



Suicide

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 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: W. Visser, Nunspeet
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: J. van Hell, Gouda
Leden:
J. Neuteboom, Leiderdorp
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
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, BIJDRAGEN, 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

Reformatorische vereniging
voor familieleden
van psychisch zieken



27e jaargang nummer 4
maart 2023

Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	Paulus' oproep aan de stokbewaarder	4
■ Interview	Haar leven werd letterlijk uitzichtloos	7
■ Column	Suïcidedreiging	11
■ Psycho-educatie	Suïcidaliteit: een blijvend thema	13
■ Pastoraal	Doe uzelf geen kwaad	16
■ Actueel	In gesprek over depressie	18
■ Boekrecensie	gevangen in moeite en verdriet	20
■ Van de voorzitter		23
■ Regio-avonden		27
■ Gedicht	Repos Ailleurs	28



Van de redactie



Wisseling van de wacht. Carolien is alle jaren het vertrouwde gezicht geweest. En nu een nieuw gezicht; toch zijn er wel enkele overeenkomsten; van mijn meisjesnaam heet ik ook Nijse en ik kom oorspronkelijk ook uit Zeeland. En we wonen allebei in Barendrecht.

Wellicht zijn er nog wel familieleden die mij kennen van 'vroeger'. In het verleden heb ik bijna 25 jaar bij de 'Toevlucht', eerst als pensioentehuis en later als beschermende woonvorm binnen Eleos mogen werken. En dan wel in het bijzonder bij de dagbesteding, de Zeeuwse 'Werkplekke'. Veel contacten heb ik daar ook met familieleden van de deelnemers gehad, het was een mooie, een goede tijd. Voor mij dus eigenlijk weer een beetje 'thuiskomen'.

Op latere leeftijd zijn wij getrouwd en mochten we samen nog vier kinderen krijgen; een toegift!

Een moeilijk, teer thema in dit nieuwe nummer van 'Een handreiking'.

Een thema waarbij we soms beter de hand op de mond kunnen leggen, wat zullen we zeggen bij zo'n ingrijpende gebeurtenis en intens verdriet? Soms past ons te zwijgen om elkaar niet onnodig, al is het vaak goedbedoeld, pijn te doen.

Anderzijds kan het voor betrokkenen heel belangrijk zijn en goed voor de verwerking om met anderen - die hetzelfde meegemaakt hebben - erover te praten. En dat lotgenotencontact niet alleen belangrijk is voor familieleden, maar ook een aanvulling kan zijn op therapie bij mensen met depressieve klachten, blijkt uit het proefschrift van Dorien Smit, zoals verderop in het blad vermeld staat.

Als redactie wensen wij allen, die betrokken zijn bij onze vereniging, in het bijzonder de familieleden waarbij door het lezen van dit blad, wonden weer pijnlijk gevoeld worden, Gods nabijheid en ondersteuning toe, want Hij is het Die troosten kan en lege plaatsen met Zichzelf kan vervullen.



Meditatie

Paulus' oproep aan de stokbewaarder

*Maar Paulus riep met grote stem, zeggende:
Doe uzelf geen kwaad, want wij zijn allen hier.
Hand. 16:28*

Als Paulus en Silas, nadat ze bij Lydia de purperverkoopster in huis waren geweest, naar de gebedsplaats gingen (zie vers 13), worden zij gevolgd door een meisje, een slavin, die een waarzeggende geest heeft, de geest van Python. In de Griekse mythologie was Python de naam van een slangachtige draak, die huisde in de grotten van Delphi. Omdat zij dus waarzeggingen deed, waren degenen voor wie zij werkte, uit op haar uitspraken, zodat zij daar financieel voordeel van hadden. Deze slavin riep Paulus en Silas, (ook Timotheüs en Lukas zelf waren daarbij) achterna en schreeuwde dat zij knechten van God, de Allerhoogste, waren die de mensen in Macedonië (Filippi) vertelden Wie de Verlosser was. Wat zij zei, was nog waar ook. Toch raakte Paulus hierover verontwaardigd! Hij had genoeg van dat achterna schreeuwen en keerde zich tot de boze geest. Hij beroept zich dan niet op zijn eigen gezag, maar spreekt hem aan 'in de naam van Jezus Christus'. En voor die Naam moet de boze geest wijken. Hier toont Paulus een ware dienstknecht te zijn van de Allerhoogste en mag hij in het

voetspoor van zijn Zaligmaker, door de Geest van God, de demon uitdrijven uit het lichaam van deze slavin. Het gevolg is echter dat met het uitdrijven van deze boze geest ook de bron van inkomsten voor haar heren verdween. Die heren slepen Paulus en Silas voor de rechtbank, eigenlijk was het een marktplaats, het handelscentrum van de stad, waar de rechtspraak zetelde. Opmerkelijk is dan dat zij hen bij de Romeinse overheid niet beschuldigen van het uitdrijven van een demon bij die slavin, maar van oproer onder het volk. Zij zetten de Joden tegenover de Romeinen; die waren daar wel gevoelig voor. Sterk anti-Joods dus. Er ontstaat daar een hele volksmenigte, die hen uiteindelijk de kleren van het lijf scheurt en hen slaat met garden (stokken). Na een behoorlijke afranseling worden ze in de gevangenis gegooid en krijgt een cipier opdracht hen te bewaken. Deze cipier zorgt er terdege voor dat ze niet ontsnappen en sluit hun voeten in een houten blok. In plaats dat ze zichzelf beklagen, zingen Paulus en Silas in het holst van de nacht lofzangen tot God. De kanttekening meldt dat ze dit

deden omdat ze verblijd waren dat zij om Christus' Naam leden. Vervolging en mishandeling waren (en zijn!) onlosmakelijk verbonden met het leven van een verkondiger van het Woord Gods. Paulus had in zijn eerdere zendingsreizen zijn medeapostelen erop gewezen dat zij door veel verdrukkingen zouden ingaan in het Koninkrijk Gods (Hand.14:22). Ze hebben zo luid gezongen dat de medegevangenen hen hoorden. Het is God Zelf Die, zo valt op te merken, hierop antwoordt door hen van Zijnentwege te bevrijden door een bijzonder ingrijpen, een aardbeving. Het fundament van het gevangenisgebouw schudt op zijn grondvesten, de deurposten raken ontwricht en de boeien van de gevangenen raken los. Geen wonder dat de cipier die dacht rustig te kunnen slapen, ontwaakte. Als reactie

op wat er gebeurde, wilde hij zichzelf van het leven beroven. Wat was zijn motief daarvoor? Hij wilde liever zichzelf ombrengen dan ter dood te worden gebracht op beschuldiging van plichtsverzuim. De gevangenebewaarder zag de situatie zo hopeloos in dat hij, waarschijnlijk door het moment van de emotie, naar zijn eigen zwaard greep. De situatie voor deze man is zeer kritiek te noemen, want Paulus zag dat deze man op het punt stond zichzelf te doden. Hij trok zijn eigen zwaard en zou zichzelf omgebracht hebben. Hoor dan Paulus' stem. Hij schreeuwt de cipier toe: "doe (!) (gebiedende wijs!) uzelf geen kwaad." 'iets kwaads aan' betekent: berooft u zelf niet van het leven, want hier is geen sprake van ontsnappingen. Wij zijn allen hier. Zelfmoord is roof. Want, zegt Paulus



in Rom.14:7-8: "Niemand leeft zichzelf en niemand sterft zichzelf, want hetzij dat wij leven, wij leven den HEERE, hetzij dat wij sterven, wij sterven den HEERE. Hetzij dan dat wij leven, hetzij dat wij sterven, wij zijn des Heeren." Ons leven en ons sterven staat onder Gods gezag. Hij heerst over leven en dood. Het woord van Paulus mag voor deze cipier door Gods genade en door het werk van Zijn Geest tot bekering zijn. Hij valt bevend, sidderend, een en al bevend, voor Paulus en Silas neer. Als zij beiden buiten gebracht zijn, roept de cipier het uit, beseffend dat zij dienstknachten Gods zijn: "Wat moet ik doen opdat ik zalig worde?" Opdat ik behouden mag worden. Waarop zij antwoordden dat het geloof in de Heere Jezus Christus de zaligheid inhoudt.

Er zijn jongeren en ouderen die gedachten hebben rondom suicide, vaak niet vanuit een opwelling, een emotie,

maar door een weg die zij zo vaak – in hun beleving – geheel alleen moeten gaan, een onbegrepen weg. Allerlei factoren en stresserende levensgebeurtenissen hebben hier invloed op. Vanuit deze meditatie mag ik wijzen op een betere weg. Vraag met die cipier: wat moet ik doen opdat ik zalig worde? Doe uzelf geen kwaad, zo riep Paulus overluid. Juist deze mannen mochten door Gods hand een middel zijn tot bekering van de cipier. Dat kan nog. Dat werkt de Heere nog. Ik lees in de berijmde Psalm 97: Hoopt steeds op Zijn genade en haat altoos het kwade. De duivel is een geraffineerde wanhoopsdrijver. Bunyan zegt in zijn Christenreis dat de wanhoop een kasteel van de duivel is. Weet u wat het Woord zegt, wat Paulus predikte aan de cipier: "Geloof in de Heere Jezus Christus, en gij zult zalig worden."

Scherpenzeel, *Ds. J. Beens*

Interview



Haar leven werd letterlijk uitzichtloos



Ruth is getrouwd en met haar man heeft ze zes kinderen. Ze is 51 jaar oud en er wonen nog twee kinderen thuis. Naast haar werk als moeder werkt ze twee dagen op een kantoor. Ze handwerkt graag, ook lezen en wandelen zijn aan haar besteed. Heerlijk om daarin haar gedachten te verzetten.

pogingen tot zelfdoding. Hierdoor is ze vaak opgenomen op o.a. gesloten afdelingen in de GGZ.

Op Ruth en haar man en het gezin had dit een enorme impact!

In het begin handelde moeder vanuit haar emotie. Ze voelde als het ware de pijn van haar dochter en liet zich hierin meeslepen. Alles probeerde ze voor Heleen uit de weg te ruimen. Maar Ruth kwam erachter dat haar dochter in een eigen wereld zat. Deze opstelling had geen positief effect. Wat ze ook tegen Heleen zei, het kwam niet binnen. Heleen leek dit ook niet te willen en zich bewust vast te klampen aan haar gedachten.

En van hun kinderen, Heleen, raakte ernstig depressief met daarbij zelfmoordgedachten.

Al jong kreeg zij de diagnose autisme en ADHD. Tussen leeftijdsgenoten viel ze op. Ze maakte moeilijk vrienden en werd gepest op school. Rond haar vijftiende werd Heleen zich hiervan meer bewust. Ze voelde zich afgewezen en niet begrepen door de wereld om haar heen. Ze ontwikkelde een negatief zelfbeeld. Zo ontstonden gevoelens er beter niet meer te kunnen zijn. Studie en werk mislukten. Als reactie daarop deed ze aan automutilatie (zelfbeschadiging). Hiermee wilde ze de innerlijke pijn uitschakelen. Ook kreeg ze paniekaanvallen. Haar leven werd letterlijk uitzichtloos. Heleen kreeg suïcidale gedachten en deed

Van een psychiater leerde Ruth om de communicatie open te houden. Bijvoorbeeld door letterlijk te vragen welk plan ze had bedacht om een einde aan haar leven te maken. Of ze al een afscheidsbrief had geschreven. Heel confronterend: Ruth moest echt een drempel over. Maar ze merkte dat hierdoor het gesprek weer mogelijk was. 'Gewoon' erover praten maakte het minder beladen. Het gaf aan Heleen het gevoel dat het ertoe deed,



haar gevoelens mochten er zijn. Ruth vroeg verder wat Heleen van haar nodig had. Soms was dat een knuffel of elkaar even vasthouden. Of wandelen zonder te praten. Een andere keer wilde Heleen graag dat haar moeder met haar bad.

Het was best moeilijk om de balans te bewaren. Je eigen kind, daar wil je alles voor doen en ook alle moeilijkheden voor haar uit de weg ruimen. Ruth ging daarin heel ver. Alsof alles van haar afhing. Achteraf beseft ze dat deze houding niet het gewenste resultaat had.

Ruth probeerde het vol te houden. Ze zocht afleiding in haar werk, in haar

angst en paniek. De grond leek onder haar voeten weg te zakken. Het kwam onverwacht en Ruth voelde zich te kort geschoten. "Waarom heb ik het niet gezien? Had ik dit niet kunnen voorkomen?" Geen moment verloor ze haar dochter meer uit het oog.

Ruth ging zich in suicide verdiepen en besepte temeer de machteloze situatie waarin ze zat. Ze besepte: "menselijkerwijs kan ik het niet voorkomen. Het speelt zich af in het hoofd van mijn kind."

Vanaf de zijlijn zag Ruth hoe moeilijk Heleen het had. En toch waren alle pogingen om haar te helpen niet afdoende.

ders en bij vrienden ventileren. Vooral Ruth had daar behoefte aan want haar man beleefde het weer anders. Ruth zocht ook hulp bij de GGZ. Haar hulpvraag was: hoe met de situatie om te gaan en ze zocht bevestiging. "Hoe weet ik dat ik het niet fout doe?" In de kerkelijke gemeente konden ze bij hun wijkouderling terecht. Vanuit het pastoraat stond men om het gezin heen. Ook van hen kregen ze een luisterend oor en begrip. Er was vertrouwen om twijfels en zorgen te delen. En de verbondenheid werd ook

sterk ervaren als er voorbede in de kerk gedaan werd.

Ruth mocht ook steun bij de Heere ervaren, zij het wel door de strijd heen. Soms leek het gebed niet verder te komen dan het plafond. In een cruciale periode, kon Ruth niet meer verder - de dood van haar dochter leek dichtbij - maar werd ze meerdere malen bepaald bij psalm 138:4: 'Als ik omringd door tegenspoed, bezwijken moet, schenkt Gij mij leven.' Ruth zegt het met schroom. "Ik ervoer dit toen



Zij moest leren om de communicatie open te houden

hobby's en in het klaar staan voor anderen. Ze plande haar weken zo vol mogelijk, dan had ze geen tijd om na te denken. Dat gaf innerlijke onrust. Niet de goede manier dus om op de been te blijven.

In een later stadium is Heleen op advies van de hulpverlening naar een beschermde woonvorm verhuisd. Vanwege haar autisme was dit een goede stap. En dit gaf het gezin lucht. Heleen was daar in goede handen. De problemen waren niet weg, maar het gezin werd er niet 24 uur per dag mee geconfronteerd.

Bij de eerste zelfmoordpoging van haar dochter voelde Ruth vooral

Ruth stond elk moment van de dag aan. Ze was heel erg op haar hoede. Elk telefoontje of appje gaf haar hartkloppingen en een paniekgevoel. Altijd de angst om het gevreesde bericht te krijgen dat het haar dochter gelukt was. In haar gedachten heeft Ruth regelmatig de begrafenis van haar dochter beleefd.

Ruth is dankbaar dat ze een netwerk om zich heen had. Mensen die hen bij wilden staan. Soms praktisch door bijvoorbeeld de kinderen op te vangen. Maar ook door een luisterend oor en begrip te hebben. Ruth kon terugvallen op haar ou-



als een belofte dat ons kind niet door suïcide zou sterven. De Heere liet me zien dat Hij Zich met Heleen bemoeide. Hem komt de eer toe dat ze er tot nog toe voor bewaard is gebleven. Ik besepte toen dat ik het aan de Heere over moest geven. Niet ik ben de belangrijkste schakel die haar voor zelfdoding kan behoeden. De bekende woorden uit Mattheüs 11:28-30 zijn hierin een duidelijke boodschap voor mij geweest.”

Ruth heeft nog tips:

Ze raadt suïcidale personen aan hulp te zoeken!

En voor omstanders:

1. Houdt de communicatie open. Maak het onderwerp bespreekbaar. Zo ervaart de betreffende persoon begrip voor zijn gevoe-

lens. Zo houd je ook enigszins grip op de situatie. En het voorkomt dat de persoon zich gaat afzonderen en gevoelens niet durft te uiten.

2. Vraag de persoon wat hij of zij van je nodig heeft. Wat je voor hem of haar kunt betekenen. Gesprekken zijn niet altijd het goede middel. Letterlijk naast iemand staan en dan zwijgen kan soms al helpend zijn.
3. Zoek voor jezelf ook professionele hulp. Het is te zwaar om de zorgen van een suïcidaal persoon in je eentje te dragen. Je hebt zelf ook ondersteuning en advies nodig.
4. Het gebed is een krachtig wapen. Ga met je zorgen tot de Heere. Hij alleen kan echt helpen in zo'n moeilijke situatie.

Henriët van Leeuwen

Mattheüs 11:28-30

Komt herwaarts tot Mij, allen die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven. Neemt Mijn juk op u en leert van Mij, dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart, en gij zult rust vinden voor uw zielen.
Want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.



Suïcidedreiging



Als een gezinslid met suïcidale gedachten loopt, is dat in hun gezin voor zowel het suïcidale gezinslid als voor de andere gezinsleden een zware opgave.

Elke dag brengt spanningen voort. Dreiging hangt in de lucht en komt af en toe via een emotionele uitbarsting naar buiten. Of de patiënt is teruggetrokken en in zichzelf gekeerd aanwezig. Er is minder emotionele uitwisseling. Het contact met de patiënt veelal vraagt de patiënt veel zorg van de omgeving. Het zal je man of vrouw maar zijn of je kind dat zo zwaar lijdt aan een depressieve stoornis. Bij het opstaan kunnen gezinsleden direct gefixeerd zijn op de patiënt: heeft de patiënt goed geslapen? Hoe is de stemming bij het opstaan? De patiënt zal waarschijnlijk als een berg opzien tegen de nieuwe dag. Stil en naar binnen gekeerd of licht ontvlambaar in huis rondlopen. De druk die hierdoor op huisgenoten gelegd wordt, kan groot zijn en op den duur tot overbelasting van de mantelzorgers leiden. Soms uit de patiënt zich over zijn of haar suïcidale gedachten. Heel gevaarlijk wordt

het als de patiënt concrete plannen blijkt te hebben gemaakt. Medicatie en gesprekken zijn dan van groot belang. Soms is opname noodzakelijk ter bescherming van het depressieve gezinslid. Individueel is er verschil tussen het ene steunsysteem en het andere. De veerkracht van het gezin kan danig op de proef gesteld worden. Soms komen meerdere aspecten bij elkaar en stapelen zich dingen op totdat de emmer overloopt. Dit is vaak het moment dat tot opname besloten moet worden. Een vraag die op zo'n moment speelt, is of er nog ankerpunten zijn voor de patiënt. Ook een kind van God kan de relatie met Christus als zijn Toevlucht sterk missen. Dat het lijkt alsof alle wegen dood lopen en het leven als een zwart gat gezien wordt. De patiënt kan door een verminderde eetlust fors afvallen, zich moe voelen en een groot energieverlies ervaren. Slapeloosheid, hoofdpijn en gespannen spieren zijn veel voorkomende verschijnselen. Al vóór de depressieve klachten kan de patiënt vanuit zijn persoonlijkheidsstructuur moeite hebben met problemen overzien. Vermijdt moeilijke situaties en

komt niet tot aanpakken en oplossen van de problemen. Als de cliënt bijvoorbeeld narcistische trekken heeft, ziet hij correctie vanuit zijn omgeving als krenking en kan hij met veel woede reageren. De context van deze ernstige depressieve klachten speelt ook een grote rol. Het steunsysteem kan het langer volhouden als men goed met elkaar overlegt en afstemt. Het bespreken en hanteren van structuur is belangrijk. Het denken in oplossingsgerichte copingstijlen kan negatieve en sombere gedachtenpatronen ombuigen. Het maken van een non-suicide protocol met afspraken tussen hulpverlener en patiënt geeft duidelijkheid. Alle stapjes die een patiënt zet, zoals positievere gedachtevorming, kunnen maken dat een patiënt meer realistische gedachten krijgt. Al met al is de behandeling van depressieve mensen intensief voor de hulpverlener en weten de medegezinsle-

den hoe zwaar een traject is. Het reëel inschatten wat een mantelzorger kan dragen is belangrijk om het vol te kunnen houden. Zo moet een mantelzorger voldoende grenzen en ruimte voor eigen leven creëren. In het boek 'De geestelijke mensch in zijn begin, voortgang en uyteinde voorgesteld in verscheyden predicatiën' van Florentius Costerus (1632-1615) schrijft hij een hoofdstuk over 'een mensch op zijn droevigst'. De patiënt moet terugdenken aan de 'dagen vanouds' en hiermee tegelijkertijd het negatieve denken corrigeren. Ook speelt de duivel een rol om een mens die depressief is extra schuldgevoel aan te praten. Daarbij moet de patiënt volgens Costerus "stil zijn en op de Heere wachten en niet te veel aan de droefheid toegeven."

Ton Vogelaar



Psycho-educatie



Suïcidaliteit: een blijvend thema

Het is altijd een ingrijpend thema: suïcidale gedachten, suïcidale plannen en daadwerkelijke suïcide. Ook al word je als psychiater regelmatig met suïcidale mensen geconfronteerd, het went nooit. En dat is maar goed ook.

Hoewel er de laatste tijd meer aandacht voor het onderwerp is, blijft het onze aandacht vragen. Zeker ook nu vooral onder jongeren suïcidale gedachten veel voorkomen. Recente cijfers van het RIVM laten zien dat sinds corona het aantal jongeren (12-25 jaar) met serieuze suïcidale gedachten onverminderd hoog (16%) blijft. Na bijna een verdubbeling in de laatste lockdownperiode (van 9% in het najaar van 2021 naar 17% tussen december 2021 en februari 2022) daalde dit percentage nauwelijks. Dit zijn ingrijpende cijfers.

In dit artikel wil ik enkele aspecten voor het voetlicht halen. Ik doe dat aan de hand van een door mij samengestelde casus.

De casus

Petra is een 21-jarige vrouw, oudste van een gezin met vier kinderen. Vader was regelmatig gewelddadig waarbij zowel moeder als kinderen het moes-

ten ontgelden. Het gezin woonde binnen een gesloten gemeenschap en de sociale code bestond onder meer daaruit dat je de vuile was niet buiten moest hangen.

Petra kreeg last van sombere gedachten en angsten, maar kon zich heel moeizaam uiten. Haar werk kon ze vanwege concentratieproblemen niet meer volhouden en ze kwam in de ziektewet. Tijdens de behandeling, die moeizaam op gang kwam vanwege de geslotenheid van Petra, ontstond langzaam een beeld van de gewelddadige thuissituatie van Petra. Ouders wilden echter niet bij de behandeling betrokken raken zodat Petra als klokkenluider steeds meer geïsoleerd kwam te staan. Ook moeder koos de zijde van vader en bleef in frequent telefonisch contact Petra verwijten dat ze openheid gegeven had over het gezin, en dat vader het ook niet helpen kon dat hij zo was. Petra had de sociale code geschonden.



Petra kreeg toenemende suïcidale gedachten en deed uiteindelijk een suïcidepoging waarop een kortdurende ziekenhuisopname volgde.

Om nu tot een beter begrip te komen van het suïcidale gedrag van Petra is het van belang om **het psychologische proces te onderzoeken hoe kwetsbare individuen onder invloed van stressoren kunnen komen tot suïcidaal gedrag.**

Kwetsbaarheid

Welke factoren maken iemand nu kwetsbaar voor suïcidaal gedrag? We kunnen hierbij in de eerste plaats denken aan **biologische factoren**. Binnen sommige families komt meer suïcidaal gedrag voor dan binnen andere families. Dit kan wijzen op een genetische gevoeligheid. Relaties met hormonen of andere stoffjes in het brein blijven vooralsnog heel onzeker en onduidelijk. We kunnen ook denken aan **persoons- en sociale kenmerken**. Vrouwen doen meer suïcidepogingen dan mannen, maar mannen

sterven vaker door suïcide dan vrouwen. Ook is er een hoger risico voor mensen die niet zo vaardig zijn in het oplossen van problemen. Opvallend is dat mensen die zich verbonden voelen aan een kerkelijke gemeenschap juist een verlaagd risico hebben op suïcidaal gedrag. Alleenstaanden en zij die moeite hebben zich staande te houden in de maatschappij hebben juist weer een grotere kwetsbaarheid. Als we dit betrekken op Petra zien we een verhoogde kwetsbaarheid vanwege haar geringe probleemoplossende vaardigheden, haar moeite om zich te uiten en te verbinden en haar toenemende isolement (in zekere zin verstoten door haar ouders). Daarbij voelde zij zich minder betrokken bij haar kerkelijke gemeenschap omdat de wijkouderling in haar beleving vooral achter haar ouders ging staan.

Stressoren

Welke stressoren zijn van belang bij suïcidaal gedrag? We denken hierbij allereerst **aan psychiatrische ontre-**

gelingen. Meer ernstige vormen van depressies gaan vaak gepaard met suïcidale gedachten. Dit geldt ook voor een ernstige ziekte als anorexia nervosa. Meer dan 90% van de mensen die overlijden door suïcide lijden aan een psychische stoornis. Ook gebruik van middelen (alcohol of drugs) verhogen het risico op suïcide sterk. We denken ook aan **psychologische factoren**. Een hoge mate van impulsiviteit en agressie bijvoorbeeld, verhoogt het risico. Als laatste zijn **verlieservaringen** van groot belang. Het verlies van werk, een partner, een kind. Verliezen kunnen diep ingrijpen in het leven en de levenslust doen vergaan.

Als we bovenstaande weer betrekken op Petra zijn belangrijke stressoren: de depressieve klachten en de verliezen van het ouderlijke gezin en van haar werk.

Het is het samenspel van kwetsbaarheid en stressoren dat leidt tot ervaringen van diepe hopeloosheid en wanhoop. **Het blikveld vernauwt, je**

ziet nog maar één uitweg: de dood. Dit lezend kunnen we mogelijk ook beter begrijpen dat veel jongeren suïcidale gedachten hebben. De coronapandemie heeft geleid tot een afname van verbinding en toenemend isolement met bijkomende angst- en stemmingsklachten. Zowel de kwetsbaarheid van jongeren als de stressoren zijn toegenomen. Ook de oorlog die woedt aan de grenzen van Europa, de onzekerheid van de afloop daarvan met de stijgende energieprijzen, leiden tot een toename van stress. En dan hebben we het nog niet eens over de sombere klimaatvoorspellingen waar onze kinderen zeker mee te maken krijgen.

Als vanzelf komt nu aan het slot van dit korte artikel de vraag op: wat is nu mijn enig houvast in onzekere tijden, mijn enige troost in mijn leven vol spanning, angst, verlies of wat voor stress dan ook?

“Uw goedertierenheid, HEERE, zij over ons, gelijk als wij op U hopen.” Psalm 33:22.





Doe uzelf geen kwaad

*Doe uzelf geen kwaad.
Hand. 16 : 28b*

Het onderwerp voor deze keer is moeilijk en zeer beladen. Het is haast niet bespreekbaar. Toch komt zelfdoding of suicide tegenwoordig, ook onder jonge mensen, steeds meer voor. Voor de familie en de naastbetrokkenen een pijnlijk en zeer verdrietig gebeuren. Woorden van troost zijn hiervoor haast niet te vinden. Wijlen Ds. G. van Reenen schreef in een van zijn boeken dat de Heere zelfs op het allerlaatste moment nog berouw kan geven en een roep om genade. De Heere is een Genadig God, dus in Zijn handen mogen we het dan laten liggen.

In het tekstgedeelte, dat boven dit stukje staat, gebruikt de Heere Paulus om de cipier van de gevangenen te bewaren voor zelfdoding.

Bij de familie komen dikwijls schuldgevoelens om de hoek kijken. Hebben we te weinig positieve aandacht gegeven? Of zijn we nalatig geweest, hadden we dit niet kunnen voorko-

men? Waren er in het verleden signalen die we niet opgemerkt hebben? Deze opsomming kunnen we nog wel uitbreiden, maar dat heeft niet zo veel zin. Het feit op zich wordt er niet anders door en troosten doet het ook niet.

Alleen als we met die nood en dat verdriet bij Hem, Jezus Christus, terechtkomen dan kan er verlichting en vervulling zijn in de leegte die er ontstaan is. Hij immers is de Enige Die kon en mocht zeggen. **"Ik heb macht om Mijn leven af te leggen en het ook weer aan te nemen.**

Zou Hij, Die zo met innerlijke ontferming bewogen was met de scharen mensen die tot Hem kwamen, geen troost weten te bieden aan achtergebleven familie of vrienden? Menselijke woorden zullen altijd tekort schieten om in zulke uiterst droevige gevallen troost te bieden. Het blijft wel altijd noodzaak om, in gevallen van depressiviteit of andere psychische aandoe-

ningen alert te zijn op signalen. Wanneer jezelf door sombere gedachten overvallen wordt- dat kan namelijk zomaar op je vallen - zoek dan gezelschap van anderen of zelfs professionele hulp. De satan is er altijd, als de mensenmoordenaar van de beginne op uit, om iemand in het verderf te storten. Een rustig geestelijk muziekje kan ook bij neerslachtigheid verlichting geven. Alleen God kan ons be-

waren ook voor dit kwaad. We zingen daarvan:

Als mij geen hulp of uitkomst bleek,
Wanneer mijn geest in mij bezweek
En overstelpt was door ellend'
Hebt Gij, o Heer, mijn pad gekend.

Ps. 142 : 2

L.N.





In gesprek over depressie

Naar aanleiding van de avond op Urk (zie meer in: Van de voorzitter) kreeg ik een telefoontje en later nog een e-mail met de vraag: is het mogelijk dat de Vereniging 'Een Handreiking' iets doet aan lotgenotencontacten? We hebben dat als bestuur nog niet besproken, maar ik las wel een heel

interessant artikel in het GGZ-blad. Zullen we het samen aandachtig doorlezen en wie er ideeën en tips heeft: we houden ons van harte aanbevolen.

Hartelijke groet,
W. V.

Mensen met een depressie hebben baat bij contact met lotgenoten. Zulke contacten kunnen zelfs bijdragen aan herstel van de depressie. Dat blijkt uit promotieonderzoek van Dorien Smit, die op 1 december 2022 haar proefschrift verdedigde aan de Radboud Universiteit. Op basis van haar onderzoek werd een online platform opgericht voor mensen met een depressie. Vooraf verwachtte sociaal wetenschapper en orthopedagoog Dorien Smit dat mensen met een depressie zich gesteund kunnen voelen door ervaringsverhalen van anderen. Maar haar onderzoek wees uit dat *rechtstreeks contact* meer doet dan steun bieden. "Mensen willen gelijkheid voelen, dat ervaren zij eerder in lotgenotencontact dan bij een psycholoog. Deelnemers wisselen niet alleen ervaringen uit, maar leren ook van elkaar, bijvoorbeeld door hun gevoelens onder woorden te brengen en te reflecteren op hun ontwikkeling", aldus Smit.

Ook zag de onderzoeker dat depressieve klachten kunnen afnemen na contact met lotgenoten. "Peer support (onderlinge steun) kan bijdragen aan wat wij klinisch herstel noemen. Daarvoor was eerder geen wetenschappelijk bewijs, omdat de effecten van lotgenotencontact zo moeilijk te meten zijn. Dat is nu wel gelukt door eerder onderzoek naar lotgenotencontact te bundelen. Ook namen de onderzoekers vragenlijsten af en interviewden

zij mensen met een depressie. De resultaten toetsten de onderzoekers bij naasten en zorgprofessionals."

Online in gesprek over depressie

Smit verrichtte het onderzoek aan de Radboud Universiteit vanuit GGz-instelling Pro Persona. In samenwerking met de patiëntenvereniging voor mensen met een depressie (De Depressie Vereniging) zocht ze uit hoe kennis en ervaring van patiënten anderen kunnen helpen. Samen richtten ze op basis van de resultaten een online platform op voor mensen met een depressie: Depressie Connect.

"We vroegen waar mensen met een depressie zelf behoefte aan hadden", vertelt de promovenda. "Zij ervaren depressie vaak als een eenzame strijd en wilden graag rechtstreeks contact met lotgenoten, dus niet per se onder begeleiding van een professional." De patiëntenvereniging bood al face-to-face-contact aan, dus richtten Smit en haar collega's in aanvulling daarop een online community op, gerund door ervaringsdeskundigen. Op dat platform houden deelnemers elkaar scherp, volgens Smit. "Ze lezen dan dat anderen bijvoorbeeld een goed gevoel krijgen van elke dag een rondje buiten lopen en worden er zo aan herinnerd: o ja, dat kan ik ook doen. Met name mensen die al veel behandelingen hebben geprobeerd leken hier echt iets aan te hebben."

Aanvulling op therapie

De uitkomsten van haar proefschrift kunnen volgens Smit gebruikt worden in de geestelijke gezondheidszorg. "Veel mensen kampen met mentale problemen en de reguliere zorg is niet altijd beschikbaar. Daarom wordt er steeds vaker gekeken naar hoe je het netwerk van een cliënt in kunt zetten: naasten, maar dus ook lotgenoten. Dat is niet alleen goed vanuit economisch oogpunt, maar ook psychologisch: we zijn sociale wezens en halen voldoening uit omgang met anderen."

Dit betekent volgens haar niet dat lotgenotencontact andere behandelingen kan *vervangen*. "Het is niet zo dat je hiermee opeens van je depressie geneest, maar lotgenotencontact kan wel een goede aanvulling zijn op therapie of het kan je helpen terwijl je nog op een wachtlijst staat. Maar nog belangrijker: we moeten mentale aandoeningen ook vanuit dat sociale aspect bekijken en niet alleen vanuit het biomedische."

Dorien Smit promoveerde op donderdag 1 december 2022 om 12.30 uur in de aula van de Radboud Universiteit. Haar proefschrift is online te downloaden.

Bron: ru.nl



gevangen in moeite en verdriet

Suicide bij pubers en jongeren. Achter deze vijf woorden gaat een wereld van moeite en verdriet schuil. In dit boek wordt uitvoerig in detail ingegaan op de moeite en het verdriet van Hidde moeder.

Hidde is een jongen die in zijn studententijd van de flat springt. Er wordt in het eerste hoofdstuk stil gestaan bij de begrippen: suicide en zelfmoord en waarom de schrijver liever niet het woord zelfmoord gebruikt.

In dit boek gaat het over jongeren tussen de twaalf en twintig jaar. Bij jongeren is zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak. Een kwart van alle overleden jongeren sterft aan zelfdoding.

Hoe komen pubers en jongeren ertoe zichzelf te doden of te proberen een eind aan hun leven te maken? Wat gaat er in hen om? Kunnen we hen begrijpen in hun hopeloze besluit niet verder te willen leven? Kunnen ouders het zien aankomen?

Deze en andere vragen staan in dit boek centraal.

Over de aanleiding tot suicide is feitelijk weinig bekend. Duidelijk is wel dat - een poging tot zelfdoding vaak

samenhangt met ernstige psychische problemen, vooral depressie, gepet worden of spanningen in het gezin. Op de vraag: 'suicide waarom' is geen eenduidig antwoord mogelijk. Los van elkaar heeft geen van de genoemde factoren een directe invloed op de beslissing van een jongere een eind aan zijn of haar leven te maken. Maar in samenhang is dat wel het geval. Daarom kunnen die factoren ons inzicht vergroten in het ontstaan van - poging tot - zelfdoding. We kunnen ons niet genoeg in het leven van kwetsbare jongeren verdiepen.

Elk jaar zijn er in Nederland meer dan tachtig jongeren die zichzelf doden. En dat nog afgezien van de meer dan drieduizend jongeren die een poging doen om hun leven te beëindigen.

Er bestaan over suicide allerlei vooroordelen. Bijvoorbeeld dat jongeren proberen zichzelf te doden om aandacht te trekken. Dat is een hardnekkig misverstand. Zo zijn er meerdere misverstanden over suicide waar in hoofdstuk vier aandacht aan gegeven wordt.

In het volgende hoofdstuk worden de signalen beschreven die bij depressie-

ve klachten horen en het onderkennen ervan. En specifieke gedragingen die een signaal kunnen zijn van gedachten aan zelfdoding. Een indrukwekkende hoeveelheid signalen die verwijzen naar de mogelijkheid dat jongeren aan zelfdoding denken of het daadwerkelijk van plan zijn. De signalen vertonen een grote variatie. Van vrij 'onschuldige' signalen ('Ik zie het niet meer zitten.') tot ernstige signalen als zelfbeschadiging, drugsgebruik of risicovol gedrag. Wat doe je in zo'n situatie als familie, vrienden

en gemeenteleden zijn compleet van slag. Had iemand ooit gedacht aan de mogelijkheid dat Peter op een dag een eind aan zijn leven zou maken? De neerslachtigheid neemt toe er volgt een opname, en toch... een kort afscheidsbriefje ligt op zijn bureau. Ouders, broers en zussen blijven achter met zoveel vragen, wat hadden ze anders moeten doen? Het leven voor hen is voorgoed anders geworden. De familie blijft ook achter met de vraag: "hoe kon hij zoiets doen". Onbeschrijfelijk is de ravage die een



Wat is een goede reactie op een poging tot zelfdoding?

of bekenden? Aan de hand van een casus worden daarin handvatten geboden.

De schatting is dat drieduizend jongeren per jaar in Nederland een poging doen zichzelf van het leven te beroven. Deze gebeurtenissen roepen verschillende vragen op, zoals: wat zijn de risicofactoren bij een persoon, is het echt de bedoeling om er een eind aan te maken? Kunnen we ook dit niet voorkomen? Waren er alarmsignalen? Wat is een goede reactie op een poging tot zelfdoding?

Er wordt een hoofdstuk beschreven over hoe Peter een eind aan zijn leven maakt. Hoe kan het zo ver komen dat een jongen van negentien jaar die aan vrienden geen gebrek had en goed kon leren... Familie, vrienden

zelfdoding veroorzaakt. In de wijde kring vallen er slachtoffers. Hoe kon het zover komen? Wat dreef hem? Zij zoeken naar de reden en zij komen al snel uit bij de vraag of deze ramp voorkomen had kunnen worden, en zo ja hoe? Dat zijn vragen die moeilijk te beantwoorden zijn. Het is niet mogelijk om de levensgeschiedenis van de ander te doorgronden.

De laatste hoofdstukken staan in het teken van de pastorale begeleiding van ouders en gezinsleden die een zoon of dochter, broer of zus door zelfdoding verloren hebben.

Psalm 10: "Gij ziet het immers, want Gij aanschouwt de moeite en het verdriet, opdat men het in Uw hand geve." Die woorden zijn het brandpunt van alle troost die ouders en fa-

milieleden kunnen krijgen als zij een zoon of dochter, broer of zus hebben verloren door zelfdoding.

Het is een boek waarin veel casussen zijn beschreven, waardoor het allereerst goed leesbaar en praktisch is. De gevoelens van de gezinsleden die verbijsterd achterblijven is dusdanig

beschreven, dat ze voelbaar zijn tijdens het lezen van het boek.

Gevangen in moeite en verdriet
Suïcide bij pubers en jongeren.
Dr. J. Stolk en ds. J. Belder
Uitgeverij De Banier, Apeldoorn, 2019

Anna Frens



Van de voorzitter



Het lijkt al weer zo lang geleden dat we - haast ongemerkt - het jaar 2023 in zijn geschoven. Even was het wennen om in plaats van '22 nu '23 te schrijven, maar dat went al snel. In dit eerste artikel 'Van de voorzitter' in 2023 is weer genoeg te melden. Wat waren er veel activiteiten het laatste half jaar.

Regioavonden

In alle regio's zijn thema-avonden geweest en in alle zeven regio's zijn dat goede avonden geweest. In het algemeen gesproken zien we het aantal bezoekers toenemen: in Friesland bijvoorbeeld - voor zo'n kleine regio - zo'n 40 belangstellenden; in de nieuwe regio Betuwe zo'n 35. In Hart van Holland was het de laatste keer wat minder druk, dus zo schommelt het wel iets per keer, maar we zijn als Bestuur oprecht dankbaar. In Staphorst, Nunspeet en 's Gravenpolder zit het aantal op zo'n 60-75 bezoekers.

Tot onze vreugde waren er ook in Veenendaal een mooi aantal aanwezigen. Nu gaat het natuurlijk niet om het aantal, dat begrijpt u. De inhoud van de avonden en de wezenlijke ontmoeting met elkaar zijn veel belangrijker. En daar horen we gelukkig echt fijne reacties op.

Na elke regioavond merken we ook dat Luisterend Oor meer wordt gebeld en dat is een opvallend iets. De

lezingen doen iets! En als je dan ziet dat sommige avonden 500 – 800 keer worden nageluisterd of bekeken... Om stil van te worden.

Uitnodigingen

In deze laatste periode zijn we onder andere uitgenodigd in Doetinchem (voor de NPV), in Veenendaal (Gemeenteavond van Ger. Gemeente in Nederland - tot twee keer toe), op Urk (ook avond uitgaande van de Ger. Gemeente in Nederland) om iets te vertellen over het werk en doel van de Vereniging 'Een Handreiking' rondom de titel: 'Om hen heen staan ...' Je merkt dat deze uitnodigingen gaan toenemen en onze bekendheid langzaam maar wel zeker toeneemt. En dat is immers een van onze doelstellingen? Er mailde zelfs iemand uit Canada die had meegeluisterd naar de avond op Urk. Misschien worden we daar ook nog eens uitgenodigd....?

Terugblik

Het past ook terug te kijken naar het *Symposium te Amersfoort* naar aanleiding van het boek over onze doelgroep en het pastoraat. Honderd aanwezigen bezochten de lezing en de workshops. Op deze avond kregen we veel positieve reacties terug. Het was echt een indrukwekkende lezing van Ewoud de Jong en ook de workshops verliepen fijn, goed en inhoudelijk.

Suicide

Daarnaast zijn op verzoek van onze leden twee avonden georganiseerd over het zo tere onderwerp: 'Suicide'. Omdat we de groep niet te groot wilden maken, is er na de avond in Amersfoort nog een avond georganiseerd in Gouda. Ds. D.E. van der Kieft hield twee keer een werkelijk indrukwekkend verhaal, niet alleen als pastor, maar ook als vader! Deze avonden hebben erg veel los gemaakt en geven veel nazorg, tot nu toe. Er staan nu een negental personen geregistreerd die wachten op een volgende avond, misschien meer **richting Zeeland**. Wilt u zich daarvoor opgeven, doe het via ons secretariaat! Kunnen we nog een avond organiseren, moeten we ongeveer een groep van 25 mensen hebben. Geeft u zich gerust op!

Ambtsdragersbijeenkomst

Naar aanleiding van deze avond kwam er een verzoek van predikanten die ook graag voorlichting willen hebben op pastoraal gebied rondom suicide. Ons bestuurslid Jenny heeft met grote inzet alle kerkenraden van onze

achterban gevonden, in de pc gezet en er zijn meer dan 400 uitnodigingen de deur uit gegaan. Helaas zijn er tot nu toe weinig aanmeldingen voor de avond van D.V. 16 maart. Kaart u het maar gerust aan bij uw kerkenraad! Is het niet hard nodig dat ambtsdragers zich met deze zo diepverdrietige problematiek, diepe rouw etc. op de hoogte stellen?

Redactie

Elders in ons blad zult u het opmerken: Carolien Nijse trekt zich na 20 jaar als eindredacteur van ons blad terug. Ze heeft haar werk met grote nauwgezetheid gedaan en met inzet van al haar krachten. Omdat het bestuurswerk meer en meer wordt door de groei van de Vereniging, kan ze zich zo meer op het bestuurswerk richten. Carolien, zeer hartelijke dank namens ons allemaal!

Het stokje heeft Carolien overgedragen aan Adrie Kramer. Zij zal zich voorstellen in ons blad. We wensen haar van harte welkom. De eerste contacten zijn al erg fijn en bemoedigend. We wensen je wijsheid toe voor dit zo verantwoordelijke werk. Het is



een bekend gegeven dat ons blad binnen en buiten de Vereniging echt wordt gewaardeerd. Dat is fijn, maar het geeft tegelijkertijd een grote verantwoordelijkheid.

Bestuur

Om nog even door te gaan met een nieuw gezicht: hebt u haar al gezien op de website (www.eenhandreiking.nl)? Ik bedoel Mariëlle Bouwman – Brand uit Barneveld die in ons Landelijk Bestuur een plaatsje heeft ingenomen. Iets waarvoor we ook echt dankbaar mogen zijn. Mariëlle stelt zich zelf voor op de site, dus daar is meer te lezen over wie ze is en hoe ze staat in en binnen onze Vereniging. Mariëlle, heel hartelijk welkom in ons bestuur. De ledenvergadering in november D.V. moet dit alles nog bekrachtigen, maar we weten dat het vertrouwen van onze leden zeer groot is!

Vanuit het Bestuur zoeken we nog **een man!** Dan zijn we weer voltallig en kunnen we het toenemende werk beter verdelen. Zoekt, bidt u mee? En voelt u zich juist zelf aangetrokken, neem contact met ondergetekende op.

Groei

Een paar keer viel het woord groei. Gisteravond (26 januari) hoorden we van onze secretaresse dat er in 2022 ruim 50 (!!) leden zijn bijgekomen en in januari van dit jaar ook al weer **18!** Dat is een groei van ruim 13 procent! We zijn er stil van. Na de avond op Urk kwamen er bijvoorbeeld in een keer 12 nieuwe leden bij! Alweer: om stil van te worden! Dat betekent dat

we de grens van 400 leden al ruim zijn overschreden.

Gevaar

Ik schrijf het meteen: wat een gevaren liggen er achter deze cijfers. Cijfers van .. onze hoogmoed! 'Moet je toch eens kijken wat wij allemaal ...'. Dat is om van te gruwen. Enerzijds past zeker dankbaarheid; anderzijds net zoveel ootmoed. Het moet niet het grote Babel zijn dat wij bouwen. Dan trekt de Heere Zich terug. Dan wordt het allemaal leeg en hol. Paulus schrijft aan de Corinthiërs dat hij een scherpe doorn in zijn vlees nodig had, anders ging hij zich verheffen. *Als een pauze teveel naar zijn mooie vereniging kijkt, vergeet hij zijn moddervoeten en let niet op modderpaden*, zo zegt een Engelse Puritein. Een mooie, maar te rechte waarschuwing. Laten we door genade mogen leven, ook als Bestuur, bij het: 'Mijn genade is u genoeg!' En als we iets mogen betekenen voor u, *als leden van onze Vereniging*, is dat al onze vreugde.

Ten slotte: in onze Vereniging worden heel wat scherpe doorns gevoeld. De Heere prikte ze in ons leven, opdat we tot Hem alleen de Toevlucht zouden nemen en Paulus mogen leren nazeggen: 'Uw genade is mij genoeg, Heere'. Echt genoeg! Van harte Gods zegen in 2023 D.V. toegewenst en we ontmoeten u/jou graag op de regioavonden die nu al weer op de website staan.

Hartelijke groet vanuit Uddel
Wim



Regio-avonden

Betuwe

Datum: 03 mei 2023
Tijd: 19.30 - 21.30 uur
Thema: Depressie en geloof
Spreker: Dhr. W. Visser

Hart van Holland

Datum: 19 april 2023
Tijd: 19.45 - 21.45 uur
Thema: Gods leiding in het lijden, lessen uit het boek Job
Spreker: Ds. J.R. van Vugt

Noord

Datum: 20 april 2023
Tijd: 19.45 - 21.45 uur
Thema: Huiselijk geweld
Spreker: Ds. M. van Slightenhorst

Veluwe

Datum: 12 april 2023
Tijd: 19.45 - 22.00 uur
Thema: Pastoraat in gezinnen waar psychisch lijden bekend is
Spreker: Ds. J.M.J. Kievit

Kijk voor meer en de meest recente informatie
op www.eenhandreiking.nl

Repos Ailleurs

Schuimend wit bruist op de golven
en de boeg deint heen en weer.
Woedend slaat de zee het scheepje,
tilt het op en werpt het neer.

IJlins klapperen de zeilen
en de mast schudt in de wind.
Nergens wacht of wenkt een haven,
waar het schip een rustplaats vindt.

Pelgrim, laat de moed niet zakken!
Ergens anders gloort de kust.
Hef je ogen maar naar boven,
daar is rust.

Lianne Verhelst



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