

Over Leven na een diagnose

Column,
interview
& meer!

Vereniging
Een Handreiking



Colofon

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

Redactie

Mevr. A. Frens
Mevr. A. Kramer-Nijssse
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

NO3 Omnicreatives
www.nummerdrie.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
Tel. 0577 - 41 37 11
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: Dhr. J. van Hell, Gouda
Leden:
Mevr. J. Neuteboom, Leiderdorp
Mevr. C. Nijssse-Boogaard, Barendrecht
Mevr. A.M. Visser, Ede

Secretariaat/administratie

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude
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'

- Corrie Boogaard
06-22527481 | maandag & donderdagmorgen
- Anneke van Toor
06-17697907 | dinsdag & vrijdag
- Wim Visser
06-51744946 | overige dagen

Comité van aanbeveling

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Sint Annaland
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, bijdragen, legaten, e.d.

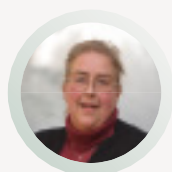
Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 18,00 per jaar
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)
Testamenteaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'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.

De inhoud

4	Van de redactie
6	Meditatie - Woestijnlied
8	Interview - Ervaringsdeskundige aan het woord na diagnosestelling
12	Column - Leven na een diagnose
14	Psycho-educatie - Verlieservaring rond diagnose
17	Pastoraal - Zonder geld en zonder prijs
18	Boekrecensie - Helpen bij verlies en verdriet
21	Gedicht
22	Van de voorzitter
24	Actueel - Waardevolle informatie
26	Regioavonden



“Soms is het leed
zo groot, dat we
niet weten waar we
beginnen moeten.”



Van de redactie

'Leven na een diagnose', is de titel van dit nieuwe blad, dat voor u ligt. Een heel breed, maar ook indringend onderwerp. Iets, waar iedereen; jong en oud, arm en rijk, gelovig of niet gelovig mee te maken krijgt in dit leven.

Wat heeft de zonde toch teweeggebracht. Wat een troost mogen gelovigen dan putten uit Gods Woord. Soms is het leed zo groot, dat we niet weten waar we beginnen moeten. Wat een wijze raad krijgen we vanuit het boek, waar de boekrecensie over gaat: luisteren, luisteren en nog eens luisteren. Een mens is zo snel geneigd om te helpen door te praten en zegt dan soms onbedoeld pijnlijke of lege woorden. Dan kan het soms beter zijn om maar samen te zwijgen of een praktische handreiking te doen.

Het is zoals we lezen bij het stukje psycho-educatie over de troost voor Hizkia, toen hij rouwde over zijn ongeneeslijke ziekte: Zijn tranen werden gezien, zijn gebed verhoord en zijn ziel lieflijk omhelsd. Als God de rouw dragende door heil verheft, verdwijnen de beper-

kingen niet en hulp blijft nodig, maar mogen er soms momenten zijn van het kruis "vrolijk dragen". Al kan dit ook voor mensen in psychische nood een enorme worsteling zijn en onbereikbaar lijken.

Verder vindt u informatie over een symposium, toerusting en nieuws uit de regio's. En natuurlijk over de ontwikkelingen binnen de vereniging zelf.

We sluiten af met een gedicht van John Newton. Het is een gedicht om te lezen en herlezen over beproevingen die door de Heere gebruikt worden met een doel.

Wat zo mooi en hoopvol eindigt, waarmee ik ook dit voorwoord af wil sluiten:

*Deze beproevingen wilde Ik gebruiken
Opdat Ik je van trots en waan bevrij'
Zo wilde Ik je aardse uitzicht fnuiken
Opdat je alles zoekt en vindt in Mij!*

Adrie Kramer
Redactielid



Meditatie

Woestijnlied

'O God, Gij zijt mijn God'

Psalm 63 : 2a

Psalm 63 is één van de vele psalmen die door David is gedicht. De man die zo vaak het leven en het innerlijk van Gods kinderen vertolkt. Het leven wat hier vaak ook wordt vergeleken als een omzwerven door de woestijn. Zo is het ook voor David in deze psalm, die ook wel een woestijnlied wordt genoemd gezien de plaats waar David verkeert. We kunnen dat lezen: "Als hij was in de woestijn van Juda". De woestijn, we weten wel wat dat is. Een plaats die niet echt geschikt is om te leven. Een dorre plaats waar vrijwel alles verschroeid is door de hitte van de zon. Een plaats zonder water tot verkwikking van een vermoeide reiziger. Vaak ook een plaats van eenzaamheid. Een plaats waar velen sterven zonder Gods hulp.

Innerlijke woestijn

Kennen wij deze woestijn? Dan bedoelen we niet het gegeven of we wel eens in de woestijn zijn geweest. Kennen wij de woestijn innerlijk, in de beleving van het hart? Davids toestand, uiterlijk en innerlijk, is in overeenstemming met de plaats waar hij verkeert. De woestijn is het beeld van Davids afgematte lichaam en geest. Zoals in de woestijn alles snakt naar water, zo verlangt zijn ziel en lichaam naar de Levende God. Hij ziet uit naar de verkwikking met het geestelijke water uit de Steenrots Christus.

Davids toevlucht

Waarom verkeert David in de woestijn? David was op de vlucht. Hij was op de vlucht voor zijn grote vijand Saul die hem naar het leven stond. Wellicht zijn we met

medelijden vervuld als we David in gedachten zien gaan. Toch hoeven we geen medelijden te hebben met David. David hoeft niet te vrezen. Hij mag delen in de beschutting van de HEERE. In de schaduw van Zijn vleugelen mag hij verkeren. Dan is het in de woestijn toch goed voor David. In zijn hart zingt het: "Want God was aan mijn zij, Hij ondersteunde mij." Als we dat mogen weten, dan zijn we veilig, ook al verkeren we in de woestijn. Vanwege die wetenschap mag David een schone belijdenis uitspreken: "O, God, Gij zijt mijn God."

David
hield
alles over;
de Heere!



We horen hier dat Davids geloof, hoe zwaar het ook is beproefd en geschud, niet is bezweken. Ook in de dorre woestijn blijft de HEERE Davids God. Ofschoon van alles verstoken. David hield alles over, dat is de HEERE en dan hebben we alles. In de grootste smarten, blijven onze harten, in de HEERE gerust. Ondanks alles mag David weten dat de HEERE zijn Deel is en hij het eigendom van de HEERE. David spreekt hier uit dat hij in een verbond en staat van vriendschap is met God. Hoe is het mogelijk dat David kan zeggen: "Gij zijt mijn God?" Dan komen we terecht in Gods welbehagen. God Zelf heeft zondaren liefgehad met een eeuwige liefde. Gevallen zondaren die in de tijd zullen worden verlost en vrijgekocht van de zonden. Die bevrijd moeten worden van de eeuwige dood. God de Vader gaf Zijn Zoon, Jezus Christus. Hij heeft gewillig de Godverlatenheid doorleefd. Op Golgotha klonk er van Zijn stervende lippen: "Mijn God, Mijn God..." Alleen door Christus kan David belijden: "Mijn God." Dat is een grote genade. Dat houdt in dat er weer vrede en verzoening is.

Goddelijke troost

Kunnen wij het David nazeggen? "Gij zijt mijn God." Zo nee, wat zijn we dan arm en ellendig. Dan liggen we verloren. Verkeren we nog onder Gods toorn? Bidt dan de HEERE om Hem te mogen leren kennen. Verlangen we ernaar om David na te spreken? Rust dan niet tot u mag weten: "Want Deze God is onze God, Hij is ons deel ons zaligst lot." Mogen we net als David deze woorden met het hart belijden? Wat een zalige troost! Deze troost zal éénmaal overgaan in eeuwige verwondering en aanbidding:

'Door U, door U alleen, om het eeuwig welbehagen.'

Ds. A. J. van Wingerden

**Predikant Oud Gereformeerde Gemeente
in Nederland te Lienden**

Ervaringsdeskundige aan het woord na diagnosestelling

Lize is getrouwd met Leo en samen hebben ze drie kinderen gekregen. Allen zitten nu in de basisschoolleeftijd. Lize werkt parttime. Lize vertelt: "Mijn man werd snel moe, en kreeg steeds vreemdere gedachten. Steeds duidelijker bleek dat hij zijn gedachten niet op orde had. En daardoor ook zijn werk en alles om het huis niet. Hij was heel chaotisch. We gingen naar de huisarts, die schreef medicijnen voor. Na een tijdje stopte mijn man met medicijnen slikken. Daarna ging het hard achteruit. Tijdens een gedwongen opname is de diagnose schizofrenie gesteld.





“De diagnose-
stelling was zeer
helpend voor mij.”

Weerstand overwonnen

Voor mijzelf had deze diagnose toen niet direct betekenis. Ik werd opgeslokt door de zorg voor de kinderen en het huis. Voor de diagnose was toen geen ruimte.

Later toen ik via de huisarts bij POH-GGZ terecht kwam, heb ik mij er meer in verdiept. Toen kon ik het gedrag van mijn man beter plaatsen. Hierdoor ging ik steeds minder mee in zijn voorstellen. Bijvoorbeeld de verbouwing van ons huis, wat hij zelf wilde gaan doen. Zijn ideeën waren gewoon niet te realiseren.

Mijn man bood veel weerstand en wilde niet meewerken. Iedereen zag het verkeerd, behalve hijzelf, was zijn gedachte. Na eindeloze gesprekken en veel ruzie zag hij in dat hij geen andere keuze had. Hij luisterde naar de psychiater en ging medicijnen slikken. Na een tijdje stopte hij ermee. Toen volgde er een gedwongen opname. Hij mocht pas naar huis als hij goed ingesteld was op de medicijnen. Weken verbleef hij op de gesloten afdeling. Zonder medicijnen. Uiteindelijk ging de ‘knop’ om. Leo wilde weer naar huis. Hij slikte medicijnen, maar zei tegen mij: “Thuis stop ik gewoon weer, al die pillen wil ik niet.”

Gelukkig slikt hij nog steeds medicijnen. Het helpt hem om een stabiel leven te hebben, al kan hij al jaren geen betaald werk meer doen.

Schaamte

Voor mijn man blijft de diagnose lastig. Leo ervaart zijn probleem meer als een vol hoofd. Mijn man schaamt zich min of meer voor zijn diagnose, omdat hij niet voor zijn gezin kan zorgen. Het was heel heftig voor hem dat hij niet meer werken kon. Hij zag een mooie toekomst aan zich voorbijgaan. Onze inkomsten stopten letterlijk, dat zorgde ook bij mij voor veel onzekerheid. Wat eerst wel kon, kon ineens niet meer. Al konden we er niets aan doen, toch wilden we niet graag van anderen afhankelijk zijn. Gelukkig hebben we nu een goede uitkering, maar het duurde erg lang voordat het zover was.

Vragen en antwoorden

Zelf schaamde ik me niet zozeer voor de diagnose van mijn man, maar had wel veel en steeds meer vragen. Het lukte mij niet goed om erover te praten, ik kon zijn ziektebeeld niet goed plaatsen. Ik begreep het niet. Het was een verwarrende tijd.

De diagnosestelling was zeer helpend voor mij. Daarvóór was het zoeken naar antwoorden op mijn vragen. Wat is er aan de hand? Wat kan ik doen? Hoe moet ik ermee omgaan? Welke therapie of behandeling is passend? Maar ook praktische vragen: Is het beter als ik de afspraak van vandaag afzeg? Wanneer zal ik boodschappen gaan doen? Zal ik gaan slapen, of moet



ik nog naar de verhalen van mijn man luisteren? Hoeveel moet ik gaan werken? Kan ik nu een rondje wandelen met een van de kinderen? Zoveel andere vragen meer. Nu kon ik me verdiepen in één ziektebeeld. Dat gaf me meer rust. Nu hebben we een netwerk van mensen die ons steunen.

Ik heb de diagnose zeker niet als negatief ervaren, maar het geeft juist meer duidelijkheid. Heel lang heb ik gehoopt op herstel, zelfs na de opname. Ik was ook sterk gericht op wat voor mijn man helpend was. De vraag hoe houd ik het zelf vol, stond op de achtergrond. Later heb ik door de hulpverlening geleerd om ook goed voor mezelf te zorgen. Zo alleen kan ik de zorg voor man en kinderen blijven doen. Voor de kinderen is het moeilijker, want ze hebben geen 'gewone' papa. Er wordt wel eens aan de kinderen gevraagd: Wat voor werk doet je vader? Dan weten ze niet goed te antwoorden. Al is er ook een positieve kant. Hij is vaak thuis, waardoor hij een babbeltje met hen kan maken of samen een klein klusje kan doen. Eerst konden we zeggen: Papa heeft een vol hoofd, van drukte wordt hij extra moe. Nu ze wat ouder worden, hebben ze meer gerichte voorlichting nodig. Door de hulpverlening leert mijn man inzien dat dit nodig is."

Ziekte-inzicht

Lize vertelt verder: "Van mijn man mag ik niet verwachten dat hij mij als vrouw en onze kinderen altijd ziet staan. Er zijn dagen dat hij afwezig is en in gedachten. Dan kan ik me als vrouw eenzaam voelen en merk dat ik alleen aan het opvoeden ben.

De diagnose schizofrenie is niet bij iedereen hetzelfde. Bij de één uit zich dit heel heftig en actief, mijn man is

meestal akelig passief. Daarom is het lastig in te schatten voor de omgeving, in hoeverre de ziekte belemmerend is. Verschillende familieleden geloofden de diagnose echt niet. Dat zorgde voor nog meer eenzaamheid. Maar er zijn ook andere mensen, met een vergelijkbare situatie. Toen ik die eenmaal leerde kennen, gaf dat een sterke band. Aan hen ervaar ik veel steun op moeilijke momenten. Lotgenotencontact ervaar ik als heel waardevol!

Mijn man kan ook niet naar de kerk. Daar reageren mensen soms negatief op. Zij begrijpen niet dat mijn man zoveel prikkels niet aan kan.

Door de diagnosestelling ben ik meer rust gaan ervaren. Ik kon me verdiepen in de ziekte en wist er daardoor beter mee om te gaan.

Voor mijn man is het voordeel vooral dat de medicijnen nu goed zijn ingesteld. Met zijn psychische ziekte moeten we in het gezin rekening houden. Door de diagnose en hulp weten we nu veel beter hoe dat moet. Eerder bleef ik veel thuis, omdat ik dacht dat het beter is. Nu doe ik dat alleen als ik die week al veel van huis ben geweest. Ook als ik merk dat het voor mijn man te stil is. Nu kan ik vaker weg en meer denken: Ik zie wel hoe het gaat als ik terug ben. Ik voel me nu niet meer schuldig als hij in de put zit als ik thuiskom. Eerder dacht ik dat wel sterk: 'De oorzaak dat hij in de put zit, ligt bij mij'. De ziekte van mijn man maakt dat hij graag thuisblijft. Voor de kinderen wil ik hier niet aan toegeven. Ook merk ik dat we minder bezoek krijgen. Mijn man is heel stil wanneer hij bezoek krijgt. Na 15 minuten concentratie lukt het hem niet meer om zijn gedachten bij het gesprek te houden."

Tips van Lize

"Zit u/jij in eenzelfde situatie en voelt u zich/voel jij je onbegrepen, tobt u, ben je down, of worstel je met wat dan ook? Praat met iemand, ook al begrijpt een ander je niet, blijf praten. Zoek hulp! Dat kan gewoon laagdrempelig bij de huisarts. Hij weet welke hulp het beste past in uw of jouw situatie. Als je stopt met praten, omdat het allemaal toch geen zin heeft, wordt de weg nog eenzamer. En dat zorgt voor nog meer onbegrip, zodat een ander als het ware ook met stomheid is geslagen. Bent u de naaste van een psychisch zieke? Bedenk dat psychisch lijden ook voor u veel stress meebrengt. Stress kost energie. Zorg voor ontspanning, ook als je meent dat daarvoor geen tijd is. Zorgen voor een psychische zieke is geen makkie, het slurpt al je tijd en energie op. Probeer de balans te vinden tussen draaglast en draagkracht. Dit is bijna onmogelijk soms, maar praat er met een vriend/vriendin over. Zij kijken vanuit een ander perspectief naar de situatie en kunnen soms goede ideeën hebben. Kent u een gezin in uw omgeving waar een psychisch zieke woont? Biedt aan om op de kinderen te passen, het is gezellig en fijn voor de kinderen en geeft even meer rust thuis.

Zorgtaak

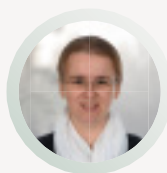
Ik zie het zorgen voor mijn man als een opdracht. Ook als een kruis, wat in mijn omgeving vaak niet begrepen

wordt. Hierdoor sta ik op een eenzame post.

Strijd, houvast en steun wisselen elkaar af. Er wordt vaak gezegd: De Heere legt nooit een te groot kruis op. Maar als ik soms ziek ben en de zorg voor de kinderen aan iemand anders over moet dragen, dan voelt het wel als een 'te groot kruis'. Maar het is echt een wonder hoe onze God Zijn hulp en bijstand geeft, zelfs als we het helemaal niet verwachten. Daaruit weten wij, dat er een God is die leeft!

Heel positief heb ik de betrokkenheid van onze kerkenraad ervaren. Dat was/is heel waardevol voor ons. Als gezin kunnen we niet op vakantie, ook uitjes geven te veel prikkels. Heel mooi, de kinderen mogen vaak met familie mee of gaan ergens logeren. Het lukt me niet altijd om het huishouden goed te kunnen doen vanwege tijdgebrek. Mijn moeder komt me soms helpen.

Sommige mensen zeggen: Bel maar als je me nodig hebt. Dat doe ik niet snel. Ik heb er meer aan als ze zeggen: "Ik kom je nu helpen, ik ga een keer eten voor je koken."



Henriët van Leeuwen
Redactielid



Column

Leven na een diagnose

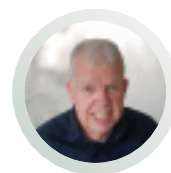
Als je langere tijd klachten hebt; komt er een moment dat je naar de huisarts gaat. Afhankelijk van hoe je bent, ga je met kleine of grotere klachten naar de dokter. De huisarts kan verschillende scans in zijn eigen praktijk doen. Ook kan het bloed op de poli onderzocht worden. Als het psychische of psychiatrische probleem betreft, kan een doorverwijzing naar de GGZ de volgende stap zijn. Ondertussen kun je misschien wel bang zijn dat je je werk kwijtraakt. Het kan zorgen geven in het gezin; hoe zal alles gaan? Er kan boosheid zijn of irritaties, misschien wordt er zelfs afwijzing ervaren binnen het gezin. Vaak komen meerdere factoren bij elkaar op het moment van hulp vragen.

Geloofsaspecten tijdens de behandeling

In de seculiere therapieën wordt meestal niet met godsdienstige aannames gewerkt. Terwijl dit toch voor een christelijke cliënt de basis van zijn leven is. Een kind van God kan met allerlei begeerten rondlopen. Zowel zondige begeerten, als door Gods Geest gewerkte begeerten: bijvoorbeeld God weer de eer geven in je leven. Er zou in de hulpverlening heel wat kunnen veranderen als ook de Bijbel meer richting geeft in de gesprekken. Zo kan een cliënt met een negatief zelfbeeld worstelen en dit ook tijdens het Bijbel lezen ervaren. Als een cliënt zich totaal slecht voelt, is het belangrijk je positieve karaktertrekken te blijven zien en daar dankbaar voor te zijn. We noemen dit wel algemene genade. Ondertussen kunnen wij verwonderd zijn hoe God in allerlei situaties in Zijn voorzienigheid handelt met Zijn kinderen.

Troost en hoop uit de Bijbel

Zo lees ik in Filippenzen 4 vers 6 en 7 "Weest in geen ding bezorgd; maar laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus." Het is goed om de twee manieren van denken en handelen t.a.v. het hulpverleningsgesprek gelijktijdig te gebruiken. Na een slechte diagnose en prognose kan de cliënt vervuld zijn met angst of een depressie ontwikkelen. Opvang is dan heel belangrijk. Heel duidelijk wordt in deze Bijbeltekst de oproep gedaan om niet bezorgd te zijn. En als je dan het gevoel hebt dat God je verlaten heeft? Dat Hij niet echt een band met je heeft? Dat is dan een dubbele verlating; door God en mensen. In deze crisis zal hij zelf stappen moeten zetten via het aangeleerde gedrag. Wat is Gods hulp daarbij belangrijk! De cliënt kan zijn coping gedrag leren versterken en met meer inzicht op een situatie reageren. Daarbij kwetsbaarheid leren uitspreken, zodat hij dieper contact krijgt. Het is belangrijk om te bespreken hoe in de relatie met God, ziek zijn wordt beleefd. Wat is Gods bedoeling er mee?



Ton Vogelaar
Redactielid



“Het is belangrijk om te bespreken hoe in de relatie met God, ziek zijn wordt beleefd”



Psychoeducatie **Verlieservaring rond diagnose**

In elke familie zijn gevoelens van verlies. Wat geeft het overlijden van een geliefde veel rouwarbeid en intense gevoelens van verlies. Verlieservaring is er ook in andere omstandigheden, namelijk als er een diagnose gesteld is bij een vader of moeder, broer of zus, zoon of dochter.

Scribent: Ada (A.G.) de Jong, gz-psycholoog KOC te Hendrik-Ido-Ambacht

Verlies

In veel gezinnen hebben één of meerdere gezinsleden een diagnose. Denk aan ADHD, Autisme, Angst, Depressie, Borderline, Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), Multiple Sclerose (MS) en vormen van chronische en ongeneeslijke ziekten. In de diversiteit van diagnoses is er één gemeenschappelijk kenmerk: ze is op alle terreinen van het dagelijks leven en gedurende de hele dag min of meer aanwezig.

Het krijgen van een psychiatrische of medische diagnose is als een verlieservaring. Een diagnose confronteert met de beperking. Vergeleken met gemiddelde vaardigheden, lukt iets in het leven niet zo goed. De diagnose ontlokt een verwerkingsproces bij de persoon zelf en de ander, wat enigszins vergelijkbaar is, hoewel van een andere orde, met een rouwproces. Er is sprake van levend verlies (Manu Keirse). Bij levend verlies wordt er gerouwd terwijl iemand nog leeft. Die rouw gaat over het verlies van verwachtingen en dromen en opgeven van idealen. Dat is pijnlijk. Het verlies is er elke dag opnieuw. Daarom is het een levend verlies. Er zijn belangrijke verschillen met een verlies door overlijden.

- Heel veel uitgangspunten bij rouw zijn niet van toepassing bij levend verlies. Na het overlijden van een dierbare neemt de intensiteit van rouw vaak geleidelijk af. Hier is dat niet van toepassing. Het verlies is elke dag intensief aanwezig.
- Er kan sprake zijn van gevoelens van erbuiten staan door de persoon met de diagnose.
- Er zijn pieken en dalen van intense verliesgevoelens.
- Er is herstel, maar steeds ook weer terugval.
- Confronterende levenssituaties roepen dat gevoel opeens op. Dat beïnvloedt uw leven. Iets wat je omgeving niet altijd begrijpt.
- Er is onbegrip vanuit de samenleving: leven met een diagnose wordt vaak niet gezien als rouwverwerking of verlies.

Na een diagnose is er duidelijkheid over de beperking en de impact daarvan dringt steeds meer door. Hier liggen overeenkomsten met rouwverwerking: Het kwijtraken van één of meer veelbetekenende elementen uit je bestaan en daarmee het kwijtraken van het houvast dat je eraan ontleende (Herman de Mönnink). Vormen van verlies komen voor in: Het lichaam, de psyche, relaties, school, werk, ouderschap en huis en haard. Bij een diagnose betreft het verlies van verwachtingen en

Rouwarbeid

Verlies verwerken noemt Mönnink rouwarbeid. De diagnose is geen eindstation maar het begin van een nieuw arbeidsveld met vier rouwtaken (Willem Worden) die vaak door elkaar heen lopen.

1 SITUATIE ONDER OGEN ZIEN

Ik heb een man, een kind, een vrouw met een beperking. Ik zal er mee om moeten leren gaan. Het geeft verdriet.

2 STILSTAAN BIJ HET VERDRIET

Toelaten van de opkomende emoties, vragen en raadsels. In gebedsworstelingen. In gesprekken met mensen die hetzelfde meemaken. Vaak zijn er verwarrende gevoelens met opluchting, boosheid, zelfverwijt, machteloosheid. Er zijn zingevingsvragen: Waarom en waartoe? Het kan vernedering en verwachting uitwerken: Geen zonden, dan ook geen beperkingen. Heere, vergeef ons onze schulden. Heere, help ons ook in deze weg. Of aanvaarding: Het is goed wat de Heere doet.

3 AANPASSEN SITUATIE

Het leven herinrichten. Met vallen en opstaan. Informatie en hulpmiddelen opzoeken. Het kruis elke dag opnieuw opnemen met een 'nieuwe' levenstaak onder Gods voorzienige leiding. Het besef is er: Ten opzichte van God zijn we allen gelijk. En allen geheel beperkt door onze zonden. Het besef dat volmaaktheid alleen kan in de weg van bloed en gerechtigheid in Christus, de Medicijnmeester. Een man of kind zonder een diagnose is niet meer waard of beter dan iemand met een diagnose. Er is oog voor de ander: de trouw en de liefde, de onzekerheid en angst, dat hij of zij het nooit goed genoeg doet. Ieder heeft eigen talenten en vaardigheden ontvangen. Mensen met een beperking ook. Ieder heeft ook eigen valkuilen, net als je dat bij jezelf ziet.

4 SITUATIE EEN PLEK GEVEN

De vierde taak is de nieuwe situatie een plek geven in het huidige leven. Realistische verwachtingen en omgaan met de situatie.



overtuigingen over de toekomst. Verlies raakt gevoel van competentie, eigenwaarde, grip op je leven, privacy, geloof, sociale netwerk en gevoel van veiligheid. Voor het vaststellen van een diagnose is 'negeren' een optie. Als de blijvende beperking een naam krijgt, voelt dit als een verlies. Zodra dat besef toegelaten wordt, het oude beeld wordt losgelaten, geeft dat verdriet en begint een rouwproces.

Slingerpaadje

Het omgaan met verlies is als een slingerpaadje. Aan de ene kant verliesgericht: doorleven van de pijn. Het onder ogen zien van de dagelijkse realiteit. Aan de andere kant herstelgericht: dóorleven. Het dagelijks leven gaat door met steunbronnen en afleiding. Het is zoeken naar evenwicht: niet verdringen maar ook niet verdrinken. Een ervaring kan zo heftig zijn, dat het proces van rouwarbeid blokkeert: overleven. Het is te groot, te overspoelend om de pijn toe te laten. Indien mogelijk, probeer te voelen en heen en weer te slingeren tussen doorleven naar dóorleven.

Impact

Een diagnose in het gezin leidt vaak tot levensverrijking, maar het is niet zelden stressverhogend. Dat geeft een groter risico op een burn-out, relatie- of opvoedproblemen. Het is daarom verstandig om bij

te veel draaglast niet te lang te wachten met het zoeken van passende hulp via netwerk en zo nodig ook professioneel. Het informeren van een aantal mensen is vaak tot steun. Voor luisteraars die zorg verlenen aan iemand met een diagnose/dan wel betrokken is bij een gezin met een diagnose is het advies: Resoneer op wat u ziet; Wees nieuwsgierig en sta open; Ontzorg praktisch en concreet; Besteed ook altijd even aandacht aan de andere kinderen in het gezin.

Tot slot

In het leven krijgen we allen te maken met verdriet en verlies. Door schuldig verlies in het verleden, namelijk het verliezen van God in het Paradijs. Hij sprak daarom: Stervende zult Gij sterven (Gen.2:17). Ons leven is een voortdurend stervensproces. Dat uit zich in alle facetten van het leven. Gods Geest kan ondanks deze verlieservaring in het verleden een rouwproces werken, wat niet meer ophoudt totdat God ons in Christus terug heeft. Christus zegt het: Maar wie zijn leven verliezen zal om Mijnenwil, die zal hetzelfde vinden (Matth.16:25). Dat was de troost voor Hizkia, toen hij rouwde tijdens zijn ongeneeslijke ziekte. Zijn tranen werden gezien, zijn gebed verhoord, zijn ziel liefelijk omhelsd. Als God de rouwdragende door heil verheft, verdwijnen de beperkingen niet, is hulp nog steeds nuttig, maar zijn er momenten van 'vrolijk dragen'.



“Omgaan met verlies is als een slingerpaadje”

Pastoraal

Zonder geld en zonder prijs

De bezoldiging der zonde is de dood, maar de genadegift Gods het eeuwige leven, door Jezus Christus onze Heere.

Romeinen 6 : 23

Wat een spanning en zorg geeft het wanneer we bij de specialist geweest zijn en de uitslag van de onderzoeken moeten afwachten. Als we dan de uitslag gekregen hebben, afhankelijk van die uitslag, begint het opnieuw. Hoe zal het verder gaan, knap ik nog wat op? Of als we een ongunstige uitslag kregen. Hoe lang zal ik nog leven, en wat ligt er voor lijdensweg voor mij?

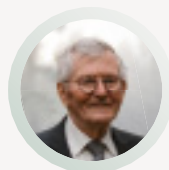
Als we zulke omstandigheden hebben meegemaakt, zullen we dit herkennen. De diagnose is gesteld, maar nu verder. Wat is het dan een voorrecht en genade om het bij de Heere kwijt te kunnen. Hij is immers de hoorder van het gebed.

In het tekstwoord bij dit stukje gaat het ook over een diagnose. De bezoldiging van de zonde, het loon op de zonde; hier worden al de zonden bedoeld. Ten dage als ge daarvan eet, zult gij de dood sterven. Dat was toch de bedreiging bij de eerste zonde. Wat een aangrijpende diagnose. De waarheid daarvan zien we dagelijks om ons heen. Ook wij zullen eenmaal de dood moeten sterven. Daar is niets tegen in te brengen. Gelukkig staat er geen punt achter, maar een komma en dan een, MAAR, maar de genade Gods, het eeuwige leven. Eeuwig leven, dat willen we allemaal wel. Maar uit genade? Dan is het weer iets anders. We vinden genade wel een mooi woord, maar het beleven en ondervinden, daar zijn we afkerig van. De genade van de Heere Jezus

Christus, dat alleen is een afdoend medicijn tegen deze kwaal. Als we nadenken wat het Hem gekost heeft om dit mogelijk te maken worden we stil en verwonderd. En dat voor mij? Niemand kan toch ontkennen dat hij de dood niet verdiend heeft. Maar de prijs? Aan zo'n kostbaar medicijn zal toch wel een prijskaartje hangen. Dan wordt onze verbazing alleen nog maar groter. Genade is iets wat gratis, helemaal voor niets te krijgen is. Zo'n diagnose, en het medicijn erbij, en dat zonder prijs of geld, dat is echt verbazend, dat is GODDELIJK. Dan kunnen we wel zingen:

*Psalmzingt, Gods gunstgenoten geeft,
Geeft lof den Heer, die eeuwig leeft,
Zijn vlekkeloze heiligheid
Zij ter gedachtenis verbreed
Een ogenblik moog' ons doen beven,
Zijn gunst verduurt een eeuwig leven.*

Psalm 30 : 3



Leen Nijse
Redactielid

BOEKRECENSIE

Helpen bij verlies en verdriet

Een gids voor het gezin
en de hulpverlener



Bij verlies en verdriet denken we vaak aan ziekte of sterven. Er zijn echter meer verliessituaties die je intens verdrietig kunnen maken. Sommige verliezen zijn subtieler, minder sociaal erkend, meer verborgen.

Verborgen rouw

Een relatie die afbreekt, echtscheiding of mensen die een leven lang blijven in een verziekte relatie. Kinderen en ouders die geen contact meer hebben met elkaar. Grootouders die hun kleinkinderen niet meer zien. Mensen die elkaar geleidelijk verliezen door voortschrijdende dementie. De diagnose van een levensbedreigende ziekte. Leven met een verlies dat nooit eindigt, zoals een gezinslid met psychische ziekte, een partner die verslaafd is aan drugs of alcohol of een kind met blijvende beperkingen. Het werk verliezen of een permanent gebrek aan waardering en gespannen relaties op het werk. Je woning moeten verlaten om in een woonzorgcentrum te gaan wonen. Dat zijn allemaal verliezen die niet per se als verliezen worden gezien. Als je denkt aan verlies, denk je misschien automatisch aan iets of iemand die je verliest in je uiterlijke wereld. Maar er zijn ook verliezen die intern zijn, waarbij iets sterft binnen in je. Het verandert je zelfbeeld. Je rouwt om iets dat je nooit hebt kunnen integreren, omdat je het nooit hebt mogen of kunnen uiten of omdat het door anderen nooit als een rouwproces is gezien. Als je je als kind bijvoorbeeld nooit erkend hebt gevoeld of seksueel misbruikt bent door iemand die je vertrouwde. Als je ineens de vader wordt van een moordenaar, omdat je kind iemand anders heeft omgebracht... Als je verwachtingen nooit zijn uitgekomen. De rouw om zulke verliezen wordt nog zwaarder door onbegrip, schaamte of gewoon door een gebrek aan aandacht van andere leden in je familie, je werksituatie of je omgeving. Je stelt dan de vraag of je rouw en je verdriet wel normaal is. Als je zelf een ingrijpend verlies of verdriet meemaakt, weet je vaak niet hoe je ermee om moet gaan, omdat je niet goed beseft wat verdriet allemaal met je doet.

Een gids voor iedereen

Dit boek geeft veel informatie voor degene die rouwt, maar ook voor de omgeving, hoe er mee om te gaan.

Er worden veel concrete ervaringen weergegeven wat mensen in verdriet als ondersteunend of belastend hebben beleefd. Er wordt met respect weergegeven dat ieder mens zijn unieke manier heeft waarop verdriet beleefd wordt, want geen twee mensen beleven verdriet op dezelfde manier.

De schrijver heeft de mogelijkheid gezien om in één boek voor alle leeftijdsgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen) te schrijven en een grote diversiteit aan verlieservaringen te beschrijven. Er worden verschillende inzichten beschreven, voor de één wel van toepassing, voor de ander mogelijk wat minder.

Zoeken naar verklaringen

Bij het hoofdstuk: 'wat mag je van dit boek verwachten' wordt het volgende beschreven: "De belangrijkste boodschap van dit boek over hoe je mensen kunt helpen in verdriet: Eerst en vooral moet je luisteren. En daarna moet je luisteren, en als je dit gedaan hebt, probeer dan nog eens te luisteren."

De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien, is niet omdat je hoofd het begrijpt maar dat je hart het accepteert. Het kan zo onwettelijk zijn, als een slechte droom. Het dringt niet ten volle door. Je reageert dan: "Ik kan het niet geloven, het moet een vergissing zijn." Zelfs wanneer je het sterven zag aankomen, kan het heel moeilijk zijn om de totaal andere werkelijkheid waarin je nu terecht komt onder ogen te zien. Om de realiteit onder ogen te zien

is het belangrijk te verstaan hoe het verlies heeft kunnen gebeuren. Je hebt een verklaring nodig. Verlies dat je niet begrijpt – een niet opgehelderd ongeval, een onverwachte zelfdoding, een onbegrijpelijk onrecht – is heel moeilijk. Als je geen verklaring vindt, blijft je je afvragen hoe het overlijden kon gebeuren, en wat je nog allemaal kan overkomen. Om die reden hebben ouders het vaak bijzonder moeilijk om zich aan te passen na het



sterven van een kind door wiegendood. Er is geen reden en het zoeken naar verklaringen kan blijven duren. Het boek bevat maar liefst 31 hoofdstukken. Om u een indruk te geven welke onderwerpen beschreven staan, noem ik: verdriet overleven, de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien, de pijn van het verlies ervaren, aanpassen aan de wereld na verlies, herinneren en weer leren genieten, als een schaduw door het leven, kinderen en rouwen, mannen rouwen anders dan vrouwen, het verdriet van grootouders, het verdriet van personen met speciale noden, het verdriet van asielzoekers, ouderschap in verdriet, als je broer of zus sterft, als je volwassen kind sterft, zwanger worden en verliezen, als baren opbaren wordt, eenzaamheid; verdriet wat niemand ziet, zelfdoding, rouw na geweld enz.

Psychische wonden zijn vaak onzichtbaar

Abortus en rouw

Er is aandacht voor de groep die in de prille zwangerschap een kind verliest, maar ook wanneer er gekozen is om een zwangerschap af te breken om medische redenen wanneer de vrouw zich in een noodtoestand bevindt. Deze beslissing moeten ouders zelf maken. Dit wordt ook wel genoemd rouwen om een zelfgekozen verdriet. Abortus wordt ook genoemd. Het wordt als een noodkeuze in een crisissituatie besproken. Het is een verlies, al heb je zelf beslist de stap te zetten, vaak onder druk van omstandigheden. Dat abortus vanuit de kerk als een moord gezien wordt, wordt als veroordeling gezien en afgewezen.

Onzichtbaar verlies

Niet tastbare verliezen: Een weinig zichtbaar, maar vaak alomtegenwoordige vorm van niet erkend verlies is het verlies van je positie of je status in de maatschappij. Door reorganisatie of door onrecht verlies je je vertrouwde job en positie. Iemand kan zich uitgerangd voelen. Omstandigheden laten het verdriet niet toe. Er zijn plaatsen en situaties en omstandigheden

die door hun specificiteit zorgen voor geen erkenning van verdriet. Er zijn situaties waarin je je gedwongen voelt om je verdriet te verbergen, vanuit een gevoel van verantwoordelijkheid voor anderen. Denk aan zorgverstrekkers of docenten in onderwijssituaties die geconfronteerd worden met ernstige ziekte en sterven in hun eigen leven, maar dat ze moeten wegduwen om er volledig voor de ander te zijn. De meest miskende vorm van verlies en rouw is wellicht het verlies door onrecht. Het is niet duidelijk zichtbaar, maar het wordt des te harder gevoeld, onrecht is vaak een onderdeel van psychisch geweld. De psychische wonden zijn vaak onzichtbaar. Als slachtoffer zie je het meestal niet aankomen omdat je niet verwacht dat iemand je zo'n onrecht zou kunnen aandoen. Mensen die onrecht begaan, zijn gewone mensen, die vaak ook goede dingen doen. Het is een mens die de consequenties van zijn daden niet beseft. Het kan machtsmisbruik zijn, waarbij anderen lijdzaam hebben toegezien. Het slachtoffer is onmachtig en komt in een isolement terecht, dit zijn de kernervaringen van een psychisch trauma. Boven dit hoofdstuk staat dan ook: de blauwe plekken zitten vanbinnen. De weg van herstel is een moeizame weg, mede omdat het moeilijk is om erkenning te ontvangen, zowel van de dader als van de omgeving.

Informatief en toegankelijk

Berichten over een gewelddadige dood bereiken je bijna dagelijks via de media. Als een familielid in een daad van geweld brutaal van het leven wordt beroofd, voel je dit als naaste als een verwoestende klap. Er komen een aantal extra dimensies bij in vergelijking met een nader sterven. Een uitspraak van een ouder: "Hij heeft als dader twintig jaar gekregen, maar wij hebben als ouders levenslang gekregen."

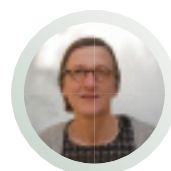
Het is een boek met veel informatie en makkelijk leesbaar. Het is goed om hier kennis van te nemen, zowel voor uw eigen rouwprocessen maar ook om onze naaste in verschillende rouwprocessen de erkenning te kunnen geven.

Helpen bij verlies en verdriet

Een gids voor het gezin en de hulpverlener.

ISBN: 9789401442879

Uitgever Lannoo



Anna Frens
Redactielid

GEDICHT

Ik vroeg de Heere om mij te laten groeien
In liefde en geloof, door Goddelijk licht.
In kennis van Zijn zaligheid te bloeien.
In 't ernstig zoeken van Zijn aangezicht.

Hij was het die mij aldus leerde smeken.
Ik weet nu dat Hij mij verhoring schonk,
Maar 't was in zulk een weg dat ik bezweken
Zou zijn en haast in diepe wanhoop zonk.

Ik hoopte dat Hij mij in gunst gedenken
Zou en in vreê doen leven naar Zijn wet,
En door mij liefde en heiligheid te schenken
Mij antwoord geven zou op mijn gebed.

Maar ach, in plaats daarvan liet Hij gevoelen
De boosheid, diep bedolven in mijn hart,
Hoe helse machten in mij gingen woelen
En ik van alle zijden werd benard.

Ja meer nog, 't was of Hij met eigen handen
Mijn plannen ging verbreken en mijn smart
Vermeerderde en mijn ziele sloeg in banden,
Verdorren liet de vruchten van mijn hart.

Waarom toch, Heer', zo riep ik toen verslagen,
Vervolgt Gij mij, Uw worm, tot in de dood?
Dit is, sprak God, Mijn antwoord op je vragen:
Zo geef Ik steeds geloof in al je nood!

Deze beproevingen wilde Ik gebruiken
Opdat Ik je van trots en waan bevrijf.
Zo wilde Ik je aardse uitzicht fnuiken
Opdat je alles zoekt en vindt in Mij!

John Newton

(1725-1807)



Van de voorzitter



Graag willen we u vertellen wat er gebeurd is de laatste tijd. Hierbij gaat het dus over de periode van het tweede kwartaal. We zijn zo zachtjes aan verschoven van de winter naar de lente. Deze week (23 april) liep ik in het bos achter ons huis te wandelen en wat zag het er mooi uit. Alles jubelt ter ere van de Schepper. Zachtgroene bomen en struiken, schitterende bloesems stralen zo prachtig. 'Het ruime hemelrond, vertelt met blijde mond, des Heeren heerlijkheid'. Inderdaad is de natuur een boek over de Schepper! Wat is het een prachtig boek! Hoe het met onze Vereniging is? Gelukkig goed. Graag lopen we met u langs een paar nieuwe dingen.

Layout

Veel positieve reacties kregen we van onze lezers over de nieuwe opzet van ons blad. Dat doet ons goed, want dan weten we dat we de goede weg zijn ingeslagen. Zelf waren we ook zeer tevreden. Het blad is rustiger geworden door de ruimere opmaak; de foto's waren goed gekozen en het nieuwe formaat leest gewoonweg goed. Er zaten nog wel een paar schoonheidsfoutjes in, maar dat hoort altijd bij iets nieuws... Geef gerust door hoe u het nieuwe blad ervaart! We kunnen onze winst daar dan weer mee doen.

Regioavonden

Op het moment dat ik dit schrijf, zijn de volgende avonden al gepasseerd in de verschillende regio's: Noord, Veluwe, Hart van Holland, Gelderse Vallei en Zeeland. Ruim 400 mensen bezochten deze avonden en er zijn heel veel naluisteraars geweest in Zeeland. Vooral het thema 'Narcisme' trok in Zeeland veel bezoekers (zo'n 60) en op de Veluwe zo'n ruime 200.

De regio's Duin- en Bollenstreek, Betuwe en Friese Walden moeten hun avond nog krijgen. We hopen daar later nog iets over te vertellen. Interessante thema's wachten ons nog. Leuk om te vertellen is dat de regio Twente een prachtige orgel- en zangavond heeft georganiseerd in de Schildkerk te Rijssen. Zo'n 200 mensen hebben genoten van een mooie avond en zijn zodoende in aanraking gekomen met onze Vereniging. Bijzonder veel werk gebeurt er achter de schermen om al deze avonden te organiseren. We weten van de aanwezigen dat de avonden erg gewaardeerd worden en daarom doen we het graag!

Professionalisering

Omdat onze Vereniging hard groeit, moeten we als bestuur ook nadenken over het goed structureren van alle activiteiten. We zijn daarom een zaterdag bij elkaar geweest om met elkaar eens goed inhoudelijk te kijken naar ons functioneren. Het was een goede, instructieve dag en veel beleidsterreinen zijn we nagelopen. Voor u misschien niet zo interessant, maar toch geef ik het door, zodat u weet waar wij mee bezig zijn. Een paar thema's geef ik graag door: lotgenotencontact, financiën, avonden over suicide (ja of nee), het wel of niet uitzenden van de regioavonden etc. We hebben bijvoor-

beeld ook nieuw PR- materiaal ontwikkeld en zijn met nieuwe banners bezig voor elke regio. Echt mooi om zo bezig te zijn met elkaar in een eensgezindheid die erg goed doet. Dat mag u gerust weten!

Lotgenoten

In Nunspeet zijn we met een groepje van elf mensen drie avonden bij elkaar geweest onder leiding van Arthur Hegger en Nathan van der Velde, de sprekers over narcisme. Het waren drie erg mooie avonden waarin ontzettend veel is gedeeld en geleerd. We willen nu drie avonden aanbieden rondom borderline en daarnaast draaien we in het najaar een pilot in Zeeland met drie avonden rondom meer algemene thema's als draagkracht en draaglast, hoe om te gaan met psychische problemen etc. Elders in ons blad vinden u daarover meer info. Ieder kan zich gaan aanmelden als daar behoefte aan is!

Studiedag

Via de media zult u meer horen over een studiedag over narcisme op D.V. zaterdag 28 september in de Gereformeerde Gemeente te Woerden. De hoofdlesing zal gehouden worden door mw. Sarina Brons – van der Wekken, die voor ons ook zo'n mooie lezing gehouden heeft op de Landelijke Dag. Daarnaast zijn er zes

workshops met allemaal thema's die linken aan het hoofdthema. Wie belangstelling heeft, geve zich snel op. We willen namelijk tweehonderd mensen 'bedienen' en vol is vol.

Kooravond t.b.v. onze Vereniging

Het Urker Visserskoor Crescendo uit Urk wil helemaal gratis voor onze Vereniging zingen! Dit koor - dat prachtig zingt - treedt op D.V. zaterdag 31 augustus voor ons op in Elspeet. Voor sommigen wat verder weg, maar we zitten dan in de uitloop van de vakanties. Om 21.30 uur is het echt afgelopen. Maak er een dagje van! Tussen Nunspeet en Elspeet bevindt zich bijvoorbeeld de Stakenberg. Wat zou het mooi zijn als we elkaar daar ontmoeten. U kunt daar – op een groot veld - heel goed met kinderen en kleinkinderen zijn en een broodje eten. Voor verdere gegevens: zie de flyer op de laatste pagina. Ik zou het bijzonder vinden als u met zoveel mogelijk komt. We willen de Urkers niet teleurstellen!

Persoonlijke omstandigheden

Omdat we graag het familiegevoel van onze Vereniging willen behouden, vertellen we ook over blijde en verdrietige dingen. Zeker, we weten niet alles en kunnen slechts doorgeven wat we te weten zijn gekomen. Zo heeft Marjet Heikoop van regio Twente een hartinfarct gekregen en daarvan zijn we echt geschrokken. Gelukkig mag het met haar weer redelijk goed gaan. Van een ander regiobestuurslid aldaar: Inge Westerink overleed haar vader, een gevoelige slag voor haar en de familie. Nog van ons allen van harte gecondoleerd. Bij Annelies Heijkamp van de regio Veluwe is een lief jongetje geboren: Micha. Van ons allen alsnog gefeliciteerd en Gods zegen in de opvoeding.

We weten dat er onder ons zijn die hard tobben met lichamelijke – en psychische klachten: allemaal Gods nabijheid en sterkte toegewenst. Onlangs opende ik de regioavond in Nunspeet met Jesaja 25:4. Hij is de Sterkte voor... de arme. Letterlijk staat er: voor de zwakke! Van harte wensen we die wetenschap al onze leden van harte toe, door het geloof: de Heere is mijn sterkte. Het komt immers op het persoonlijke aan? Zei Luther het al niet: het komt op de bezittelijke voornaamwoorden aan: ik, mij, mijn? Van harte toegewenst.

Wim Visser

Voorzitter





Actueel

Waardevolle informatie

TOERUSTING:

Bij het landelijk bestuur komen vragen binnen over diverse vormen van toerusting. De Vereniging doet wat in haar vermogen ligt. Tegelijk is er een mooi aanbod van professionele organisaties waar onze achterban wat aan kan hebben. Daarom willen we in deze rubriek dit soort organisaties onder uw aandacht brengen. Wij willen u attenderen op het 'Kennisinstituut christelijke ggz', een initiatief van 'De Hoop ggz' en 'Eleos'. Op een aparte pagina voor het Pastoraat is te vinden welk materiaal het Kennisinstituut christelijke ggz ontwikkelde voor pastoraal werkers en anderen. Neem een kijkje op de website www.kicg.nl voor meer informatie over:

- Het handboek pastoraat bij psychische problemen.
- De gratis online cursus over pastoraat en psychische problemen voor iedereen die actief is in het pastoraat of op een andere manier mensen met psychische

problemen wil bijstaan op geloofsgebied.

- Het boek psychische problemen in de familie, een gids voor naasten en pastores van Hanneke Schaap-Jonker en Ewoud de Jong; dit is een praktische gids voor naasten van psychisch zieken.

Ook is er een pagina met een overzicht van de evenementen die georganiseerd worden. Zie Evenementen - Kennisinstituut Christelijke ggz - Kennisinstituut Christelijke ggz (kicg.nl). Actueel zijn de landelijke gespreksavonden n.a.v. het boek *suicide 'Als leven een loden last wordt'*. De avonden zijn bedoeld voor een brede doelgroep en bestemd voor u als u te maken hebt met suïcidaliteit in uw omgeving. Als familielid, hulpverlener, als ambtsdrager of als u pastorale taken hebt binnen uw kerkelijke gemeente, maar zeker ook voor andere belangstellenden. Mogelijk dat deze informatie een handreiking voor u kan zijn.

INFORMATIEAVOND

Borderline

16 oktober | 30 oktober | 27 november

We willen drie avonden organiseren voor familieleden die te maken hebben met de ziekte 'Borderline' op D.V. woensdag 16 oktober, 30 oktober en 27 november 2024. Het hangt van de aanmeldingen af waar we deze avonden zullen houden. Ze staan onder leiding van Arthur Hegger, die zich gespecialiseerd heeft in dit thema en er ook een boek over geschreven heeft. We willen de groep uit tien deelnemers laten bestaan! Aanmelden dus zo snel mogelijk.

Aanmelden

Mail naar voorzitter@eenhandreiking.nl.

SYMPOSIUM

Het gezicht van narcisme

28 september

Vereniging 'Een Handreiking' organiseert op D.V. 28 september 2024 een symposium met als onderwerp 'Het gezicht van narcisme'. Het doel van de bijeenkomst is om naastbetrokkenen van mensen met narcisme toe te rusten en dieper in te gaan op de thema's die hen bezighouden. GZ-psycholoog Sarina Brons-van der Wekken geeft een lezing en een ervaringsdeskundige houdt een co-referaat. Daarnaast zijn er diverse workshops te volgen.

Workshops

In de workshops wordt onder andere nagedacht over de volgende onderwerpen:

- In de behandelkamer
- Hoe hou ik het vol? Voor familie van ...
- Narcisme en Gods wet (5e, 6e, 7e gebod)
- Kind van de rekening...
- Het verdwenen zelf

- Als het gezicht van je partner verandert, in gesprek met ervaringsdeskundige

Meer informatie en aanmelden:

Het symposium vindt plaats op D.V. zaterdag 28 september 2024 van 10-14 uur in de Bethlehemkerk, Oude-landseweg 50, 3443 AC Woerden. Voor meer informatie en aanmelding naar de website www.eenhandreiking.nl.

Regioavonden bij u in de buurt

Omdat de zomerperiode voor ons ligt, zijn de agenda's wat leger. Van enkele regio's is er al een datum en spreker bekend. Wat wij nu weten kunt u hier lezen. Verder verwijzen we voor latere en nadere informatie naar de website van 'Een Handreiking'.

VELUWE

Datum: 10 oktober 2024
Tijd: 19.30 uur
Thema: Verlieservaring na een diagnose
Spreker: mw. Ada de Jong
Plaats: Oenenburgkerk, Vlierweg 79, 8072 EV Nunspeet

TWENTE

Datum: 9 oktober 2024
Tijd: 19.30 uur
Thema: Narcisme
Spreker: Nathan van der Velde (Eleos) en Arthur Hegger (klinisch psycholoog)
Plaats: Nog niet bekend

HART VAN HOLLAND

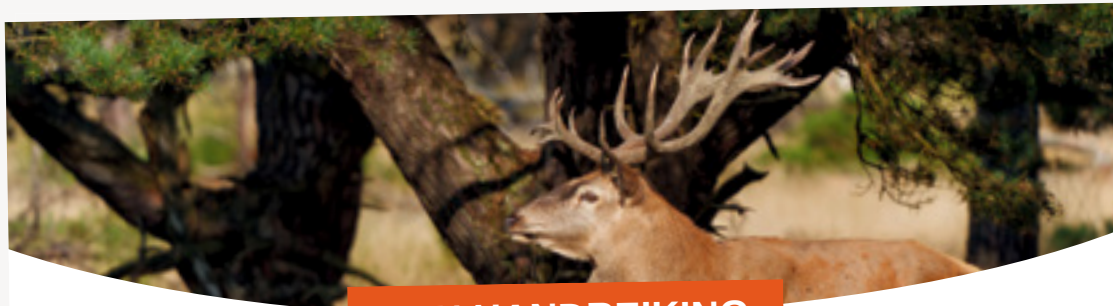
Datum: 8 oktober 2024
Tijd: nog niet bekend
Thema: Hechtingsproblematiek en vroegkinderlijk trauma
Spreker: Dhr. Allard Sierksma, GZ (klinisch psycholoog Eleos)
Plaats: Graaf Jan van Nassauschool Steijnpad 1, 2805 JE Gouda

ZEELAND

Datum: 17 oktober 2024
Tijd: Nog niet bekend
Thema: Gods leiding in het lijden
Spreker: Ds. M. Karens
Plaats: 's Gravenpolder

Kijk voor alle actuele informatie
op eenhandreiking.nl





EEN HANDREIKING

Zangavond

'Klacht en Jubel'



m.m.v. Urker Visserskoor 'Crescendo'
o.l.v. Louwe Kramer

Organist: Pieter Heykoop

Meditatie en leiding:
Ds. J. Joppe



D.V. zaterdag 31 augustus 2024

Aanvang: 19:30 uur

Kerk open: 19:00 uur

Herst. Hervormde Kerk te Elspeet

Vierhousterweg 45, 8075 BG Elspeet

Toegang gratis!

Collecte t.b.v.



scan om uw
gift over te
maken

Vereniging

Een Handreiking

“Een veilige
haven in chaos
en onrust.”