam weer op tot de volgende terugval. Ze hebben nu 10 jaar hulpverlening. Daar heeft Mirjam geleerd om een leven op te bouwen naast Maartens problemen. Op een bepaald moment moet je als moeder kiezen. Of je gaat jezelf zelig vinden en wegwijnen in zelfmedelijden. Of je trekt de energie uit je tenen en gaat leuke dingen doen met de kinderen. Voor dat laatste heeft ze gekozen. De kinderen weten al niet beter of mama doet alles. Van hun vader ervaren ze geen steun. Als ze ergens mee zitten, komen ze bij Mirjam. Ook gaan ze wel naar een oom toe die een luisterend oor en aandacht voor hen

heeft. Mirjam blijft het heel pijnlijk vinden dat Maarten zo faalt in deze dingen. Gelukkig heeft ze een fijne familie om haar heen die haar kunnen helpen als het nodig is. De jaren voordat de diagnose autisme gesteld is, waren misschien wel het zwaarst. Toen durfde Mirjam er met niemand over te praten. Ook had ze geen idee wat er aan de hand was. 'Maarten is gewoon een moeilijke man', dacht ze dan. De diagnose heeft veel duidelijkheid gegeven. Daarna kon ze gericht aan verbeteringen werken. Door Maartens' autisme kan hij zich bijna niet inleven in anderen. Fijne gesprekken met hem voeren lukt niet. Dit put Mirjam emotioneel heel erg uit, omdat ze haar gevoelens niet met hem kan delen. Mirjam: 'Ik durf wel te zeggen dat mensen geen idee hebben hoe zwaar mijn leven is. En toch hou ik van hem en hebben we ook onze fijne momenten.' De kinderen zijn allemaal beschadigd door het gedrag van hun vader. Ze hebben therapie gehad om daarmee om te gaan. Voor Mirjam als moeder was en is dat natuurlijk erg moeilijk om te zien. Ze probeert haar

kinderen daarin zo goed mogelijk te begeleiden.

Vergeven ... Mirjam denkt er vaak aan of ze Maarten kan vergeven wat hij haar en het gezin allemaal aangedaan heeft. Ze vindt dat heel lastig. Niet lastig of ze kan vergeven, maar ze vraagt zich af of het nodig is. Ze heeft zijn gedrag altijd als een ziekte gezien. Dat maakt het volgens Mirjam makkelijker om te vergeven. Mirjam: 'Alhoewel we het allebei zeker als een wonder zien dat onze liefde er nog is en niet door alle problemen vertrapt is.'

Als ik het niet meer zie zitten, ga ik Psalm 27 lezen:

Zo ik niet had geloofd dat in dit leven Mijn ziel Gods gunst en hulp genieten zou,

Mijn God, waar was mijn hoop, mijn moed, gebleven?

Ik was vergaan in al mijn smart en rouw.

Wacht op den HEER', godvruchte schaar, houd moed;

Hij is getrouw, de bron van alle goed;

Zo daalt Zijn kracht op u in zwakheid neer;

Wacht dan, ja wacht; verlaat u op den HEER'.



Zichzelf vergeven vindt ze lastiger

Zichzelf vergeven vindt ze lastiger....'- Kan ik mezelf vergeven dat ik de kinderen al de jaren in deze problemen en spanning op laat groeien? Waarom vind ik mijn liefde voor Maarten belangrijker dan het welzijn van de kinderen? Ik heb alles al zo vaak uitgedacht wat beter of minder erg voor de kinderen is. Scheiden of blijven? Scheiden is een voortzetting van een slecht huwelijk. Dan krijgen de kinderen nog geen zorgeloos leven, maar komen er heel andere problemen bij. En zo denk ik uren en bid ik: 'Heere wat moet ik doen?'

Tijdens een lezing over autisme kreeg Mirjam een goede les. Partners van iemand met autisme zijn het vaak helemaal gewend om zichzelf compleet weg te cijferen in het belang van de ander. In de Bijbel staat 'je moet je naaste liefhebben als jezelf'. Dus niet: 'meer dan jezelf!' Mirjam: 'Dit was voor mij een goede les en dat probeer ik beter te doen. Want als ik al niet goed voor mezelf zorg, wie doet het dan wel?'

Henriët van Leeuwen



Zand erover

Bij relationele angst, spanning en boosheid zeggen wij soms al snel; 'zand erover'. Wij vermijden al heel gauw in botsing te komen met de ander. Omdat wij het lastig vinden om open en eerlijk om te gaan met onze medemens. Je kan zomaar opeens in een conflict verzeild raken met je collega, een vriend of je partner. In de puberteit komt daar de heftigheid van een puber bij. Al met al kun je veel oplopen aan je medemens. Het kan er heftig aan toe gaan, maar het kan ook onder je huid gaan zitten. En dat er diep in je wrok en nijd zich destructief in een steeds herhalend patroon voordoet. Men kan het conflict zo afhouden dat de ander al lang denkt dat het wel opgelost is. Dat de ander het vergeten is. Zand erover! En zo lukt het beter sterk te zijn met door leven. Wat is dit een veel voorkomende denkfout. Zand erover is niet helpend. Het kan een hoop kramp en afstand geven. Een relatie verliest veel intimiteit als cruciale zaken niet meer gedeeld kunnen worden. Een gesprek van hart tot hart lukt niet meer omdat het onveilig is geworden in de relatie. Het is afhankelijk van de fei-

ten die plaatsgevonden hebben. Maar ook de leeftijd van het slachtoffer van huiselijk geweld is een belangrijke factor voor wat betreft de schade die optreedt. Als heftigheid van emoties van het huiselijk geweld gevoeld gaan worden, wordt het spannend waar de cliënt voor kiest, namelijk het trauma doorwerken of meer toedekken. Het is zeker niet zo dat iedereen zich beter gaat voelen door een therapie gericht op verwerking. Bij het doorwerken van het trauma komen heftige emoties los. Woede, angst en eenzaamheid worden herbeleefd. Kwetsbaarheid van zo'n persoon speelt mede een rol. Verder is een steunstructuur van groot belang. Deze beschadigde emoties kunnen geheel of gedeeltelijk genezen en in het verdere leven milder worden. Het is in therapie regelmatig de vraag of er in de dader aangrijpingspunten zijn om schuldgevoelens te bespreken en voor het slachtoffer is het belangrijk dat hij of zij vergeving aan de dader kan geven. Zeer belangrijk is hierbij dat het slachtoffer in alle vrijheid zelf kan bepalen of zij of hij op een gegeven moment wil en kan werken naar ver-

geving van de dader. Als het slachtoffer kan vergeven, valt er een grote last van de schouders. Niet kunnen vergeven, wat dus niet vereist kan zijn, houdt het slachtoffer gebonden aan de dader en hetgeen plaatsgevonden heeft. Gods kinderen mogen door en uit genade ziekte en pijn dragen. Ook kunnen zij, als God het schenkt, kracht krijgen vergevingsgezind te zijn. God schenkt dan kracht om het gedane onrecht te vergeven. Dit zonder aan de feiten maar iets te willen afdoen. Gebed om ondersteuning in het dragen van een ziekte of het leven met de emotionele schade uit het

verleden, is genade. Het geeft vrede in het hart als het slachtoffer schuld erkent en vergeving vraagt. Belangrijk is niet als 'winnaar' uit zo'n situatie te stappen maar een klein mensje te zijn die van genade moet leven. Psychologisch betekent het groei en genezing, geestelijk is het helend voor de cliënt als hij zijn daden als zonde gaat zien en de hulpverlener naast de cliënt kan staan. *Maar Ik zal in het midden van u doen overblijven een ellendig en arm volk; die zullen op den Naam des HEEREN betrouwen (Zefanja 3 vers 12).*

Ton Vogelaar



Psycho-educatie



Vergeving

Vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren. Hoeveel mensen worstelen niet met deze bede uit het Onze Vader. Want je zult maar bedrogen, gekwetst, belasterd, mishandeld, verwaarloosd of misbruikt zijn door de ander. En dan vergeving? Als de Heere ons deze opdracht geeft, (Ef. 4:32) betekent dat niet dat Hij vindt dat wat je overkomen is, goed is of gerechtvaardigd was. Voor Hem is kwaad altijd kwaad. Maar in de vergeving die Hij ons wil schenken, roept Hij ons op ook anderen te vergeven. Wat is er vanuit de psychologie te zeggen over vergeving tussen mensen?

De psychologische literatuur maakt onderscheid tussen 1) vergeving als gedrag of beslissing en 2) emotionele vergeving. Bij het eerste kies je ervoor om af te zien van wraak en de ander goed te behandelen. Bij het tweede gaat het om verandering in emoties. Boosheid en teleurstelling kunnen plaatsmaken voor empathie, compassie of zelfs liefde voor de ander. Niet iedereen kan op dezelfde manier vergeven. Soms kom je niet verder dan de wil om te vergeven, en is het zetten van de emotionele stap (nog) niet mogelijk.

Vergeving is een proces. De belangrijkste eerste stap in het vergevingsproces is het benoemen en erkennen

van je pijn. Wanneer je nadenkt over iemand die jou iets heeft aangedaan, gaat het erom dat je de verantwoordelijkheid voor wat er gebeurd is, neerlegt bij die ander. Dat klinkt misschien vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Je kunt worstelen met onterechte schuldgevoelens, misschien wel gevoed door de dader: 'je wilde het zelf', 'je hebt geen nee gezegd'. Of vergoelijkende gedachten ('hij bedoelde het misschien niet zo' 'zij kon er ook niets aan doen') kunnen het ingewikkeld maken. Zeker wanneer er sprake is van traumatische gebeurtenissen, is het vaak heel moeilijk om de schuld te leggen waar die hoort: bij de ander. Dat komt omdat het veiliger voelt het kwaad bij jezelf te houden

('ik ben slecht, ik heb het verdiend') dan dat het onderdeel is van de wereld om je heen. Daarom heeft vergeving tijd nodig en is het soms te vroeg om eraan of erover te beginnen.

Om je pijn te erkennen, is het belangrijk om helder te hebben wat er gebeurd is en welke gevolgen dat heeft gehad. Dat is soms lang weggeduwd. Het kan confronterend zijn om je verhaal te vertellen en onrecht te benoemen, maar geeft ook ruimte voor emoties als boosheid en verdriet. Alleen dan weet je wat er te vergeven is. Als je wilt vergeven, moet je weten wat vergeving voor jou inhoudt. Is dat het loslaten van de boosheid en die aan de Heere geven (Rom. 12: 9)? Of betekent het dat je met die ander in gesprek wilt en dat je hoopt dat hij of zij vergeving zal vragen? Of nog weer anders? Vergeving is overigens niet

hetzelfde als verzoening, waarbij herstel van de relatie plaatsvindt. Beslissen dat je wilt vergeven is ook iets anders dan jezelf dwingen, en je gevoel komt niet altijd mee in je beslissing.

Een ander aspect van het vergevingsproces is het nadenken over de dader en je proberen te verplaatsen in hem of haar. Wie is die ander? Waarom zou hij zo gehandeld hebben? Dat is pittig, en het gaat er hierbij niet om dat je goed moet praten wat de ander gedaan heeft; onrecht blijft onrecht! Echter, iemand leren zien als een mens, met slechte en goede eigenschappen, die zichzelf moet verantwoorden voor God, kan de dader in een ander licht plaatsen. En dat kan weer effect hebben op je gevoelens voor die ander en voor jezelf. Het mooiste is als je ook positieve gevoelens voor die ander kunt ervaren, als



je negatieve gevoelens milder worden, en je de ander vergeving kunt schenken. Let wel: vergeving is een geschenk en kan nooit afgedwongen worden.

Als je iemand vergeven hebt, op welke manier dan ook, is een volgende stap dat je daaraan vasthoudt, ook als je soms weer twijfelt. Er zullen dagen zijn dat je het er opnieuw moeilijk mee hebt. Vergeving is niet in een keer klaar, en heeft ook verdieping nodig. Soms moet je vechten om vast te houden aan je bereidheid de ander te vergeven. In nieuwe levensfasen kan oude pijn weer opvlammen en moet het proces weer opnieuw worden aangegaan.

Vergeving draagt bij aan herstel. Het kan een krachtig tegengif zijn voor gevoelens als wrok, boosheid, bitterheid, die een negatief effect hebben op je lichamelijke en psychische gezondheid. Onderzoek laat zien dat vergeving samenhangt met minder depressie, stress, angst en gepieker, meer zelfwaardering, betere relaties en meer welbevinden. Zo bezien is het ook een geschenk aan jezelf. Als je negatieve gevoelens loslaat, beheerst de ander je leven niet meer in dit opzicht, heeft hij geen macht meer over je, en kun je meer in vrijheid leven.

Hanneke Schaap-Jonker





Vergeving en voldoening

*Maar bij U is vergeving,
opdat Gij gevreesd wordt.
Ps. 130:4*

Iets, of iemand vergeven is in het gewone menselijke verkeer niet zo makkelijk. 'Dan zal hij of zij toch zelf eerst eens moeten komen.' Zo gaat dat toch dikwijls. Dan is het echter nog niet voor elkaar. Wanneer echt van vergeving sprake kan zijn, zal er van twee kanten bereidheid moeten zijn om het te doen. Daar mankeert het veelal aan.

Ook in de hulpverlening komt het woord *vergeven* of *vergeving* regelmatig aan de orde. Vooral als het gaat om misbruik-situaties. In deze situaties is er ook meestal een groot verschil in leeftijd tussen de dader en het slachtoffer. Ook meestal een groot verschil in machtsverhouding, bijvoorbeeld kind en volwassene. Dit maakt de zaak extra moeilijk. Wanneer een kind tot het besef komt, misbruikt te zijn, is het meestal al jaren geleden. De daders zijn meesters in het ontkennen. Daardoor wordt een aanklacht dikwijls schouderophalend

beoordeeld. Hoewel er de laatste tijd meer begrip voor is.

Verder is er de vraag of er vergeving kan plaatsvinden zonder schulderkenning of schuldbelijdenis van de dader. Hierover zijn de meningen verdeeld. De Bijbel geeft ook geen duidelijk antwoord. Wel staat er in Mattheüs 6 : 14 en 15: *Want indien gij de mensen hun misdaden vergeeft, zo zal uw hemelse Vader ook u vergeven .Maar indien gij de mensen hun misdaden niet vergeeft, zo zal ook uw Vader uw misdaden niet vergeven.*

We weten uit landen waar de christenen vervolgd, mishandeld en zelfs gedood worden, dat de familieleden voor de daders bidden en ze van harte willen vergeven. Petrus vroeg aan Jezus tot hoeveel keer hij zijn broeder, die met leedwezen over zijn daad tot hem kwam, moest vergeven. In de Joodse traditie gold: drie maal is scheepsrecht. Petrus vroeg: 'Zal ik het zevenmaal doen?' Jezus antwoordde

hem: *'tot zeventig maal zeven maal'*. Hiermee kunnen vanzelfsprekend niet alle zaken opgelost worden.

We weten wel uit het geheel van de Bijbel, dat bij de Heere Zelf vergeving ook zo maar niet mogelijk was. Aan de geschonden deugden van de Goddelijke Majesteit moest wel ten volle genoeg gedaan worden. De schuld moest wel betaald worden. Dan pas was er vergeving mogelijk. Dan geldt het: *Want alzo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft. Opdat een iegelijk die in Hem geloofd, niet verderve, maar het eeuwige leven hebbe.*

Hulde dan aan Jezus, Gods eniggeboren Zoon, Die dat voor zulke mensen als wij zijn heeft willen doen. Vanuit ons was het nooit mogelijk geweest,

of zal het nooit mogelijk zijn, om die schuld te voldoen. *Maar bij de Heere is vergeving, opdat Hij gevreesd wordt.* Met die ware kinderlijke vreze, die uit liefde tot Die goede God, de zonde niet meer wil doen. Maar Hem eerbiedig vrezen. Laten we daar dan maar van zingen:

Zo Gij in 't recht wil treden,
O Heer' en gadeslaan
Onz' ongerechtigheden;
Ach, wie zal dan bestaan?
Maar neen, daar is vergeving,
Altijd bij U geweest;
Dies wordt Gij Heer' met beving,
Recht kinderlijk gevreesd.
Psalm 130 : 2

L. N.





Kinderen met autisme én ADHD: tegengestelde behoeftes

Op de GGZ -site vond ik onlangs het volgende artikel dat mij best aansprak. Nu ik weer een paar dagen per week voor de klas sta, zie ik zoveel kinderen lijden aan vormen van autisme en ADHD. Wie weet kan het u ook

helpen om bij uw kind(eren) signalen op te vangen?

Hartelijke groet,
W. V.

Kinderen met autisme én ADHD: tegengestelde behoeftes

Autisme en ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, oftewel een aandachtsstoornis) komen vaak gezamenlijk voor. Wat betreft gedrag kennen de twee diagnoses veel overlap, maar de oorzaken van het gedrag kunnen totaal verschillend zijn. Deze dubbele diagnose zorgt voor een extra uitdaging, want je hebt tegengestelde behoeftes in jezelf.

Veel voorkomende symptomen zijn:

- hyperactiviteit
- impulsiviteit
- korte spanningsboog/ moeite met concentreren
- niet of nauwelijks stil kunnen zitten
- constant friemelen
- moeite met het organiseren van taken
- dingen kwijtraken/vergeten
- snel afgeleid zijn
- rusteloosheid
- overdreven veel, druk en/of luid praten
- niet op je beurt kunnen wachten

Kinderen met autisme kunnen ook onoplettend of onrustig zijn. Maar bij hen ontstaat dat door overprikkeling, gebrek aan structuur of extreme gerichtheid op één onderwerp. Zij raken vooral overprikkeld door de buitenwereld, maar door ADHD raak je overprikkeld van binnenuit.

Je 'overbelast' jezelf

Als je autisme hebt, ben je vaak prikkelgevoelig en heb je moeite om je grenzen aan te voelen. Heb je daarnaast ook ADHD, dan kun je door de impulsiviteit van je ADHD in situaties belanden die te prikkelend zijn. Zo overbelast je jezelf als het ware. Ook kan iemand door ADHD snel afgeleid raken en steeds aan iets nieuws beginnen. Hierdoor krijgt diegene niet het overzicht dat nodig is voor autisme. Er is heel veel moeite met structureren en organiseren.

Suzanne Agterberg heeft ADHD én autisme. 'Ik heb me altijd anders gevoeld, vooral op school. Thuis zeiden mijn ouders gewoon: 'Zo is Suzanne.' Maar op school en in mijn werk probeerde ik krampachtig om 'normaal' te zijn. Dat kostte me zóveel energie dat ik een aantal burn-outs kreeg. Het ging pas beter toen ik op mijn 45e mijn diagnose kreeg en de positieve kanten ervan zag. Zo heb ik heel veel ideeën en energie.'

Begrijpen waaróm kinderen bepaald gedrag vertonen

Suzanne is autismespecialist en heeft jarenlang voor de klas gestaan, maar geeft nu les aan leerkrachten over autisme en ADHD. Ook is ze voorzitter van de NVA Expertgroep Autisme en Onderwijs. 'Als een kind afwijkend gedrag vertoont, wordt vaak geprobeerd dat te reguleren, bijvoorbeeld met belonen of straffen. Maar je kunt beter proberen te begrijpen waaróm kinderen bepaald gedrag vertonen. Hoe kijken zij naar de wereld? Zo ontdek je wat ze nodig hebben om te kunnen functioneren.'

Kinderen met autisme kunnen bijvoorbeeld overgevoelig zijn voor zintuiglijke prikkels. Geluid is te hard, geur ruikt te sterk of licht is te fel. Daarnaast hebben ze behoefte aan context. Hoe lang zitten we in de kring? Wanneer ben ik aan de beurt? Op dat soort vragen hebben ze graag vooraf antwoord. Een leerling met ADHD heeft misschien nog veel te veel nieuwe ideeën of energie om stil te zitten. Misschien moet hij of zij die ideeën eerst opschrijven, of twee rondjes rennen. In een autismedoelwit kun je de zintuiglijke overgevoeligheden en ondersteuningsbehoeften van je kind aangeven. Zo ziet de leerkracht in één oogopslag waarmee hij of zij rekening moet houden. Daarmee voorkom je een hoop stress bij je kind.

Tegengestelde behoeftes

Als je autisme én ADHD hebt, heb je tegengestelde behoeftes in jezelf. Je hebt rust en regelmaat nodig voor je autisme, maar tegelijkertijd is routine heel saai voor iemand met ADHD. Je moet dus niet teveel doen, maar ook zeker niet te weinig. Het is zoeken naar de juiste balans. Meestal is één van de twee diagnoses dominant, dat kan helpen bij het vinden van een evenwicht. Mocht de huisarts je doorverwijzen naar de GGZ, zoek dan iemand die verstand heeft van autisme én ADHD.

Voorspelbaarheid

Mensen met autisme hebben voorspelbaarheid nodig omdat hun brein anders werkt. Zintuiglijke prikkels komen zonder filter binnen, waardoor het lastig is om hoofd- en bijzaken te onderscheiden. Ze zien alle details. Op een school waar Suzanne laatst kwam, was een leerling die tijdens de les opstond. Suzanne: 'De zwemles ging niet door, maar op het bord stond nog aangegeven dat er wél zwemles was. Dat leidde hem zó af, dat hij op moest staan om het weg te halen. Het móét kloppen, anders begrijpt zijn brein de wereld niet.' 'De wereld moet kloppen, dat is echt een noodzaak voor leerlingen met autisme. Maar er klopt natuurlijk heel veel niet in de wereld. Als je zorgt dat het op school wél gaat zoals aangekondigd, dat het een veilige omgeving is, kunnen ze van daaruit leren omgaan met het feit dat de wereld niet altijd betrouwbaar is. Dan kun je groeien.'





Schuld en vergeving

Verkeerd handelen maakt iemand boos, berokkent verdriet, beschadigt verhoudingen of beschaamt vertrouwen. In een gezin, vriendschap, binnen de kerk of daarbuiten. Verhoudingen moeten goed zijn, maar is vergeving altijd mogelijk?

Schuld en vergeving blijft een actueel thema. Vanuit verschillende invalshoeken gaat de schrijver daarop in. Moet je echt altijd vergeven? Ook als je gruwelijk kwaad is aangedaan? En als de dader dan ook nog eens geen berouw toont en dus ook geen vergeving vraagt? Of als de dader niet meer leeft?

De auteur beschrijft wat vergeving is en hoe je vergeeft. Hij gaat in op de betekenis van berouw. Niet altijd kan iemand vergeven. Hoe kun je dan verder? Als je weet dat God je vergeven heeft, kun je niet zeggen dat alles is opgelost en dat de ander je ook moet vergeven. Mag je jezelf iets vergeven? Vergeven is een geheim. Het is een opgave, maar vooral een gave. Vergeven is loslaten. Ten diepste is het een overgave aan de leiding van de Heere. Er is sprake van vergeving als degene die benadeeld is, de ander

het onrecht en de schuld niet meer aanrekent. De schuld wordt vereffend of kwijtgescholden.

Schuld ontstaat door het overtreden van een wet of norm, schuld ontstaat door zonde. Schuld heeft, als een vergrijp bekend is geworden, een objectieve kant: iemand anders kan zien en begrijpen dat je iets verkeerd gedaan hebt. Dat moet in orde gebracht worden. Schuld in de Bijbel wordt verbonden aan zonde en ongerechtigheid. Schuld beleven houdt direct verband met het geweten. Het geweten wordt gevormd door de opvoeding. Vanuit de christelijke visie is het belangrijk om te spreken over schuld en vergeven en over het heilzame van schuldbelijdenis.

In het boek wordt bij de volgende thema's stilgestaan: *schaamte, bedrog, vergeving tussen mensen, vergeving in de Bijbel, zevenmaal vergeven, de opvattingen over vergeving in de kerkgeschiedenis, altijd vergeven?, vergeven of aanvaarden, schuld na suicide, schuld tussen ouders en kinderen, vergeven een proces, niet kunnen vergeven, als je schuldig bent, altijd praten, het geheim van aanvaarden,*

bevrijding door vergeven.

Vergeven tussen mensen is iets anders dan de vergeving die God aan mensen schenkt. In het volmaakte gebed wordt gebeden om de vergeving van onze zonden (Lukas 11:4) of schulden (Matth. 6:12) gelijk wij ook ieder vergeven die ons schuldig is. Het is wel duidelijk dat dit de norm van Gods Woord is. Christus is de Enige Die Zich daar volmaakt aan gehouden heeft.

Bij vergeving in de kerkgeschiedenis wordt beschreven dat Ursinus net als Calvijn duidelijk is als het gaat over niet vergeven van onze schuldenaren.

met vergeven. Het is niet gemakkelijker dan vergeven.

In Zondag 10 van de Heidelbergse Catechismus wordt geschreven over Gods voorzienigheid. Daarin wordt beleden dat alle dingen ons door Zijn Vaderlijke hand toekomen. Het geloof in God die alles bestuurt, die alle dingen kan doen medewerken ten goede. Ook al begrijpen wij het niet.

Lijden komt door de zonde. Job is een van de grote voorbeelden uit de Bijbel van iemand die lijdt. We lezen eerst hoe hij klaagt en treurt. Aan het eind van het boek zwijgt Job over het



Moeten we altijd vergeven?

Ook bij hem zien we dat vergevingsbereidheid nodig is om oprecht voor de Heere te leven. Ursinus spreekt van de onmogelijkheid om te bidden met een hart dat brandt van nijd en haat. Moeten we altijd vergeven? Als het mogelijk is, moeten conflicten opgeruimd worden. Vergeving mag niet afgedwongen worden. Zeker bij ernstige situaties vraagt het veel tijd om het gebeurde te verwerken. In nauwelijks te dragen omstandigheden kan God kracht en genade geven om te komen tot verwerking en vergeving. Het ervaren van groeiende bereidheid tot vergeving geeft hoop.

Zonder schuldige is vergeving niet mogelijk. Aanvaarden van wat gebeurd is of wat je overkomen is, kan wel. Aanvaarden is nauw verbonden

lijden, terwijl hij er nog midden inzit. Door genade die Job ontvangt, keurt hij goed wat God doet. Aan het begin van hoofdstuk 42 buigt Job onder God en erkent hij Zijn majesteit en vrijmacht. Het is een voorrecht om te buigen voor God. Niet lijdelijk, maar lijdzaam, geduldig; aanvaarden wat de Heere te dragen geeft. Daar worden onrecht en lijden niet minder erg om, maar het behoed je voor de wanhopig makende gedachte dat de Heere niet van je afweet en dat alles buiten Zijn bereik is. Kun je dan makkelijker vergeven? Dat is de vraag. Je kunt wel anders in het leven staan. Bovendien verbindt het buigen onder Gods raad je aan Hem en aan Zijn genadetroon. Het is voor iedereen de moeite waard om dit boek te lezen. Dat geldt vooral

voor familieleden van psychische ziekten, die te maken hebben met schuld en vergeving. Er wordt over schuld en vergeven gesproken vanuit de psychologische kant, met Gods Woord als uitgangspunt. Maar er wordt ook duidelijk een pastorale handreiking gedaan.

De kruizen zullen ons aan Hem verbinden, wanneer het mag zijn: *En Ik zal de blinden leiden door den weg dien zij niet geweten hebben, Ik zal hen doen treden door de paden die zij niet geweten hebben; Ik zal de duisternis voor hun aangezicht ten licht maken en het kromme tot recht; deze dingen zal Ik hun doen en Ik zal hen*

niet verlaten. (Jesaja 42:16). Wanneer er lijdzaamheid is, kan gezien worden dat het liefdevolle kastjdingen zijn, van tijdelijke aard. Dan geeft God het geloof dat Hij het zal oplossen op Zijn tijd. Dan zien we dat er maar Eén is die ons kan helpen en zaken kan oplossen, dit alles omdat Hij er in verheerlijkt zal worden.

Schuld en vergeving

Drs. P. Eikelboom

Serie: Zorg voor elkaar

Uitgeverij De Banier

ISBN 978 946278 33 17

Anna Frens



Van de voorzitter



Beste vrienden,
Terwijl ik de kopij schrijf, is het buiten prachtig herfstweer, de dag voor dankdag! Kijk ik naar buiten, dan komen de schitterende herfstkleuren op me af. Wat is Gods schepping toch mooi. Om stil van te worden. Het ruime hemelrond vertelt ons, met blijde mond, Zijn heerlijkheid en macht.

Als vanzelf komen de woorden uit Genesis 2 ons tegemoet: 'En zie ... het was zeer goed.' Wat heeft onze val toch ontzaglijk veel teweeg gebracht. Want alhoewel de schepping nu zo prachtig schittert, weten we dat diezelfde schepping zucht als in barensoed zijnde. De aarde kraakt en schuurt aan alle kanten. Het gaat naar het einde toe. Dat is wel duidelijk.

Verdriet

In onze vereniging komen de gevolgen van onze zonden elke dag naar ons toe. Via een e-mail, via een telefoontje, via een Luisterend Oor. Wat is er veel verdriet, rouw, opstand soms, verbittering en ... wat leven er veel vragen over het Godsbestuur. Vooral tijdens de twee avonden die we hebben gehouden in Amersfoort en Gouda over suicide hebben we ontzettend veel verdriet geproefd. Tegelijk zien we ook hoe goed het is dat we elkaar rondom moeilijke thema's ontmoetten, want we kregen het van alle kanten terug dat het zulke bijzondere

avonden zijn geweest. En dat was ook zo! Graag willen we ook op deze plekken ds. D.E. van de Kieft hartelijk bedanken voor zijn bereidwilligheid zijn verhaal te delen met anderen en dat tot twee keer toe. Het heeft in een grote behoefte en nood voorzien. We zullen ons als bestuur gaan beraden hoe we met deze avonden door moeten gaan of dat we op een andere manier iets kunnen betekenen voor mensen met dit zware kruis op hun schouders.

Regio-avonden

Na de zomervakantie zijn de regio-avonden weer van start gegaan. Reden tot opmerken, want we hoefden nu niets te annuleren vanwege corona. De eerste avond was in Wouterswoude. Een erg fijne avond met veel aanwezigen: meer dan 40. 'k Mocht daar zelf een inleiding houden over *depressiviteit*. De volgende regio-avond was te 's Gravenpolder waar twee inleiders een inleiding hielden over *psychose*. Ook dat was een indrukwekkende avond met ruim 60 aanwezigen en meer dan 400 meeluisteraars. Hart van Holland hield een avond in Ouderkerk aan de IJssel over de *psychische gevolgen van gameverslaving*. Ruim 20 bezoekers kwamen luisteren en dat met interesse en betrokkenheid. Vervolgens kwam de avond in Leerbroek voor de regio Betuwe. Ook daar was het een heel goe-

de avond met ook zo'n 40 bezoekers. In een open sfeer heb ik daar gesproken over *eenzaamheid onder jongeren en ouderen*. Prachtig om te zien hoe ook deze nieuwe regio zich heeft ontwikkeld. Dat zijn de dingen die we als zegeningen uit Gods hand mogen zien. In regio Noord Nederland is ook een avond gehouden over het thema: *werken met mensen die psychisch lijden*. De avond werd bezocht door zo'n 40 belangstellenden. Ik heb begrepen dat ook daar men het als goed heeft ervaren.

Nu wachten ons nog twee avonden: in Nunspeet waar Hanneke Schaap zal spreken en in Veenendaal waar ds. J.M.J. Kieviet spreken zal over *pastoraat bij psychisch zieken en hun omgeving*. Al met al zijn we als Landelijk Bestuur verwonderd over de kracht van de regiobesturen die echt allemaal aan het werk zijn om de vereniging handen en voeten te geven in hun regio. En iedereen verzucht tegelijk: hoe komt het toch dat we zo weinig bekend zijn in kerkelijk Nederland? Misschien ligt daar voor ons allen een taak? Moeten we niet allen ambassadeurs zijn van onze vereniging?

De Landelijke Dag ligt ook achter u als dit verenigingsblad op de mat valt. We zien op dit moment van schrijven nog uit naar deze dag. We zien er ook

echt naar uit u weer te ontmoeten! In het volgende nummer D.V. komen we nog terug op deze dag.

2022 – 2023

We haasten ons met elkaar naar het einde van het jaar 2022. Er zijn veel zorgen geweest in dit jaar: in de gezinnen, in huwelijken, in kerken, in de maatschappij waar de polarisatie zich steeds bruter openbaart. Te midden van dat alles kon onze vereniging toch haar werk doen en we merken het onder elkaar wel eens op: de vereniging groeit gestaag, er komen meer en meer activiteiten en we mogen Gods goede hand daarin zeker zien.

We wensen u en jou voor de komende periode van kerstfeestviering en jaarwisseling toe dat ervaren mag worden: Hij leeft; het loopt Hem niet en nooit uit de hand. Deze Koning zoekt nog steeds onderdanen en daarbij zoekt Hij geen beste, sterke, geslaagde, stabiele mensen, maar juist hen die soms hier zo eenzaam zijn, die niet worden gezien door anderen, maar die evenwel weten van hun Koning Die zo wijs en zacht regeert. Als we door genade mogen weten, dat Hij voorop gaat... dan kunnen we 2023 wel binnengaan.

Met een hartelijke groet,
Uddel, *Wim Visser*

Regio Noord

Datum: 20 april 2023, 19.45 uur D.V.

Thema: Huiselijke geweld: er zijn allerlei vormen waarmee huisgenoten elkaar kunnen beschadigen, verbaal en non-verbaal, fysiek of seksueel, met woorden of juist geen enkel woord meer krijgen.

Spreeker: Ds. M. van Sligtenhorst

Plaats: De Leerkamer, Kerklaan 6, 7951 CD Staphorst

Op zoek naar Familievertrouwenspersoon

Als bestuur van onze vereniging Een Handreiking, ontvingen wij de vraag van Eleos of wij mee willen denken bij in het vullen van de vacature 'Familievertrouwenspersoon'. Wij voelen ons als bestuur uiteraard zeer betrokken bij dit onderwerp. Vele malen is in de loop der jaren bij onze vereniging de vraag vanuit familie van mensen met een psychische aandoening, gekomen dat zij als mantelzorger graag contact wilden met de behandelaar. Hierbij liepen zij in hun waarneming veelal tegen een muur. Vanuit de zorgverlener is het ook wel te begrijpen dat dit binnen de juridische grenzen rondom privacy veelal niet mogelijk was.

Gelukkig merken wij nu dat het tij hierin aan het keren is. Hoewel de cliënt soms uitdrukkelijk aangeeft geen inmenging van naasten in het zorgtraject te willen, zijn er ook cliënten die dit wel graag willen. Ook bij de behandelaars wordt de meerwaarde van contact met de directe omgeving als wenselijk ervaren. Vanuit deze invalshoek, waarbij het echt een zoektocht is en er per casus grote verschillen zijn, is Eleos op zoek naar iemand die deze taak op zich wil nemen.

De doelgroep voor de beoogde vertrouwenspersoon zijn de familieleden van mensen die wonen in de beschermde woonvorm of die poliklinische behandeling ontvangen. Sporadisch zullen ook familieleden van mensen die zijn opgenomen in de kliniek een beroep op de vertrouwenspersoon doen.

Het profiel van de familievertrouwenspersoon:

- Bekendheid met de zorgstructuur binnen GGZ
- Goede contactuele eigenschappen
- Beschikbaar zijn. Hiermee wordt bedoeld dat familieleden binnen 24 uur contact hebben met u als vertrouwenspersoon.

Gelet op het vertrouwelijke karakter wordt gezocht naar één persoon. Naast de goede beschikbaarheid is het naar schatting 30 à 40 uur per jaar tijdsbelasting. Tegenover uw bestede uren staat een vergoeding van € 40,- per uur.

Bent u geïnteresseerd, of kent u iemand die voor deze functie in aanmerking kan komen? Mail voor 20 december naar info@eenhandreiking.nl.

Vergeven?

'Je moet vergeven!' zei de hulpverleenster tegenover me.
'Het is je christenplicht hoor, weet je!'
Ja, dat wist ik heel goed, 't drukte me naar beneden.
Met al de andere pijn die van binnen werd geleden.

Mijn hart huilde, en vroeg slechts om één ding:
Geef me toch alleen maar een beetje erkenning.
De deur van die kamer heb ik achter me dichtgedaan.
Gelukkig mocht er ook een andere deur opengaan.

De man op de stoel zei: 'Jij moet helemaal niets!
Wie verzint in jouw omstandigheden nou zoiets?
Wordt maar flink boos om wat jou is aangedaan!
Het geeft echt niets, al laat je daarbij een traan'.

Stukje bij beetje kwam naar buiten alle pijn.
Boosheid, woede, het mocht er allemaal zijn.
Langzamerhand kreeg ik weer moed om te leven
En ontving in mij de gezindheid tot vergeven.

Anoniem



Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude

T 0577 41 37 11

M 06 51 74 49 46

E info@eenhandreiking.nl

I www.eenhandreiking.nl