



**Leegte**

# Colofon

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

## REDACTIE

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

## REDACTIEADRES

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

## VORMGEVING EN LAYOUT

De Zetspiegel v.o.f., 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:** Dhr. W. Visser, Uddel  
**Secretaris:** Mevr. M. Linge, Renswoude  
**Penningmeester:** Dhr. J. van Hell, Gouda  
**Leden:**  
Mevr. J. Neuteboom, Leiderdorp  
Mevr. C. Nijse-Boogaard, Barendrecht  
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  
Dr. P.C. Hoek, Putten  
Ds. J.M.J. Kieviet, Barendrecht  
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)  
Testamenteaire 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

Reformatorsche vereniging  
voor familieleden  
van psychisch zieken



28e jaargang nummer 1  
juni 2023

# Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	Het Koninkrijk der hemelen	4
■ Interview	Verslaving	7
■ Column	Innerlijke leegte en verslaving	10
■ Pastoraal	Volheid	12
■ Actueel	Paniek	14
■ Boekrecensie	Van leegte naar liefde	17
■ Van de voorzitter		20
■ Regio-avonden		23
■ Gedicht		24

## **Geeft u ook uw mailadres door?**

Dat draagt bij aan duurzamer en voordeliger communicatie. Het bestuur is bezig met het opnieuw inrichten van de ledenadministratie, geheel volgens AVG-normen. Het geeft nieuwe mogelijkheden voor eenvoudig factureren per mail. Maar ook kunnen uitnodigingen voor regio-avonden of de landelijke dag dan per mail worden verstuurd. En mocht er op hele korte termijn een belangrijke mededeling zijn, dan is het ook mogelijk u snel te bereiken.

U kunt uw mailadres mailen naar [info@eenhandreiking.nl](mailto:info@eenhandreiking.nl)  
Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

Marianne Linge

## Van de redactie



**L**eegte... Leegte? In een wereld zo vol mensen, zo vol met geluid en beelden, zoveel digitale vrienden?

Ja, dit blad gaat over leegte; daarmee bedoelen we de innerlijke leegte, die ondanks alle prikkels om ons heen, na de zondeval ons deel geworden is.

Er zijn zoveel manieren waarop we die leegte proberen te vullen. Laten we maar niet te snel (ver)oordelen, want wie zijn wij? Hebben wij oog voor elkaar? Hebben we nog tijd voor elkaar? Wijzen we elkaar de weg, in liefde? Want er is maar één weg die ten leven leidt. 'Leer mij Uw weg, o Heere'. De Heere alleen kan onze innerlijke leegte vervullen met Zichzelf.

Daarin hebben wij wel een taak, als mens, als familie, als gemeentelid. Om onze naaste lief te hebben als onszelf. Het goede te zoeken voor elkaar en er te zijn voor elkaar.

Wat een voorrecht dat Wim Visser

zijn bijdrage weer kon en mocht geven. Hij vertelt ons in dit blad, hoe de Heere wonderlijk nabij geweest is.

We wensen alle lezers van het blad van harte Gods ondersteuning en nabijheid toe in alle zorgen en pijn die er kunnen zijn als de innerlijke leegte gevuld wordt met middelen die zoveel verdriet kunnen geven, voor zichzelf en de omgeving.

Bij de Heere is raad, in alle omstandigheden; houdt dan maar moed zoals in het gedicht staat, waarmee dit blad afgesloten wordt:

O, mijn ziel, houd goede moed  
Voor de dag van morgen!  
God zal in Zijn overvloed  
Voor Zijn kinderen zorgen.  
Zie, Hij leeft,  
En Hij geeft  
Meer, dan w' in ons klagen  
Immer durfden vragen.



# Meditatie

## Het Koninkrijk der hemelen

*Wederom is het Koninkrijk der hemelen gelijk  
een koopman, die schone parelen zoekt  
Matth. 13 : 45*

Geliefde medereizigers naar de eeuwigheid. Zoals we wel weten, heeft de Heere Jezus veel gelijkenissen gesproken met als doel om Zijn horders te bewegen tot nadenken. Zo ook deze gelijkenis, als er gesproken wordt over een parelkoopman in het Koninkrijk der hemelen. Het was dus iemand die bij aanvang geroepen was vanuit het koninkrijk der duisternis en een onderdaan gemaakt was van het Koninkrijk der hemelen. En dat heeft dan direct ons allen wat te zeggen, want het plaatst ons voor de vraag van welk koninkrijk wij een onderdaan zijn. Het gaat over eeuwig wel of eeuwig wee. Van nature zijn wij allemaal kooplui, we zijn allemaal parelzoekers, maar de vraag is: welke parels.

O, laten we onszelf onderzoeken: waar gaan onze gedachten en begeertes naar uit? Zijn we op zoek naar aardse geluk, op zoek naar eer en roem, of zijn we op zoek naar aardse geleerdheid en kennis? Als dat zo is, dan moeten we bedenken wat er staat in Psalm 39 vers 7: 'Immers wandelt de mens als in een beeld, immers woelen zij ijdellijk; men brengt bijeen, en men weet niet, wie het naar zich nemen

zal'. Eenmaal moeten we alles aan anderen overlaten. En vandaar: 'Zoekt eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid'. En daar was het deze koopman om te doen. Zijn verstand was verlicht, de aardse parels hadden voor deze koopman hun waarde verloren. En vandaar dat er staat dat hij schone parelen zocht. Wat voorheen een lust was, dat was voor hem een last geworden en wat een last was, dat was voor hem een lust geworden. Hoe is dat in ons leven gesteld? Zijn wij ook al op zoek naar schone parelen? Er is een volk op de aarde, dat de parel van grote waarde nog niet gevonden heeft, maar toch te vinden is op plaatsen waar schone parelen te koop zijn. De schone parelen die voortvloeien uit de Bron des Levens, alhoewel de Bron des Levens voor zulken nog een verzegelde fontein is. Het is een volk dat bedeed is met de vreze des Heeren, die doet wijken van het kwaad. Ze proberen hun leven in de dienst des Heeren te besteden. Ze gaan heilig leven voor God, maar worden door de ontdekking des Geestes steeds onheiliger; ze menen hun eigen gerechtigheid op te richten

voor God, maar ze zien steeds meer hun ongerechtigheid. Het zijn zielen die gaan zien dat ze met al hun schone parelen niet voor God kunnen verschijnen. Zulken zijn geen vreemde deling van wat er staat in Psalm 63: 'Ik zoek U in de dageraad; mijn ziel dorst naar U, mijn vlees verlangt naar U, in een land, dor en mat, zonder water'. Zulken zijn niet ver van het vinden van de Parel van grote waarde. Dat wil niet zeggen dat ze nooit eens een schone parel mogen vinden. God is geen karig God. Hij ziet neer op geslagenen en gebrokenen van hart. Ze krijgen wel eens wonderlijke ervaringen in het lezen van Gods Woord of onder de prediking van Gods Woord. Zulken worden gelokt en mogen genieten van het Manna dat verborgen is. Geliefden, hebben wij dat wel eens ervaren? Hebben wij wel eens een schone parel mogen ontvangen? Grote en dierbare beloften:

*Dus krijg ik van mijn plicht,  
O, God een klaar bericht.  
Wat is 't vooruitzicht schoon!  
Hij die op U vertrouwt,  
Uw wetten onderhoudt,  
Vindt daarin groten loon.*

O, dan mag er hoop en verwachting zijn op God, de Gever van die schone parelen. 'De HEERE zal het voor mij voleinden, Uw goedertierenheid, HEERE, is in eeuwigheid; laat niet varen de werken Uwer handen'.

Het vinden van de Parel van grote waarde gaat door een weg van afsnijding en sterven aan zichzelf. Zulken worden gebracht in de diepte, zulken leren kennen dat goed geen nut doet ten dage der verbolgenheid. Alles wordt zonde; hun werkheiligheid, hun tranen, hun gebeden kunnen niet bestaan voor Gods recht. Zulken gaan Gods recht toevallen, zulken gaan Gods recht aanbidden, maar wat een wonder als God de Parel van grote waarde gaat openbaren en dat achter het recht. O, dan gaat de schelp of oester van Gods welbehagen open, dan mogen ze de Parel van grote waarde zien liggen in de oester of schelp. 'Want alzo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft'.

O, zulken gaan stamelen in verwondering en aanbidding: is dat echt voor mij? Is Hij, die Zaligmaker, voor mij naar de wereld gekomen? Zulken krijgen die Parel van grote waarde



echt op waarde te schatten, ze zien Zijn gepastheid, Zijn dierbaarheid, Zijn algenoegzaamheid. 'Want wie Mij vindt, vindt het leven'. Dan wordt het al waar: 'Ik leef en gij zult leven, namelijk dat u heden geboren is de Zaligmaker'. De apostel zegt in Hebreëen 7 vers 26: 'Want zodanig een Hogepriester betaamde ons, heilig, onnozel, onbesmet, afgescheiden van de zondaren, en hoger dan de hemelen geworden'.

Ach geliefden, wat een gelukkig volk, die de Parel van grote waarde mogen vinden. Welke parels zoeken wij? De

parels, de schone parelen, die voortkomen uit de Parel van grote waarde, die bevelen wij jullie aan om te zoeken. Het zijn de stralen van de Zaligmaker, een verbroken hart en een verslagen geest, bemoedigingen in het gebed en onder Zijn Woord.

Het is de vreze Gods, die alle verstand te boven gaat en wie met die vreze Gods bedeed mogen worden, die zullen de Parel van grote waarde vinden.

*Ds. H. Romkes*







## *Verlating*

Marleen en Pieter zijn getrouwd en hebben samen vijf kinderen ontvangen in de leeftijd van 11 tot 22 jaar.

**P**ieter heeft een drankprobleem, maar hij ontkent zelf dat hij verslaafd is. Drinken deed hij al vanaf dat ze getrouwd zijn. Marleen vond het niet echt zorgelijk, want dat doen zoveel mannen. Het begon haar wel op te vallen toen zijn drinken dwangmatig werd. Pieter werd heel boos als Marleen geen drank gekocht had. Hij belde haar weleens op dat ze moest zorgen dat er drank in huis was. Zo gebeurde het soms dat Marleen aan het einde van de dag met drie kleine kinderen naar de supermarkt ging. Ze voldeed aan de opdracht van Pieter. Achteraf ziet ze dat ze toen al een streep had moeten trekken. Ze had gewoonweg moeten weigeren. Echter, het lastige in zo'n situatie is dat je samen ook veel goede momenten hebt. Daarom deed ze erg veel voor hem, zo geeft Marleen aan. Pieter was niet hele dagen dronken en kon ook normaal functioneren. Daarom gingen de alarmbellen in eerste instantie bij Marleen niet af.

Naarmate de kinderen ouder werden, werd het probleem steeds moeilijker. Het leidde tot veel confrontaties met de kinderen, vooral wanneer hij gedronken had.

Pieter heeft door onderliggende problemen en als gevolg van zijn opvoeding een heel laag zelfbeeld. Hij mist alle zelfreflectie en ziet niet wat de gevolgen van zijn gedrag zijn. Een verslaafde heeft bijna altijd een onderliggend probleem, stelt Marleen.

Pieter vulde zijn leegte en onzekerheid op met drinken.

Op een verjaardag met een biertje in de hand kun je gemakkelijker praten en 'hoor je erbij'.

Het kwam zover dat Pieter eerst een glas whisky leegdronk als ze een avondje weggingen. Die ontspanning had hij nodig om de sociale situaties aan te kunnen. Marleen denkt dat dit voortkwam uit zijn onzekerheid.

Nadat ze tien jaar getrouwd waren, gingen ze voor het eerst de hulpverlening in.

Pieter had hier heel veel moeite mee en zag niet echt de noodzaak van stoppen met drinken in. Als gezin kre-



gen ze begeleiding hoe ze met Pieter om moesten gaan. Pieter zat er zelf een beetje onverschillig bij. Marleen denkt nu achteraf dat hij doodsbang was voor het 'gewroet' in zijn binnenste.

Het modderde jaren voort. Pieter deed telkens beloftes, die ook weer verbroken werden. Ze kwamen bij een andere hulpverleningsinstantie terecht. Hier kreeg Marleen een partnercursus aangeboden. Dit was enorm confronterend en het maakte veel emoties los, maar het was wel zeer nuttig. Marleen leerde er dat de echtgeno(o)te van een verslaafde bijna altijd de verslaving in stand houdt of verbergt. En dat klopte in haar eigen situatie. Marleen kocht altijd weer die krat bier, ze verzon smoesjes naar vrienden als Pieter te dronken was om

mee te gaan. Deze cursus heeft haar veel geleerd, ook het contact met lotgenoten is enorm belangrijk.

Na elke hulpverlening ging het weer een poos goed en dan begon het probleem weer op te spelen. Toch bleef Marleen altijd hoop houden en bleef ze bidden.

Marleen: 'Het moeilijkste is niet het moment van dronkenschap, maar de aanloop er naar toe. De spanning die er in de lucht hangt en de angst: zou hij weer gaan drinken? Altijd bang zijn als je thuis komt om hem dronken aan te treffen. Die angst? Het zuigt je leeg en vreet je van binnen helemaal op.' Marleen geeft mensen die een verslaafde omringen een advies: 'Zoek hulp en laat de verslaving bij hem of haar, dus koop geen bier en los de

problemen van je verslaafde echtgeno(o)t(e) niet op want dan houdt jij zelf het probleem in stand. Neem een goede vriend of vriendin in vertrouwen en ga met de huisarts praten. Het is al heel fijn dat je je hart kan luch-

en zo moet je het ook (leren) zien. Aan de andere kant is het ook heel pijnlijk om te beseffen dat hoeveel je ook van de verslaafde persoon houdt, je nooit zijn of haar verslavingsprobleem op kunt lossen. Je hoeft hem of haar ze-



---

## *Laat elkaar niet los, maar neem afstand van het probleem*

---

ten zonder dat iedereen hoeft te weten dat je man of vrouw verslaafd is. Mocht de omgeving het toch weten, schaam je er niet voor. Verslaving is een ziekte. Degenen die de verslaafde omringen, kunnen het probleem niet oplossen. Wel kun je hem of haar met veel liefde omringen. Zeg ook niet tegen je verslaafde echtgeno(o)t(e): 'Als je van me houdt, zou je wel stoppen.' Je doet hem of haar dan echt tekort. De verslaafde kan oprecht van je houden, maar een verslaving is een ziekte

ker niet los te laten, maar je moet wel afstand nemen van het probleem. De verslaafde is probleemeigenaar. Het is nodig dat de verslaafde persoon dit gaat inzien. Dan pas is er hoop dat hij of zij gaat veranderen.'

Marleen: 'Soms mag ik ervaren als ik zelf afstand neem en het uit handen geef, dat er hoop en verwachting is: God kan dit genezen.'

*Henriët van Leeuwen*





## *Innerlijke leegte en verslaving*

**N**ederlands onderzoek laat zien dat veel burgers redelijk tot heel gelukkig in het leven staan, maar daar staat ook veel 'niet welbevinden' tegenover. Zowel stressklachten in huwelijken als gezins- en opvoedings-situaties trekken soms een behoorlijke wissel op het welbevinden van ouders en kinderen. Daarnaast kunnen er situaties zijn op het werk, die mensen een gevoel van uitputting bezorgen en het gevoel geven op de laatste benen te lopen. Een patroon, dat te typeren is als maakbaarheidsgedachte, doet mensen zich inspannen om maximaal te presteren op werk of in vriendenkring. Carrière wordt erg belangrijk gevonden en is een norm waar je aan moet voldoen. Veel mensen zijn niet open over hun innerlijk. Onduidelijk is wat hun spanning geeft en waardoor zij zich behoorlijk kwetsbaar voelen. Openheid om hier meer over te spreken kan een grote opluchting betekenen en de 'expresse emotion' naar een lager niveau brengen, zodat er meer plaats is voor gezonde ontspanning en doelgerichtheid. Belangrijk is het hebben van een doel waarvoor je leeft. Het is heel moeilijk

om in je leven een koers te bepalen, als je van binnen een innerlijke leegte voelt. Tegenover 'vulling' staat 'leegte'. Als je als kind weinig respect, liefde, aandacht, waardering krijgt voor wie je bent, geen veilige omgeving kent en het feit dat ook geen gezonde uitdaging gestimuleerd wordt, kun je te weinig eigenheid ontwikkelen. Gevoelens zijn belangrijk om ze bij jezelf te leren herkennen en in allerlei situaties eigen keuzes te leren maken. Christelijke ouders zullen gericht zijn op het overbrengen van christelijke normen en waarden. Zij hopen en bidden dat hun kinderen een levende relatie met Christus ontvangen. Zowel geestelijk als psychologisch ontstaat nieuw gedrag door de drijfveer van liefde en zorg voor de naaste. Op psycho-sociaal - somatisch en geestelijk - niveau ontstaat verandering in het invullen van je leven. Maar als een persoon het gevoelsleven gesloten en voor zichzelf houdt, kan een meer zakelijke communicatie ontstaan. Een fijngevoelig mens heeft behoefte aan innerlijk contact met de ander en kan zo een diepere band ontwikkelen met mensen. Verslavingen van allerlei aard

kom je veel tegen bij innerlijk lege mensen. De innerlijke leegte kan zoveel pijn doen dat een continue verdoving door een verslaving in stand gehouden wordt. Zo kan men alcohol, drugs en porno daaronder scharen. Dit kan lang verborgen gehouden worden. Maar ook games of sporten zijn vluchtroutes, weg van het bedreigende in hun innerlijk.

Bij workaholics is er vaak ambivalentie in het sociaal netwerk van de persoon. Veel werk geeft ook een hoger inkomen en meer middelen om nog meer te profiteren van onze welvaart. De behoefte om te consumeren door allerlei niet-noodzakelijke artikelen aan te schaffen, geeft even een tevreden gevoel. Het is een behoefte bevrediger. Dit positieve gevoel verdwijnt echter snel. En dan is er weer

de leegte. Door steeds toe te geven aan de drang tot het doen van nieuwe aankopen, kun je heel snel verslaafd raken. Achter verslavingen zit veelal dieper in het innerlijk een kwetsbaar hart wat emotioneel te kort gekomen is. Vooral als een kind jong is, kan emotionele schade worden aangericht. Door gevoelens niet te bevestigen, met name als een kind zich op een bepaald moment kwetsbaar en verdrietig voelt, trekt een kind zich nog dieper in zichzelf terug. Kinderen hebben openheid van ouders nodig. Helaas is in de hulpverlening vaak te zien hoe ouders zelf te kort zijn gekomen in hun jeugd. Er is respect en steun voor ouders nodig vanuit de hulpverlening en het pastoraat.

*Ton Vogelaar*





## Volheid

*En uit Zijn volheid hebben wij allen ontvangen ook genade voor genade.*

Joh. 1 : 16

**W**at is er een verschrikkelijke leegheid op de wereld. In alle verbanden van de samenleving kunnen we dit waarnemen.

Niet alleen in het gezin, wat toch de kern van de samenleving hoort te zijn. Maar ook in de wereld, de landen, de regeringen, overal vinden we dit terug. Zelfs in de kerken, waar toch samenleving en samenbinding zou moeten zijn, is het op veel plaatsen als los zand wat niet samenkleeft. Wij hoeven ons niet af te vragen hoe dit toch komt. Wij weten dat we buiten het paradijs leven en daardoor allerhande nood en ellendigheid onderhevig zijn. Het merendeel van de mensen weet dit echter niet. Men zoekt dan ook met allerlei surrogaatmiddelen de leegte op te vullen.

Dan zie je bijna niemand van de jongelui meer zonder oortjes op de fiets. Waar wordt dan naar geluisterd? De vraag stellen is hem ook beantwoorden.

Anderen zoeken het in drank, drugs, of andere verslavende middelen. Het uitgaansleven met allerlei uitspattingen, ook op seksueel gebied, is een groot probleem.

Denk ook aan de muziek. In vele huiskamers en keukens staat de hele dag muziek aan. Om de gedachten te verzetten, zegt men dan. Men kan haast niet meer alleen met zijn gedachten zijn.

Geeft dit alles, (meer of minder geoorloofd) de oplossing?

Ook deze vraag stellen, is hem weer beantwoorden. Bij al die dingen ligt de oplossing niet. Ons driekantig hart is nooit met een ronde wereld te vullen.

Waar moeten we dan de oplossing van het probleem zoeken?

De bovenstaande tekstwoorden geven de richting aan. Het tekstgedeelte dat hierboven staat, zijn woorden van Johannes de Doper. Hij verklaart hier de betekenis van de komst van Jezus

in deze wereld. We zijn God en Zijn zalige gemeenschap kwijt. Dat geeft een gevoel van gemis, waarvoor we vervulling zoeken. In iets van de wereld of van de mens zullen we nooit die vervulling vinden. Maar God, Die rijk is in barmhartigheid, heeft Zijn Zoon naar deze wereld gezonden om verloren mensen weer naar Zich terug te brengen. Dan pas, en dan alleen, wordt onze leegheid vervuld. Dan ontvangen we uit Zijn volheid al wat nodig is om ons lege hart te vervullen. De prijs hiervoor? zult u vragen. Dat

kost niets. Het is helemaal gratis. Dat is genade. Zo lezen we toch: uit Zijn volheid ontvangen; genade voor genade. Van het begin tot het einde, alleen genade. Daar hoeft, en daar kan, van ons helemaal niets bij. Naar Hem dan heen, bij Jezus alleen is vervulling voor al onze leegte te verkrijgen. De prijs hiervoor heeft Jezus Zelf betaald. Het kostte Hem Zijn bloed, Zijn leven. Door het geloof kunnen we alles krijgen en zo Gods zalige gemeenschap weer ervaren. Dan kunnen we weer zingen:

Zij zullen, uit de volheid van het gemoed,  
Gedachtig aan de milde 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.

Ps. 145 : 3

L.N.





## *Paniek*

Ook binnen onze Vereniging horen we verhalen over angst, paniekaanvallen en stress. In de media wordt ook van tijd tot tijd aandacht besteed aan deze thema's. In het GGZ-nieuws kwam ik

onderstaand artikel tegen over paniekaanvallen. Het lijkt me goed daar deze keer ook aandacht aan te geven.

Wim Visser

### **Paniek: in een papieren zakje ademen werkt in ieder geval níet**

Na zijn afstuderen wilde prof. dr. Koen Schruers eigenlijk schizofrenie onderzoeken. Tot hij werd gevraagd voor promotieonderzoek over paniek: die wereld bleek fascinerend en reuze interessant. Eén op de vier mensen krijgt namelijk ooit een paniekaanval en één op de dertig ontwikkelt echt een paniekstoornis. Het fenomeen is goed te onderzoeken met experimenten: precies de onderzoekswijze die goed bij Koen past. In zijn boek 'Paniek en hoe het aan te pakken' geeft hij bruikbare tips.

Iedereen kan een paniekstoornis krijgen, stelt Koen Schruers. Al is de één er gevoeliger voor dan de ander. Bij een paniekaanval komen klachten ineens op en bereiken binnen een minuut hun hoogtepunt: trage aanvallen bestaan niet. Een paniekaanval kan voelen alsof je doodgaat en zorgt voor allerlei gevolgen zoals vermijdingsgedrag. Maar hoe beter we paniek begrijpen, hoe beter we paniekpatiënten kunnen helpen.

#### *Piekleeftijd in twintigerjaren*

Het belangrijkste verschil met andere psychiatrische aandoeningen is dat een paniekstoornis vaak acuut begint. Een depressie begint daarentegen geleidelijker en ontwikkelt zich steeds verder. Er gaat ook niet altijd een traumatische ervaring vooraf aan een paniekstoornis. Wel hebben paniekpatiënten vaak een lange periode van stress achter de rug, bijvoorbeeld op



het werk of in een relatie. Maar de druppel die de emmer doet overlopen, verschilt voor iedereen. De typische leeftijd waarop panieklachten beginnen is rond de 25 jaar. Een leeftijd waarop veel mensen nog studeren of n t hun studie afronden. Het is dan ook niet zo gek dat de piekleeftijd juist in deze fase valt: in de studentenperiode verandert namelijk veel. "Nieuwe sociale relaties, verhuizen, een nieuwe studie, de overgang naar het beroepsleven: het is nogal wat", legt Schruers uit. "Het is een hele leuke periode, maar je bent ook heel kwetsbaar." Die langere periode van stress kan voor sommige studenten leiden tot een paniekstoornis, die een grote impact kan hebben op je studentenleven. "Studenten die regelmatig paniekaanvallen hebben, gaan sociale situaties vermijden. Terwijl dat sociale juist zo'n grote rol speelt in deze levensfase."

Dat ziet Schruers ook terug in de collegezalen. "Er zijn weleens studenten die niet meer naar college durven komen. En vaak zitten de studenten met paniekstoornissen achterin de zaal: dan kunnen ze snel weg als ze weer een aanval krijgen." Voor deze groep was de coronaperiode dan ook een fijne uitkomst, vertelt Schruers. "Ze konden alle colleges gewoon veilig thuis volgen. Tot nu toe blijkt nog niet dat het aantal paniekstoornissen is toegenomen tijdens de coronaperiode. Ook lijken paniekstoornissen niet erger te zijn geworden: studenten met paniek hoefden tijdens de coronaperiode namelijk geen dingen te doen waar ze bang voor zijn."

### *Paniek aanpakken*

In zijn boek wil Schruers vooral benadrukken dat er meer mensen zijn die last hebben van paniek  n dat er goede behandelingen bestaan om ervan af te komen. Vooral als je daar vroeg mee begint. "Dan kun je veel ellende voorkomen. Een enkele aanval maakt natuurlijk nog geen stoornis, maar als je regelmatig aanvallen hebt, dan is behandeling altijd nodig. Ook al heb je er de ene periode meer last van dan de andere. Loop je er al langer mee rond? Dan kun je natuurlijk alsnog behandeld worden, maar is het gewoon net iets lastiger."

Schruers helpt paniekpatiënten vooral met exposuretherapie: daarmee wek je panieklachten juist op. Je bootst een paniekaanval als het ware na om uiteindelijk de klachten te laten verdwijnen. "Die behandeling kan vervelend en heel spannend zijn, maar werkt ontzettend goed en snel. Zodra mensen  en keer exposure hebben gehad, zijn ze extra gemotiveerd om door te gaan. Juist omdat ze merken dat het zo goed werkt."

### *Panic tips*

Wat als je bijvoorbeeld ziet dat je medestudent een paniekaanval heeft?

“Kom dan in ieder geval niet aan met een papieren zakje. Mensen denken nog steeds dat zo iets helpt, maar dat is niet zo. Vraag altijd even of diegene weet wat er aan de hand is. Als de persoon in kwestie vaker een aanval heeft gehad, herkent die de klachten en weet diegene zélf wat het is en wat het beste helpt. Adviseer diegene om naar de huisarts te gaan en te vertellen over de paniekaanvallen.”

“Herkent de persoon in kwestie de klachten niet, maar lijken de klachten zoals druk op de borst, benauwdheid, de misselijkheid en het oorsuizen te wijzen op een paniekaanval? Vertel diegene dan dat het een paniekaanval kan zijn. Twijfel je over de klachten tijdens een aanval? Bel dan voor de zekerheid altijd 112: je kunt namelijk niet altijd het verschil zien tussen een paniekaanval en bijvoorbeeld een hartinfarct.”

Wat je kunt doen om een paniekstoornis te voorkomen, zijn eigenlijk de dingen die in het algemeen goed zijn om gezond te blijven. Denk aan goed slapen, goed eten, veel bewegen en vooral oppassen met alcohol en drugs. “Er is helaas geen specifieke paniekpreventie”, aldus Schruers. “Maar ben je kwetsbaar voor paniek en wil je klachten voorkomen? Hou dan je stressniveau binnen de perken. Sport regelmatig en zorg voor weinig stress op je werk. Het zijn kleine dingen, maar samen zorgen ze vaak voor voldoende impact.”

Koen Schruers is ook het boegbeeld van het Academisch Centrum voor Angst, Dwang en Trauma, een al meer dan 35-jarig bestaande samenwerking tussen de UM en Mondriaan. In zijn carrière schreef hij mee aan meer dan 180 wetenschappelijke internationale publicaties. Onlangs verscheen van zijn hand het boek: ‘Paniek en hoe het aan te pakken’.





## *Van leegte naar liefde*

**V**an leegte naar liefde, is een onmisbare gids over verslaving, voor verslaafden, hun omgeving en hulpverleners. Niet alleen met alcohol en drugs, maar ook door gamen, social media, status, macht of bezit kunnen mensen compensatie zoeken voor innerlijke leegte of onvrede. In het boek wordt beschreven dat verslaving als een breder probleem gezien moet worden dan alleen middelenafhankelijkheid. Elk levend patroon dat onze vrijheid en verantwoordelijkheid inperkt, kun je een verslaving noemen. Verslaving heeft een dwingend karakter, door de hoeveelheid tijd en energie die de verslaving vraagt. Dit wordt gezien als een ruimere omschrijving van verslaving, verslaving van gevoelens, gedrag, bezittingen of onze maatschappelijke positie. Perfectionisme kan een verslaving zijn. In dit boek worden de onderliggende behoeften en mechanismen bij verslaving besproken, alsook verslaving als psychiatrische problematiek en het werken aan herstel. Herkennen, erkennen, loslaten en veranderen zijn hierbij wezenlijke stappen. Ook uitdagingen en valkuilen voor de sociale

en kerkelijke omgeving komen aan de orde. Dit boek is daarom ook uitermate geschikt voor mensen die actief zijn in het pastoraat.

Verslaving is een serieus probleem. Verslaving en leegte horen bij elkaar. In Genesis 3 ontdekken we de wortel van de verslaving. Eerst is er de leugen die de slang uitspreekt. Hij houdt Eva voor dat het niet waar is wat God gezegd heeft en dat ze niet zullen sterven als ze van de boom van goed en kwaad eten. Dit is ook wat we bij verslaving zien. De leugen over de risico's van een middel, de valse belofte hoe het zal zijn als we het gaan gebruiken. Vervolgens komt de begeerte, dat is wat we allemaal wel kennen. En dan daarbij de competitiedrang, als God willen zijn. Door de zondeval vervreemd van God. Daardoor leegte en onrust, boosheid en somberheid en angst. Daardoor ontstaat het verlangen dit op te vullen, te verdringen en het gevoel van onmachtig en klein zijn te compenseren. Leegte is leeg zijn, van het doel waarvoor we geschapen zijn. Het doel om te leven tot Zijn eer. Dit doel missen

we door de zondeval. Leegte kan betekenen dat je niet weet wie je bent en het idee hebt dat je minderwaardig bent of weinig voorstelt. Desondanks kun je proberen iets neer te zetten, zelf een beter beeld van jezelf neerzetten. Vaak gaat dit samen op met de jacht op symbolen die het positieve beeld naar de buitenwereld toe ondersteunen: een mooie auto, mooie kleren, een nieuwe iPhone, mooie vakanties, veel geld verdienen. De jacht naar deze zaken is inspannend en vermoeiend.

kunnen dan niet meer losgelaten worden, het keert steeds terug om deze reden is het verslavend.

Het is een boek met veel informatie. De volgende vormen van verslaving krijgen aandacht: - eten, - social media, - macht, aanzien en bezit, pornoverslaving, - roken, - gamen, - medicijnen verslaving, - afhankelijkheid, alcohol, - drugs, gokken.

'Verslaving' is een term die omgeven is met onduidelijkheden. De term is breed en wordt gebruikt voor een



## *Herstel van verslaving vraagt veel stappen*

---

Het jagen op deze successen geeft weliswaar een vorm van opwinding: het veroveren van datgene waar je naar verlangt zorgt voor een kick. Daarnaast is er bij deze vorm van vulling van de leegte voortdurend de angst om door de mand te vallen. Hoe groter de afstand wordt tussen hoe we ons voordoen en wie we werkelijk zijn, hoe groter het gat tussen wat je doet en hoe je jezelf ervaart, des te groter de spanning.

In één van de hoofdstukken wordt ook beschreven hoe woede en gekrenktheid verslavend kunnen zijn. Mensen die in hun kindzijn niet zijn erkend, lopen het risico dat de emotie woede en gekrenktheid op de voorgrond komen, omdat ze in het leven veel onrecht ervaren. Deze gedachten

nogal rijke schakering aan (negatieve) gedragingen: van het gebruik van drugs en alcohol tot winkelen, koffie drinken en internetgebruik. Vandaar dat wetenschappers in de vakliteratuur liever spreken over 'afhankelijkheid' en daarbij onderscheid maken in mate van ernst.

Herstel van verslaving vraagt veel stappen. Elke stap die je zet is waardevol. Het erkennen van de verslaving en het accepteren van de noodzaak van hulp is de eerste stap. Schaamte om hulp te vragen is herkenbaar, maar spreek ook hier over.

Degene die met verslaving te maken hebben in de directe omgeving moeten veel verdragen, Dat is niet eenvoudig en het vraagt veel. Ook voor u geldt: blijf er niet alleen mee zitten,

maar zoek hulp en steun. Bijvoorbeeld bij familie, pastoraal of huisarts.

Opnieuw geldt hierin ook erkenning van verslaving is nodig. Vaak is het moeilijk om onder ogen te zien en hardop te benoemen hoe erg het gesteld is met het verslaafde familielid. Schaamte, maar ook de hoop dat de verslaafde nu eindelijk zijn belofte om te stoppen zal nakomen, vertraagt het ingrijpen. Voor veel mensen die hun verslaving te boven zijn gekomen, geldt dat hun herstel mede te danken is aan het ingrijpen van de partner, familie of een vriend.

Het is een goed leesbaar boek en waarin u veel informatie krijgt over onderliggende oorzaken.

*Van leegte naar liefde.*

Over de macht van verslaving en de weg naar herstel  
onder redactie van Hanneke  
Schaap-Jonker en Wubbo Scholte  
ISBN 978 90 239 5520 7  
Kok Boekencentrum Uitgevers/  
Utrecht 2019

*Anna Frens*



## Van de voorzitter



**O**p de scheiding van de maanden april en mei schrijven we opnieuw een 'van de voorzitter'. Vanzelfsprekend is dat nooit, maar deze keer is het me echt een voorrecht. Na getroffen te zijn door een herseninfarct in de avond/nacht na de biddag, wist ik niet of ik nog ooit typen kon. En zie, het is weer mogelijk. Voor mij echt een wonder!

Hartelijk dank overigens voor de vele blijken van meelevens uit alle regio's en de redactie! Dat heeft ons heel veel gedaan. Appjes, mails, bezoeken (zelfs in het ziekenhuis was er bezoek van een bestuurslid van regio Noord!) en veel kaarten van regio(bestuursleden).

Al met al is het weer gebleken: we zijn als mensen zo broos, zo vergankelijk. Er is maar een schrede tussen ons en de dood. Die boodschap mag ons allen wel stilzetten met de vraag: ben ik bereid om God te ontmoeten?

### **Werk gaat door**

Er is in de achterliggende maanden heel wat gebeurd; er zijn veel activiteiten geweest.

### **Vanuit het Landelijk Bestuur**

We hebben een aantal keren vergaderd met NO3 uit Elspeet om te werken aan een *nieuwe website* die professioneel wordt opgebouwd. Belangrijk is dat die gekoppeld kan

worden aan een administratiepakket, zodat Marianne als secretaresse meer activiteiten kan koppelen en het haar werk gemakkelijker maakt. Juist omdat onze Vereniging sterk groeit, moeten we ook een professionaliseringslag maken.

Daarom hebben we ook een gesprek gehad met de RMU te Veenendaal om hen te vragen met ons mee te denken over bijvoorbeeld de statuten, de juridische status van de regio's, de ANBI-status en dergelijke. We kregen heel goede tips en informatie mee en die hopen we in de nabije toekomst te gaan uitwerken.

Veel organisatorisch werk lag er voor ons in de ambtsdragersbijeenkomst in Amersfoort waar ds. D.E. van de Kieft een zeer indrukwekkende lezing hield over '*Pastoraat rondom suicide*'. Ruim 140 ambtsdragers waren bijeen en luisterden ademloos naar de lezing. We kregen veel positieve reacties achteraf en dat was natuurlijk fijn om te horen. Onze wens is echter vooral dat de pastorale tips meegenomen zijn en in de praktijk worden gebracht. Dat zou voor alle nabestaanden zo goed zijn.

Mooi om door te geven is dat een kerkenraad uit waardering voor het organiseren van deze avond maar liefst € 500,00 overmaakte. Daardoor konden we deze avond een heel eind financieren!

## Regiobesturen actief

Ook de regiobesturen zijn actief geweest in het organiseren van de eerste avonden in het jaar 2023. Op het moment van schrijven is alleen de avond van de regio Betuwe nog niet geweest. Die zal 3 mei zijn. We kijken terug op heel goede avonden in 's-Gravenpolder, Damwoude, Nunspeet, Krimpen aan de IJssel, Staphorst en Veenen-

daal. Alle avonden werden goed (of heel goed) bezocht en als we dan ook nog zien dat bepaalde avonden heel veel keer zijn nagezien, dan zijn we als bestuur dankbaar dat we zoveel mensen mochten bereiken met inhoudsvolle lezingen. Fijn om ook zoveel leden te ontmoeten op de avonden. Ik zag ook verschillende ambtsdragers en ik begreep dat dat ook het geval



was in Damwoude. Dat wordt zeer op prijs gesteld!

### **Regio Rijssen**

Vorige keer schreven we al iets over de start van de nieuwe regio, te weten regio Rijssen. Op D.V. 25 mei wordt daar de startavond gehouden en we hopen dat daarna ook een regiobe-stuur kan worden gevormd. Zelf hoop ik iets te vertellen over onze Vereniging en een lezing te houden. We zijn zeer benieuwd of er daar ook verder behoefte is aan een regio waar een paar avonden per jaar kunnen worden georganiseerd. Graag houden we u op de hoogte. En ... hebt u daar vrienden, familie wonen, geef het door. Op onze website staan de nadere gegevens.

### **Bijzondere activiteiten**

Regio Veluwe heeft twee bijzondere activiteiten waarvoor we ook aandacht vragen. De eerste is: er wordt door hen een *zangavond* georganiseerd ten bate van *Een Handreiking* op D.V. zaterdag 27 mei in de HHK te Elspeet, Vierhouterweg. Op onze website ziet u daarvan een flyer staan. Wat zou het mooi zijn als er ook van onze leden op die avond kunnen komen! De avond staat onder leiding van ds. D.W. Tuinier, predikant van de Gereformeerde Gemeente Kampen. Hartelijk welkom!

De tweede activiteit is: in de regio Veluwe is een groepje jongeren actief geworden onder de naam *Een Handreiking junior*. Prachtig toch?! Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. We zien onder onze Vereniging veroudering optreden en waar we mogelijk-

heden hebben, is het goed te verjongen. Zij hebben een eigen avond op donderdag 31 augustus. Dan komen ze samen in 'Het Venster' aan de Elburgerweg 15 te Nunspeet (zie verder de website). Ds. A.C. Uitslag uit Urk hoopt voor hen een onderwerp te houden over 'Jij, zo jong en dan al... depressief, somber, moedeloos?'

Misschien kunt u uw kinderen of kleinkinderen attent maken op deze avond? We wensen de jongeren alvast een goede avond toe en het organiserend comité: sterkte bij de organisatie.

### **Tenslotte**

In de zomertijd liggen de activiteiten in het openbaar stil. Dat betekent niet dat de zorgen ook op vakantie zijn, integendeel. We weten dat er onder ons veel zorgen zijn, lichamelijk en psychisch. De verhalen die we horen, zijn wat dat betreft overduidelijk. We wensen u/jullie toe dat de Heere Zich niet onbetuigd wil laten en Hij krachten geeft om het kruis te dragen.

Op het ogenblik ben ik aan het lezen in een nieuw boek van John Flavel: *De troost der voorzienigheid*. Op een indringende manier beschrijft hij hoe ons leven wordt geleid, ook door kruiswegen heen. Hij heeft het ook over de troost die Gods kinderen mogen ervaren in Zijn leiding, zeker als ze het doel en het nut mogen leren zien. Dat wens ik u echt van harte toe te mogen zien en weten: God vergist Zich nooit!

Hartelijke groet vanuit Uddel  
W. Visser



# Regio-avonden

## Veluwe

Datum: 31 augustus 2023

Tijd: 19.45 - 21.45 uur

Thema: Jij, zo jong en dan al... depressief, somber, moedeloos

Spreker: Ds. A.C. Uitslag uit Urk

Plaats: Het Venster, Elburgerweg 15, Nunspeet

## Zeeland

Datum: 5 oktober 2023

Tijd: 19.45 - 21.45 uur

Thema: Burn-out

Spreker: ???

Plaats: Elimkerk, Langeweg 61, 's-Gravenpolder

Kijk voor meer en de meest recente informatie op [www.eenhandreiking.nl](http://www.eenhandreiking.nl)



# Gedicht

O, mijn ziel, houd goede moed  
Voor de dag van morgen!  
God zal uit Zijn overvloed  
Voor Zijn kind'ren zorgen.  
Zie Hij leeft,  
En Hij geeft  
meer, dan w' in ons klagen  
ooit Hem durven vragen.

Merk toch, hoe Zijn trouw bekleedt  
't bloempje op de velden.  
Alles in Zijn schepping weet  
ons Zijn gunst te melden.  
Vrees dan niet!  
Hij gebiedt!  
Hij, de Heer' der Heren,  
Zal altoos regeren.

God is machtig, God is goed!  
Komt tot Hem gevloeden!  
Stort het uit, het vol gemoed,  
Klaag Hem al uw noden!  
Altoos vindt  
't Hulp'loos kind  
Vrede en mild erbarmen  
In Zijn Vaderarmen.





Oude Holleweg 32-A  
3927 CL Renswoude

**T** 0577 41 37 11

**M** 06 51 74 49 46

**E** [info@eenhandreiking.nl](mailto:info@eenhandreiking.nl)

**I** [www.eenhandreiking.nl](http://www.eenhandreiking.nl)