

CONTACTBLAD

# Over Eetstoornissen

## Boulimia en arfid

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. M. Bouwman  
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.

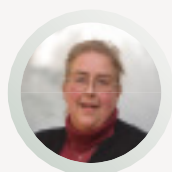
Rekeningnummer:  
NL52 RABO 0331 5295 99  
Rabobank Ede-Veenendaal  
Contributie: € 18,00 per jaar  
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)  
Testamenteaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'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

<b>4</b>	<b>Van de redactie</b>
<b>6</b>	<b>Meditatie</b> - Gods ontferming
<b>8</b>	<b>Interview</b> - Mijn hele leven bezig met mijn gewicht
<b>13</b>	<b>Column</b> - Boulimia en ARFID
<b>14</b>	<b>Psycho-educatie</b> - Eetstoornis ARFID
<b>17</b>	<b>Pastoraal</b> - Alles tot eer van God
<b>18</b>	<b>Actueel</b> - Lessen van prof. Aleman
<b>20</b>	<b>Boekrecensie</b> - Eerstehulp set eetbuien
<b>23</b>	<b>Gedicht</b>
<b>24</b>	<b>Van de voorzitter</b>
<b>26</b>	<b>Regioavonden</b>



“Wat een worstelingen  
en eenzame strijd kan  
er zijn, waarvan velen  
niet weten.”



# Van de redactie

Na de zomerperiode, die zo verschillend door iedereen ervaren kan worden, ontvangt u het nieuwe blad over eetstoornissen. Wat kan dit een grote impact hebben op de persoon zelf, maar ook op de omgeving. Het is ook belangrijk dat het erkend en herkend wordt. Wat een worstelingen en eenzame strijd kan er zijn, waarvan velen niet weten. Goed om hier meer over te weten en van verschillende kanten te belichten, zodat we elkaar beter kunnen begrijpen en helpen.

De zomervakantie is weer voorbij en dat is ook goed te zien aan het aantal regio avonden die gepland zijn. Wat mooi dat nu op zoveel plaatsen, verdeeld over het hele land, een mogelijkheid is om lezingen te horen en betrokken te zijn bij Een Handreiking.

Ook de landelijke dag D.V. zaterdag 16 november 2024 komt steeds dichterbij, wat wordt op deze dag de verbondenheid gevoeld, we hopen dat velen deze dag weer mogen bezoeken.

We wensen alle lezers van dit blad van harte in alle zorgen en moeiten Gods nabijheid en ondersteuning toe. Hij kan zoveel beter troosten dan dat mensen dat kunnen doen en Hij weet álle dingen, waarvan zelfs mensen, die zo dicht bij ons staan niet afweten. Zoals het verwoord is in de meditatie: Hij doorgrondt het hart en weet alle behoeften.

**Adrie Kramer**  
**Redactielid**



# Meditatie

## Gods ontferming

*'De HEERE bewaart de eenvoudigen.'*

**Psalm 116 : 6a**

Een bijzonder moeilijke tijd ligt achter de dichter van Psalm 116. Misschien zit u er wel middenin. Wie de dichter van deze Psalm is, weten we niet. Wel weten we dat hij schrijft over 'banden des doods' en 'angsten der hel'. Maar ook over een 'eenvoudige'. Met een 'eenvoudige' kan iemand bedoeld worden die heel simpel, onbenullig of onnozel is. Iemand die niet verder nadenkt en vastloopt met de situatie. Salomo noemt zo iemand in Spreuken 1 een 'slechte' of 'onverstandige' (vs. 22). Zo'n eenvoudige wordt hier niet bedoeld. Het gaat in Psalm 116 over de tweede betekenis van dit woord: een baby, die in álles afhankelijk is van zijn moeder. Een kleine die in zichzelf hulpeloos en zwak is. Zo tekent de dichter zichzelf. Hij had hulp, bescherming en aandacht nodig. Als we de grote nood en de kleine hulpbehoevende baby bij elkaar brengen, wordt ons duidelijk dat er sprake is geweest van grote angst. De wind wakkerde aan en is als een levensstorm over het leven van de dichter getrokken. Hij heeft het uitgeschreeuwd. Al was het zonder woorden: is er iemand die zich over mij kan ontfermen?

Herkent u uzelf? Wat kunnen er zorgen zijn. Het leven is vol zorg en ziekte. Er is lichamelijke, maar ook psychische nood. Genezing of uitkomst lijkt totaal onmogelijk. Verwondering en dankbaarheid in het hart lijkt verder weg dan ooit.

Of is het juist uw zielenood? De gevolgen van de zonde brengen u bij de oorzaak. U staat schuldig tegenover de rechtvaardige God. Mensen kunnen u niet helpen en u komt erachter dat u met uzelf ook compleet vastloopt. Wilt u dan luisteren naar de dichter?

De dichter zingt van zijn HEERE. Over Hem heeft hij al meer gezongen. Hij, Hij hoort zijn stem en zijn smekingen (vs. 1). Deze Verbondsgod is genadig en rechtvaardig; en onze God is ontfermende (vs. 6).

Als het gaat om de nood van uw ziel, maar niet minder om de zorgen van uw leven, moet u hier zijn. Deze God verlost van de grootste zorg, namelijk uw zonden. Maar Hij haalt de Zijnen ook op uit gevaren, al zijn ze nog zo groot en veel.

De HEERE is genadig. Hij heeft blijvende zorg en is bewogen over Zijn kinderen. Hij zorgt ervoor dat het beproefde goud van Zijn genade gaat schitteren.

De HEERE is rechtvaardig. Dat betekent in dit verband dat Hij niet liegen kan. Hij houdt Zijn beloften. Als de God der waarheid, houdt Hij vast aan Zijn onveranderlijke besluiten.

En onze God is ontfermende. Hier beluisteren we iets van Gods innerlijke bewogenheid. In gedachten zien we een moeder met haar kleine dicht tegen haar aan. Ze omringt haar kleine vol bezorgdheid. Zó is Gods zorg

---

*Hij doorgraaft  
het hart en weet  
alle behoeften*

---



voor de Zijnen.

Als u deze aspecten op u laat inwerken, dan wil de dichter laten weten: als de HEERE zo is voor mij, dan is Hij dat ook zeker voor u.

En weet u dat Psalm 116 één van de zes 'Hallel psalmen' is? Dat zijn de psalmen die gezongen werden aan de paasmaaltijd. Dus ook eenmaal door de Zoon van God, voordat Hij de Paaszaal verliet om zichzelf te geven tot in de dood. In de weg van Gethsémané naar Golgotha kwamen de banden des doods op Hem af. Toen hebben de angsten der hel Hém getroffen. Hij werd niet bewaard, en de dood kwam. Waarom vraagt u? Om u te verlossen van uw zonden. Maar ook vanwege wat in ons Avondmaalsformulier staat: 'Opdat wij tot God zouden genomen, en nimmermeer van Hem verlaten worden'.

Dat wordt in Gods dagelijkse bewaring doorleefd. Hij let met aandacht op Zijn kinderen en besteedt bijzondere zorg aan hen. Hij is als een herder voor zijn kudde. Als de Goede Herder kent Hij al de Zijnen. Niet oppervlakkig of van een afstand. Hij doorgrondt het hart en weet alle behoeften. Deze Herder wil Zijn schapen brengen tot de belijdenis: 'En alzo bewaart, dat zonder de wil van mijns hemelsen Vaders geen haar van mijn hoofd vallen kan, ja ook, dat mij alle ding tot mijn zaligheid dienen moet' (H.C. Zondag 1, vr. 1).

Wonderlijke woorden. Als we door de leiding van de Heilige Geest, door Christus, tot de Vader mogen naderen, worden de banden gebroken. Dan maakt de angst der hel plaats voor Vaders nabijheid. Zegt Hij het tot u, zoals tot de bevreesde ballingen in Babel? 'Vrees niet, want Ik heb u verlost; Ik heb u bij uw naam geroepen, gij zijt Mijne. Wanneer gij zult gaan door het water, Ik zal bij u zijn, en door de rivieren, zij zullen u niet overstromen; wanneer gij door het vuur zult gaan, zult gij niet verbranden en de vlam zal u niet aansteken. Want Ik ben de HEERE uw God, de Heilige Israëls, uw Heiland' (Jes. 43:1b-3a).

Als u de HEERE niet kent, laten dan de banden en angsten geen voorbode zijn van de eeuwige benauwdheid en droefenis. Weet waar u het zoeken moet, namelijk bij de HEERE.

En u, eenvoudige, de HEERE is nog Dezelfde. Roep in uw nood, Hij hoort uw stem, uw smekingen. Om te ontdekken: De HEERE bewaart de eenvoudigen. Gode bevelen,

**Ds. C.A. van de Brink**  
**Predikant Hersteld Hervormde Kerk**  
**te Oosterwolde**



**INTERVIEW**

# Mijn hele leven bezig met mijn gewicht

**Marith is 27 jaar en werkzaam als verpleegkundige. In haar vrije tijd is ze graag buiten aan het werk of aan het wandelen. Marith vertelt:**







“De hele dag door was ik in mijn hoofd bezig met wat ik wel en niet mocht eten.”

---

### **Altijd bezig met gewicht**

Eigenlijk ben ik al zo lang als ik mij kan herinneren bezig met mijn gewicht. Vroeger vond ik mijzelf te dik, maar uitte dit zich verder niet. In het dagelijkse leven had ik hier geen last van. In de puberteit raakte ik meer en meer bezig met mijn gewicht en gezond eten. Ook merkte ik dat ik in mijn omgeving hier niet de enige in was. Veel van mijn vriendinnetjes waren hiermee bezig. Na de puberteit kreeg ik tijdens mijn opleiding en werk te maken met onregelmatige werktijden. Hierdoor werd mijn normale ritme qua maaltijden en tussendoortjes verstoord. Dit uitte zich in eetbuien en steeds meer obsessief bezig zijn met eten: wat ik wel en niet mocht eten. Uiteindelijk werd dit zo erg dat ik hier de hele dag mee bezig was.

### **Streng eetregels en eetbuien**

De hele dag door was ik in mijn hoofd bezig met wat ik wel en niet mocht eten. Ik had strenge eetregels voor mijzelf en sommige dagen kon ik mij daar prima aan houden. Echter op dagen dat ik bijvoorbeeld erg druk was of weinig had geslapen ging dit minder goed. Dan resulteerde het willen vasthouden aan mijn regeltjes juist in een eetbui. Daarna voelde ik mij hier naar over en schaamde ik mij ervoor. Het voelde alsof ik had gefaald en het maakte mij onzeker over mijn lichaam. Daardoor ging ik me weer vasthouden aan de strenge

eetregels. Dit ging weer een paar dagen goed, totdat er zich weer een situatie voordeed waarin dit niet lukte. Dan begon de hele cyclus weer opnieuw.

### **Social media en zelfbeeld**

Volgens mij zijn vooral vrouwen gevoelig voor boulimia. De social media in de huidige samenleving hebben hier ook zeker invloed op. Verder ben ik van mezelf wat voller gebouwd. Dit is iets wat ik nu goed kan beredeneren. Ik weet nu dat het niet realistisch is om mijzelf te vergelijken met iemand die van zichzelf een tengere bouw heeft. Maar als kind/puber was dat soms lastiger. Mogelijk heeft dit invloed op het zelfbeeld gehad dat ik heb ontwikkeld. En uiteindelijk ook op het ontwikkelen van boulimia. Ook zie ik in mijn familie meerdere vrouwen die worstelen met dezelfde onderwerpen als ik. Dat speelt ook zeker een rol mee.

### **Impact op dagelijks leven**

De impact van bolimia op mijn leven was erg groot. De hele dag door was ik bezig met wat ik wel en niet mocht eten, wanneer ik weer mocht eten en wat ik dan ging eten. Als ik een eetbui had gehad, schaamde ik mij na die tijd. Ik was dan vooral bezig om de 'sporen' uit te wissen. De lege papiertjes stopte ik onderin de klike en hetgeen ik opgemaakt had, kocht ik weer opnieuw. Zo hoopte ik dat het niet op zou vallen dat er iets miste



uit de voorraadkast. Het maakte mij onzeker over mijn lichaam en gaf mij het gevoel dat ik faalde. Ook was ik in mijn hoofd druk met de sociale afspraken die ik had gepland en het 'voorbereiden' hierop. Als ik bijvoorbeeld 's avonds een verjaardag had, moest ik van mijzelf overdag al minder eten ter compensatie van het stukje taart dat ik tijdens de verjaardag zou gaan eten.

### Hulp en begeleiding

Op een gegeven moment was ik er klaar mee om op deze manier mijn leven te laten beheersen door eten. Ik wilde gewoon weer kunnen genieten van de dagelijkse dingen zonder de continue aandacht voor eten. Ik ben toen naar de huisarts gegaan en zij heeft mij doorverwezen naar de POH'er van de huisarts. Hier ben ik op gesprek geweest en zijn we gestart met de e-health module over boulimia van Evie. Ik vind het een fijne manier om zo zelf in mijn vrije tijd hiermee bezig te zijn, ik heb de module nog niet afgerond maar merk zeker dat de module mij helpt.

In deze module ga je stap voor stap onderzoeken waar de boulimia vandaan komt en hoe je boulimia kunt overwinnen. Wat voor mij bijvoorbeeld erg verhelderend was het opsommen van zowel de voor- als de nadelen van de boulimia. Eerst dacht ik: Huh, voordelen? Echter toen ik daar over na ging denken, ontdekte ik dat er voor mijzelf tijdelijke 'voordelen' zijn van het leven met boulimia, zoals een rustmoment tijdens een stressvolle werkdag. Naarmate ik dit ging inzien en me niet alleen focuste op de nadelen werd het overwinnen van de boulimia voor

mij wat praktischer.

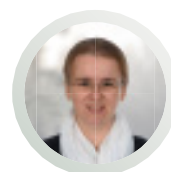
Dit voordeel kan ik ook ergens anders vandaan halen, bijvoorbeeld door een rondje te wandelen.

### Het delen met naasten

Het hielp mij enorm om het probleem te kunnen delen met mensen uit de naaste omgeving, zoals mijn ouders, mijn zusje en mijn vriend. Het steunde mij om te merken dat ze meeleeften met mij. Zij vonden helemaal niet dat ik gefaald had. Integendeel, ze vonden het juist dapper dat ik de stap had genomen om ermee aan de slag te gaan. Ook helpt het mij om lekker buiten bezig te zijn in de tuin en veel in de natuur te zijn en te wandelen. Dit maakt mij ontspannen waardoor er minder ruimte is voor de eetbuien en de gedachtes aan eten.

Marith geeft nog advies:

- Probeer de gevoelens van de ander niet 'weg te wuiven'. Opmerkingen als 'maar daar hebben alle vrouwen toch last van', en 'je bent toch helemaal niet te dik', zijn niet helpend en maken juist vaak onzekerder.
- Vermijd het onderwerp niet, het is juist fijn als er vanuit de omgeving vragen komen over hoe het met je gaat.



**Henriët van Leeuwen**  
Redactielid





“Het helpt mij  
om lekker buiten  
bezig te zijn in  
de tuin en veel  
te wandelen”

---





“Opvallend vaak hebben kinderen met Arfid een ouder, broer of zus met eenzelfde stoornis.”

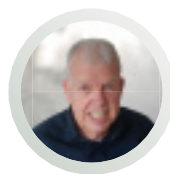
---

# Column

## Boulimia en ARFID

Boulimia en Arfid zijn naast overeenkomsten heel verschillend. Bij Arfid vermijd je voedsel met een bepaalde structuur, kleur, geur, smaak en eet je soms ook te weinig om gezond te blijven. Je zintuigen kunnen deze dingen walgelijk vinden. Zo kan een broodje uit de oven lekker knapperig zijn maar wordt kokhalzend terzijde gelegd. Mogelijk is er eerder een traumatische ervaring met eten opgedaan. Arfid staat voor vermijdende/restrictieve voedselinname stoornis. Bij Arfid hoef je geen ondergewicht te hebben, maar mogelijk wel onvoldoende groei, weinig of selectief eten, afhankelijkheid van sondevoeding of supplementen. Het geringe/ of selectief eetpatroon komt niet voort uit de gedachte af te willen vallen. Er is geen sprake van een verstoring van het lichaamsbeeld bij mensen met Arfid. Dit is wel een belangrijke factor bij het stellen van de diagnose anorexia nervosa. Ouders kunnen ten einde raad zijn als het gewicht van hun kind daalt of de eenzijdige voedingsstoffen hun tol betalen. Opvallend vaak hebben kinderen met Arfid een ouder, broer of zus met eenzelfde stoornis. De behandeling van anorexia nervosa en Arfid heeft veel overeenkomsten. Cognitieve Gedragstherapie kan helpend zijn waarbij je irreële gedachten onderzoekt. Het bevragen van de negativist in de gedachtenwereld van de cliënt leert hem die uit te dagen tot reële gedachten. Het geven van emotionele

steun is gezien het negatieve zelfbeeld van de cliënt zeer belangrijk. De tirannieke innerlijke stem moet geanalyseerd worden en er moet meer ruimte komen voor positieve beleving van zichzelf. Het op zoek gaan naar helpende gedachten is een grote klus voor de cliënt. Naast cognities verhelderen kan ook nieuw gedrag geoefend worden. Stemmetjes die aanzetten tot zelfverwonding kan men leren beheersen door een dialoog aan te gaan. Het is realistisch dat kleine stapjes nog de nodige angst oproepen. Een hiërarchie van angst maken, die zich voordoet in het dagelijks leven van de cliënt, kan helpend zijn. De angst, de onzekerheid en het negatieve denken kunnen ook de geloofsbeleving binnengedrongen zijn. Cliënt kan dan angstig zijn om zijn negatieve gedachten op het vlak van geloof onder ogen te komen en te delen met zijn hulpverlener en sociaal netwerk. Angst om veroordeeld te worden door normativiteit is groot. Als God een Helper mag zijn kan dat een grote steun zijn.



**Ton Vogelaar**  
Redactielid





## *Psychoeducatie* **Eetstoornis ARFID**

Als we het over eetstoornissen hebben, denken wij al snel aan anorexia of boulimia. Dat zijn bekende stoornissen en we kennen wellicht de voorbeelden van jongeren of ouderen die hieraan lijden. Zeker, het hebben van deze stoornissen is heel zwaar, dat horen we van henzelf en van hun familieleden. Minder bekend is de eetstoornis ARFID. Daarbij lukt het je niet om bepaald voedsel te eten. Of – dat kan ook -: je bent bang om het te eten. Of – ook dat kan: het lukt je niet om genoeg te eten. Behandeling met gesprekken en oefeningen kan goed helpen. Dit heet Cognitieve Gedragstherapie. Probeer er over te praten met iemand die je goed kent, zoals een vriend of iemand van je school en werk.

### **Wat is nu precies deze eetstoornis ARFID?**

Bij de eetstoornis ARFID eet je veel voedsel niet. Het lukt je niet eten binnen te krijgen of je bent bang om het te eten. Daardoor eet je te weinig en krijg je te weinig voedingsstoffen binnen. ARFID is een ernstige ziekte die niet vanzelf over gaat. ARFID is de afkorting van Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder. In het Nederlands is dit: vermijdende/restrictieve voedselinname-stoornis.

### **Wat merk je van de eetstoornis ARFID?**

Bij de eetstoornis ARFID kun je het volgende merken: Je eet bepaald voedsel niet. Je wilt het niet eten door de geur, kleur of smaak. Of door hoe warm of koud het is, of door hoe het aanvoelt in je mond. Ook kan het zijn dat je bang bent om je te verslikken of te stikken. Of om buikpijn te krijgen, over te geven of een allergische reactie te krijgen.

Het kan ook zijn dat je veel verschillende dingen eet, maar wel te weinig. Je valt af of je groeit slecht. Misschien eet je te veel van dezelfde producten. Bijvoorbeeld iets waar veel calorieën in zitten. Je bent dan niet te licht, maar je krijgt wel te weinig voedingsstoffen binnen. Je kunt met ARFID ook te zwaar worden.

Misschien heb je geen interesse in eten. Of je beleeft geen plezier aan eten. Je vergeet te eten, omdat je geen honger voelt. Je eet weinig, omdat je veel eten vervelend vindt. Niet omdat je bang bent om zwaarder te worden.

Je kunt bij ARFID ook een angststoornis, autisme of ADHD hebben. Dan is de eetstoornis dubbel zwaar. Maar je kunt ook alleen ARFID hebben.

### **Waardoor komt de eetstoornis ARFID?**

Waarschijnlijk komt ARFID door een combinatie van deze dingen:

Je kunt er gevoelig voor zijn vanaf je geboorte. Je hebt geen gevoel van honger. Je kunt hiermee geboren zijn. Als baby at je dan al heel weinig. Je hebt een gevoelige mond. Je kunt ook hiermee al geboren zijn. Je bent bijvoorbeeld heel gevoelig voor de smaak van eten. Of voor hoe fijn, grof, zacht of hard iets is. Je reageert dan ook banger als je iets nieuws te eten krijgt.

### **Nare ervaringen met eten**

Je hebt nare ervaringen met eten gehad. Bijvoorbeeld: Als baby heb je voeding met een slangetje in je keel gehad (sondevoeding), omdat je te vroeg geboren was of een te laag gewicht had bij de geboorte. Misschien heb je je een keer heel erg verslikt. Of je hebt gezien

dat iemand anders zich heel erg verslikte. Een andere achterliggende reden is dat je een keer heel ziek geweest bent van bepaald eten. Je hebt bijvoorbeeld erge buikpijn gehad of moest overgeven.

### **De reactie van ouders**

Als een kind niet wil eten, is dat voor ouders moeilijk. Ze weten niet hoe ze hierop moeten reageren. Daardoor is er tijdens het eten veel stress. En dan wordt het nog moeilijker om iets te eten. Als dit heel vaak gebeurt, wordt eten iets negatiefs. Zo worden de eetmomenten

### **Welke problemen kan de eetstoornis ARFID geven?**

#### **ARFID kan deze problemen geven:**

- Problemen voor je lichaam
- Je lichaam krijgt te weinig voedingsstoffen. Je valt af en je weegt te weinig voor je lengte en leeftijd. Als je jong bent, groei je niet goed. Of misschien word je te zwaar, bijvoorbeeld als je alleen krokante dingen kunt eten. Je krijgt dan te weinig voedingsstoffen binnen. Maar je kunt wel te veel calorieën binnenkrijgen.
- Je bent erg moe.
- Je nagels scheuren makkelijk.
- Je haren vallen uit.
- Je botten worden zwakker en kunnen makkelijker breken.

#### **Problemen met hoe je je voelt**

Je kunt of durft niet samen met anderen mensen te eten. Je bent daardoor veel alleen. Je kunt je eenzaam en somber gaan voelen.

#### **Problemen bij hoe je met andere mensen omgaat**

- Je kunt weinig samen met anderen doen, omdat je bij een activiteit vaak ook samen eet. Het is daardoor moeilijker om vrienden te krijgen of te houden.
- Je kunt als jongere problemen krijgen met je ouders.
- Als je een sonde-slangetje hebt, dan schaam je je misschien voor andere mensen.



“Hoe eerder je hulp vraagt, hoe groter de kans is dat je beter wordt.”

---



voor ouders en kinderen steeds moeilijker. We herkennen dat wellicht allemaal weleens als een van de kinderen niet wil(de) eten?

### **Verschillen met andere eetproblemen**

ARFID kan lijken op een andere eetstoornis: anorexia of boulimia. Dit zijn een paar verschillen: ARFID begint vaak op jongere leeftijd dan anorexia nervosa. Jongens hebben vaker ARFID dan anorexia. Met ARFID kun je, zoals ik schreef, een overgevoelige mond hebben. Of je bent bang om te stikken. Bij anorexia is dat niet zo. Met ARFID ben je niet bang om zwaarder te worden. Je ziet je lichaam zoals het is. Kinderen met anorexia of boulimia zijn wel bang om zwaarder te worden. Zij zien hun lichaam meestal anders dan het is.

### **Wat kun je zelf doen als je denkt dat je de eetstoornis ARFID hebt?**

Nadrukkelijk wil ik zeggen: Praat met je huisarts en maak een afspraak. Hoe eerder je hulp vraagt, hoe groter de kans is dat je beter wordt. Je kunt met de huisarts onder andere deze onderwerpen bespreken: wat je eet op een dag, of je bang bent om te eten, veranderingen in je gewicht, klachten waar je last van hebt, hoe je over jezelf denkt, hoe je je voelt:

ben je bijvoorbeeld moe, angstig of somber? Of je vitaminepillen of medicijnen gebruikt!

Probeer ook met bijvoorbeeld een vriend(in) te praten; praat over je eetproblemen met mensen die je goed kent, zoals iemand van je familie of een vriend. Of iemand van je school of werk. Dan voel je je minder alleen. Mensen willen je echt wel steunen. Je bent niet de enige met een eetprobleem. Veel mensen hebben problemen met eten. Je kunt erover praten met andere mensen die ook ARFID hebben of hebben gehad. Dat kan heel fijn zijn. Zij snappen wat je meemaakt en wat je voelt. Voor meer lotgenotencontact verwijst ik naar de website van WEET.nl.

### **Tenslotte**

In kort bestek heb ik geprobeerd veel informatie te geven. Verdiep je er verder in als je dit herkent. Kijk bijvoorbeeld eens op de website van Rintveld Altrecht eetstoornissen. En nogmaals: praat er over!



**Wim Visser**  
**Voorzitter**

# Pastoraal

## Alles tot eer van God

*Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt,  
.... doet het al ter ere Gods.*

**1 Korinthe 10 : 31**

Eten is voor ons een levensbehoefte. Gelukkig leven we in een land waar eten en drinken genoeg is. In andere werelddelen of landen zijn echter heel andere omstandigheden. In ons land wordt er zelfs veel eten weggegooid. Rondom het eetgebeuren zijn er echter ook veel problemen. Te veel of te weinig eten komt veelvuldig voor. Het thema van blad is daar ook aan gewijd. Als u er mee te maken hebt, zal het u aanspreken.

In het tekstgedeelte hierboven gaat het ook over eten en drinken. Hoe we dat mogen en moeten doen. Alles, schrijft Paulus, moet tot eer van God gebeuren. Denken we daar wel eens aan wanneer we eten of drinken?

Gods bedoeling met de wereld en met de mens was, dat alles Hem zou eren. Dat heel die schepping zou juichen tot Zijn eer. Helaas is door de zondeval in het paradijs die bedoeling mislukt door de moedwillige ongehoorzaamheid van onze eerste voorouders. God heeft toen niet direct een einde gemaakt aan Zijn kunstwerk, maar een plan geopenbaard waardoor de mens, die ter dood veroordeeld was, toch weer in Zijn gemeenschap hersteld kon worden. Ondertussen was de eis om Hem tot eer te zijn wel blijven staan. Want God is absoluut onveranderlijk. Wij zijn echter wel nakomelingen van die voorouders, en daarom niet meer in staat zijn om aan die eis te voldoen. Daardoor hebben we deel aan de vloek die op heel de schepping rust.

Het verlossingsplan houdt in, dat God Zijn zoon in deze wereld gezonden heeft om de vloek weg te nemen.

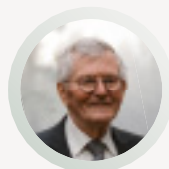
Door Zelf de straf, de doodstraf dus, te ondergaan heeft

Jezus, want Hij is Die zoon, het oordeel weggedaan.

Zodat nu eenieder die in Hem geloofd niet het eeuwige oordeel hoeft te ondergaan. (Joh. 3 : 16). De eis om tot Gods eer te zijn is wel blijven gelden, want God verandert nooit. Daarom schrijft Paulus in het bovenstaande tekstgedeelte: doet het alles tot Zijn eer. Lijden we daar onder? Bedroefd ons dat? Drijft ons dat gedurig uit naar de troon van Gods genade? Dat geeft ons dan een afhankelijk en voorzichtig leven. Dan vragen we steeds in ons gebed: Heere, wat wilt Gij dat we doen zullen. Ook als we zorgen hebben om ons eetgedrag. Het is niet om het even hoe we omgaan met onze welvaart en overvloed. Ook als we hulp nodig hebben daarvoor is Zijn raad en zegen onmisbaar. Dan gaat het leven in ons hart en zingen we steeds mee:

*Leer mij o Heer, den weg door U bepaald;  
Dan zal ik die ten einde toe bewaren;  
Geef mij verstand met Godd'lijk bestraald;  
Dan zal mijn oog op Uwe wetten staren;  
Dan houd ik die, hoe licht mijn ziel ook dwaalt;  
Dan zal zich 't hart met mijn daden paren.*

**Psalm 119 : 17**



**Leen Nijse**  
Redactielid



# *Actueel*

## Lessen van prof. Aleman

Met grote interesse heb ik de lezing gevolgd van Professor Aleman uit Groningen die hij hield over 'Brein, psychoses en schizofrenie' voor de regio Fryske Walden. We hebben het die avond ook gehad over angsten en in de pauze had ik met iemand nog een gesprek over angsten en medicatie. Nu kreeg ik daar via Psychosenet een helder artikel over en graag laat ik jullie meelesen wat daarover werd gezegd. De schrijver is Jim van Os. Hij is een herstelgerichte psychiater, hoogleraar psychiatrische epidemiologie en Voorzitter Divisie Hersenen, UMC Utrecht. Jim van Os werkt op het raakvlak van 'harde' breinwetenschap, gezondheidszorgonderzoek, kunst en subjectieve ervaringen van mensen met 'lived experience' in de GGZ. Jim is ook familielid van mensen met psychosegevoeligheid. Ik vond het echt leerzaam.



**Wim Visser**  
Voorzitter



## Medicijngebruik

Het gebruik van antidepressiva bij mensen met angst(stoornissen), zoals gegeneraliseerde angststoornis, depressie met angst of psychosegevoeligheid met angst, is een veelbesproken onderwerp in de psychiatrie. Hoewel medische literatuur suggereert dat antidepressiva effectief kunnen zijn bij deze aandoeningen, en er natuurlijk altijd mensen zijn met indrukwekkende verhalen over hoezeer het middel ze heeft geholpen, zie ik in mijn praktijk als psychiater een ander beeld ontstaan. Steeds meer vraag ik mij af of antidepressiva überhaupt een goede keuze zijn bij angst(stoornissen), gezien de vele problemen die ik bij mijn cliënten waarneem.

## Effectiviteit in de literatuur versus praktijkervaring

Officieel wordt erkend dat antidepressiva een rol kunnen spelen bij de behandeling van angststoornissen. Ze zouden de symptomen moeten verminderen en zo de levenskwaliteit van cliënten moeten verbeteren. Maar medisch onderzoek is beperkt. Er wordt gekeken in geselecteerde groepen en mensen worden maar heel kort gevolgd. De wijze waarop het onderzoek is opgezet is in het "voordeel" van de medicatie die wordt onderzocht.

De praktijk van alle dag laat dan ook een ander beeld zien. In de klinische praktijk blijkt dat veel cliënten ernstige problemen ondervinden wanneer ze beginnen met antidepressiva. Vooral bij de opbouwfase treden vaak heftige symptomen op, zoals misselijkheid, onrust en verergerde angst. Dit komt doordat mensen met angststoornissen vaak extreem gevoelig zijn voor de lichamelijke bijwerkingen van antidepressiva.

## De vicieuze cirkel van opbouw- en afbouwverschijnselen

Bij het opbouwen van antidepressiva zien we vaak dat cliënten een tranquillizer, zoals lorazepam, krijgen voorgeschreven om de initiële bijwerkingen te onderdrukken. Dit leidt echter tot een complexe situatie waarin cliënten lang worstelen om gewend te raken aan de medicatie, terwijl de opbouwverschijnselen de angst juist kunnen verergeren. Daarnaast is het afbouwen van antidepressiva ook weer een bron van grote problemen. Cliënten met angststoornissen lijken

niet alleen gevoelig te zijn voor opbouwverschijnselen, maar ook voor afbouwverschijnselen. Dit zorgt ervoor dat cliënten vaak vastlopen in een model waarin ze continu van medicatie moeten wisselen, met telkens nieuwe opbouw- en afbouwproblemen als gevolg. Hierdoor ontstaat een cirkel van toenemende angst en medicatiewisselingen die moeilijk te doorbreken is.

## Alternatieven voor medicatie bij angst

De vraag rijst dan ook of antidepressiva wel de juiste keuze zijn bij angststoornissen. In veel gevallen kunnen niet-medicamenteuze behandelingen effectiever en duurzamer zijn. De richtlijnen ondersteunen dit. Een belangrijke benadering is blootstellingstherapie, waarbij cliënten geleidelijk worden blootgesteld aan de situaties die angst oproepen. Dit helpt hen om de angst in het gezicht te leren kijken en de macht van de angst te verminderen.

Daarnaast spelen leefstijlveranderingen een cruciale rol. Meditatie, voldoende slaap, gezonde voeding, en regelmatige lichaamsbeweging kunnen significant bijdragen aan het verminderen van angst. Deze aanpak vereist weliswaar veel motivatie en inzet, maar kan blijvende en positieve effecten hebben zonder de bijwerkingen van medicatie.

## Conclusie: wees voorzichtig met antidepressiva bij angst

Mijn ervaring in de praktijk heeft me doen twifelen aan het routinematige gebruik van antidepressiva bij angststoornissen. Ja, sommige mensen geven aan dat de antidepressieve medicatie effectief was – maar vaak zit hier het niet-specifieke placebo-effect van de medicatie onder. Te vaak zie ik mensen in de problemen komen door de heftige opbouw- en afbouwverschijnselen. Hoewel antidepressiva in sommige gevallen nuttig kunnen zijn, is het essentieel om zeer voorzichtig te zijn bij het starten van deze medicatie bij angst. Vaak zijn andere benaderingen, zoals blootstellings-therapie en leefstijlveranderingen, effectiever en veiliger. Ik adviseer in het online spreekuur dan ook altijd om goed na te denken en verschillende opties te overwegen voordat men begint met antidepressiva voor de behandeling van angst. Het is belangrijk om een behandelplan te kiezen dat niet alleen effectief is, maar ook duurzaam en draaglijk voor de cliënt.

# Eerste hulp set eetbuien

21 tips en oefeningen om eetbuien te voorkomen



**De schrijver geeft in het voorwoord aan: “Voordat dit e-book er was, liep ik al een tijd rond met de vraag “Wat kun je doen als je ontzettende eetbuidrang hebt” Als je, zeg maar, al met je eetbuivoer in je handen staat en je toch nog ergens een gezondverstand-stemmetje hoort “Is er nog een alternatief?”. Wat kun je dan nog doen? Acuut? Als eerste hulp?”**

### Eetbuien

Een van de grootste frustraties als je een eetstoornis hebt. En tegelijkertijd ook een van de grootste geneugten. Zo dubbel kan het zijn. Je kunt genieten van een eetbui: van de smaak, van de kraak of de textuur, van het zich vullende of volle gevoel in je buik, van het moment voor jezelf, van het even afgesloten zijn van de wereld, van het even niets hoeven voelen, van de ontlading, van de eetbui. En tegelijkertijd of achteraf walgt je van jezelf.

### De drang

Herken je dat? Dat als je iets niet mag, je het eigenlijk juist zou willen doen? Je bijna een onbedwingbare zin krijgt hierin? Je het bijna niet meer uit je hoofd kunt krijgen. Dat het water je al door de mond spoelt bij de gedachte aan alles wat je zou willen opeten maar niet mag van jezelf? Hoe meer je je probeert te bedwingen, hoe hardnekkiger wil je het juist gaan doen. Terwijl als je iets wel mag van jezelf, je kunt ontspannen. Dat geldt ook voor de bijna onbeheersbare behoefte aan een eetbui. Accepteer dat je eetbuidrang hebt en merk dat de drang tot een eetbui zal verzachten. Je kunt de drang bekijken van alle kanten en laten voor wat het is of juist bewust kiezen om er iets mee te doen. Hoe je dat doet? Vervolgens worden er verschillende oefeningen met je lichaam toegevoegd die je kunt gaan doen. Waarin het gaat om gevoelens die er zijn te durven gaan voelen.

### Invloed van gedachtes

De behoefte aan een eetbui is maar een gedachte. Je behoefte aan een eetbui is maar een gedachte. Gedachtes beïnvloeden heel sterk wat je voelt en doet. Positieve gedachtes maken je blij en energiek. Negatieve gedachtes maken je somber of futloos. Gedachtes

zijn echter maar een klein stukje van wie jij bent. Naast gedachtes die in je hoofd zitten, heb je immers ook een heel lichaam waarmee je kunt voelen, doen en ervaren. Waarom zou je je dan alleen laten leiden door je hoofd? Is dat niet heel erg beperkt? Is er niet veel meer? Gedachtes komen en gaan en zijn soms zo veranderbaar als het weer. Het is geen waarheid dus neem ze vooral niet al te serieus. Eetbuien is ook wel dwanggedachte, die zit in je hoofd, maar jij kunt bepalen wat je er mee doet.

---

*De behoefte aan een eetbui is maar een gedachte*

---

### Een eetbui uitstellen

Een eenvoudige oefening wil ik hier onder weergegeven: ‘Stel de eetbui 10 minuten uit (oefening 5) Dit lijkt een eenvoudige oefening, maar misschien vind jij deze juist wel heel lastig. Hoe het ook voor je is. De oefening duurt slechts 10 minuten, dus het is te doen. Hoe werkt het?

- Je voelt een eetbui aankomen. Misschien heb je zelfs al eetbui-eten verzameld of gekocht.
- Je gaat nu deze eetbui 10 minuten uitstellen (geen paniek, relax, over 10 minuten mag je alsnog doen waar je zin in hebt).
- 10 minuten lijkt lang, maar ik weet zeker dat jij het kan. Je hebt volgens mij al voor hetere vuren gestaan.
- Je laat nu al je activiteiten los en gaat je eetbui 10 minuten uitstellen.
- Kijk op de klok en zet als je het fijn vindt een wekker of timer.
- Doe in de tussentijd iets anders (een tijdschrift lezen, naar buiten voor een blokje om, douchen, touwtjespringen, iemand bellen, puzzel maken, etc.).
- Als de 10 minuten voorbij zijn mag je je eetbui hebben met de nadruk op mag. Niets moet. Jij kiest en bepaalt wat jij wilt.

## Hulp inschakelen

Weet je wat het vervelende is van eetbuien? Op het moment dat je ze hebt kan het nog wel oke voelen, maar naderhand komt altijd het schuldgevoel, de spijt, de schaamte en de boosheid opzetten en baal je van wat je gedaan hebt. Wees het voor en vraag hulp. Zorg dat je iemand in je omgeving vindt die je voldoende vertrouwt en die je altijd mag bellen en vragen voor hulp, waar je heen kunt gaan of die bij jou langs wil komen. Die er voor je is zodra je belt. Dit kan een vriend(in) zijn, een familielid, iemand die je kent via social media, uit je (zelfhulp)groep of een therapeut of coach. Vraag een schouder om op uit te huilen, een welwillend oor dat naar je wil luisteren of iemand om iets te mee te gaan doen dat je afleidt. Het is bewezen dat als je praat over je worsteling, dit ontspant en rust geeft. Het binnenhouden geeft juist druk, spanning. Alles wat je uitspreekt haalt de druk af van jou, je gedachtes en gevoelens. Door jezelf het te horen uitspreken, komen er ook oplossingen bij je boven. En dan heb je ook nog eens iemand die op dat moment meeleeft, je steunt, bevraagt, koestert of leuke dingen met je doet. Dus voel je een eetbui aankomen, schakel je noodtroepen dan in en laat je horen.

## Onderliggende problemen

Eetbuien zijn vaak maar een lapmiddel voor een onderliggend probleem. In verschillende oefeningen in dit e-book ben je hier al mee aan de slag gegaan. Wil je echter diepgaander onderzoeken wat er achter je eetbuien zit en wat je eraan kunt doen, dan is het zaak om de weg naar binnen te gaan. Om deze reden wordt de

laatste en belangrijkste tip die gegeven wordt is: Zoek hulp. Een eetstoornis gaat in de meeste gevallen niet vanzelf over. Zoek daarom zo snel mogelijk professionele hulp. Want hoe langer een eetstoornis duurt, hoe meer de patronen een automatisme worden en hoe langer het duurt om er weer vanaf te komen.

## Hardnekkig

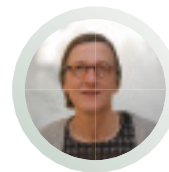
Een eetstoornis gaat meestal niet vanzelf over. Hardnekkig is het goede woord voor een eetstoornis. Een eetstoornis verdwijnt dan ook meestal niet vanzelf. Je zit vaak gevangen in je patroon van eten of niet eten. Iedere keer neem je jezelf voor, om te veranderen. Om gezond te gaan eten op regelmatige tijden. En om op een gezond gewicht te komen. Het is een praktisch boek, wat goed hanteerbaar is om mee aan de slag te kunnen en tegelijk tijd wordt het niet als de oplossing gezien, maar wordt geadviseerd om professioneel hulp te zoeken, omdat het een hardnekkig probleem is.

## E-book Eerste hulp set eetbuien

*vrijvaneetstoornis.nl*

*21 tips en oefeningen om eetbuien te voorkomen.*

*Geschreven door Charlie Paludanus*



**Anna Frens**  
Redactielid



# Gedicht

## Want hun Ontfermer zal hen leiden

(Jesaja 49:10)

O Heiland, wil m' als mijn Ontfermer leiden.  
'k Ben zo geneigd mijn eigen weg te gaan,  
Maar altijd kies ik een verkeerde baan.  
Bewaar mijn voet dat ik niet uit zal glijden.

Leer mij mijn eigen wil en zin bestrijden.  
Geef dat ik 't oog op U alléén mag slaan.  
Want satan en mijn eigen boos bestaan  
Proberen mij tot dwalen te verleiden.

O groot' Ontfermer, houd mijn beide handen  
Toch vast in Uw doorboorde Midd'laarshand.  
Leer mij U volgen, óók in nood en banden.

Al gaat Uw weg dan boven mijn verstand,  
Al dreigt de vijand soms met scherpe tanden,  
U bent getrouw en houdt Uw werk in stand.

**Christien de Priester**





# Van de voorzitter



**Het is alweer tijd voor ons nieuwe nummer van Een Handreiking. We kijken samen terug, en ook weer vooruit. Onze Vereniging kent wat bijeenkomsten betreft een rustige tijd. Immers, in de zomertijd zijn er geen bestuursvergaderingen, geen regiobijeenkomsten. Maar ... dat betekent niet dat er geen groot leed gevonden wordt. Juist in een tijd waarin iedereen 'vrolijk' de vakantie 'viert', kan het zo eenzaam zijn, zo depressief, zo angstig, zo alleen, zo van God verlaten. Soms komen er mails bij me binnen waarin zoveel strijd wordt verwoord dat je er verdrietig van wordt. Je wilt elkaar zo graag helpen, maar onze handen schieten zo te kort. Gelukkig, Zijn handen niet! Dat weet ik zeker en vast. Iemand stuurde een mail dat ze zo diep, diep in de diepte zat en toen kreeg ze het boekje over Psalm 88 ... als een rechtstreekse bemoeienis van de Heere. Is dat niet Zijn werk alleen? Hij werkt, precies op Zijn tijd. Juist als ons 'geen hulp of bijstand bleek, wil God er wonderlijk zijn'. Echt, de Heere gaat Zijn ongekende gang, zoals William Cooper dichtte.**

## **Regioavonden**

Vorige keer beloofde ik terug te komen op de regioavonden van de Friese Walden, de Betuwe en Duin – en Bollenstreek. Wat waren dat goede avonden. In de Friese Walden luisterden we geïnteresseerd naar een lezing van Professor Aleman over ons 'Brein, psychoses en schizofrenie'. Een zeer leerzame inleiding, in alle eenvoud gebracht voor ruim 40 aanwezigen. In de Betuwe sprak ds. J. Belder over 'Pastoraat rondom psychisch zieken'. Een boeiend betoog voor zo'n 70 geïnteresseerden! En wat me opviel: er is hier een echte kern! Tot slot: ds. J.M.J. Kieviet sprak over een enigszins vergelijkbaar thema in Katwijk. Ook daar waren zo'n 75 aanwezigen waaronder ook veel ambtsdragers! Dat is toch positief! Al met al mogen we terugzien op een hele rij prachtige avonden met honderden luisteraars en duizenden naluisteraars. De Heere Zelf zegene alle woorden, gebeden, Schriftlezingen en openingswoorden. Mag ik, vanuit mijn hart, alle regio's hartelijk danken voor hun geweldige inzet?

## **Familie**

Als bestuur hopen we dat u zich herkent in het door ons gewenste familiegevoel. Immers, we weten allemaal van lijden, van gevolgen van psychische ziekten, van eenzaamheid en ellende. Juist dat verbindt toch? Daarom noem ik graag de dingen waarvan wij als bestuur weten dat het gaat over speciale zorgen. Van secretaresse Marianne Bakker ( regio de Fryske Walden) en van Elize Bakker (regio Zeeland) overleed hun (schoon)moeder. Ook via deze rubriek nog van harte gecondoleerd! Wat kunnen de zorgen groot zijn in families hè? Jullie weten daarvan.



Elke keer – al jaren – vinden we in ons blad een column van de hand van Ton Vogelaar. Zijn stukken worden altijd erg gewaardeerd. Onlangs ontmoette ik hem op de begrafenis van zijn broer. Hij lijdt aan de ziekte van Parkinson en zijn gezondheidssituatie wordt echt niet beter. Hij vertelde me zo blij te zijn dat hij nog voor ons blad kan werken. In het bijzonder vraag ik voor hem en zijn vrouw meelevens en voorbede. We wensen hem toe dat hij dit werk nog kan blijven doen en vooral: Gods nabijheid in deze weg.

### **Jongerenavond**

Leuk om te vermelden is, dat de Regio Veluwe Junior een avond heeft belegd op 6 juni jl. Rens Rottier, de vorige Driestardirecteur, hield in Nunspeet een boeiende lezing over: 'FOMO, oftewel stress onder jongeren en bang zijn dat je iets mist'. Er waren zo'n 25 jongeren en het was echt een heel leerzame, goede avond. Het bestuur is goed bezig, complimenten jongelui! Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst. Wellicht een idee voor andere regio's?

### **Vooruitblik**

Wie op de site kijkt, ziet alweer een aantal regioavonden aangekondigd. Verder zien we echt uit naar het symposium over Narcisme, waar mw. Sarina Brons de hoofdlezing zal houden. Inmiddels komen de aanmeldingen binnen en zien we uit naar een fijne ochtend en middag (tot 14.00 uur).

Alvast noemen we de Landelijke Dag op zaterdag 16 november. Houdt u de datum DV al vrij? Ds. G. Kater, predikant in Arnhemuiden zal de inleiding houden over: 'Uit de diepte ...'. Nadere informatie volgt nog. Het zou

zo mooi zijn als we elkaar daar weer kunnen en mogen ontmoeten.

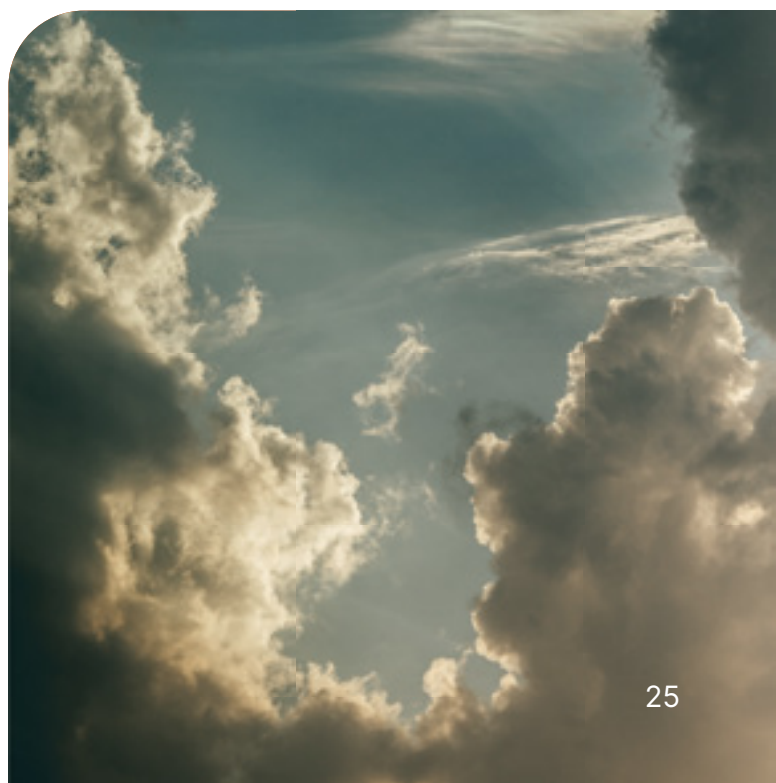
### **Omhoogzien**

Op het ogenblik ben ik een boek aan het lezen van de bekende Jonathan Edwards over 1 Korinthe 13. Het heet: 'De liefde en haar vruchten' (aanbevolen!). U mag wel weten dat de inhoud me erg treft. Wat een wonder als Zijn liefde in ons hart is uitgestort. Maar niet minder is het een wonder als er vruchten mogen zijn waar hoofdstuk 13 er heel wat van noemt. Misschien ben ik wat somber gestemd, maar ... wat zien we er in de dagelijkse praktijk weinig van. In de eerste plaats bij mezelf, in de tweede plaats ook in de kerk, in Verenigingen en Stichtingen ... op reformatorische grondslag. Wat een hoogmoed en egoïsme is er te vinden in ons hart. Edwards gaat hier heel diep op in en noemt het de grote schuld van de kerk. Er is werkelijk geen groter goed dan persoonlijk ootmoedig gemaakt te zijn ... en te blijven. Het is een groot wonder als hoogmoed, eigen eer en egoïsme verbroken worden. Het is mijn gebed of er binnen onze Vereniging zuivere liefde mag zijn vanuit Hem en naar elkaar, in de hele breedte van onze Vereniging. Daar gebiedt de Heere Zijn zegen.

Hartelijke groet vanuit Uddel,

### **Wim Visser**

**Voorzitter**



# Regioavonden bij u in de buurt

## NOORD:

**Datum:** 29 oktober 2024  
**Tijd:** 19.45 uur  
**Thema:** NAH (niet aangeboren hersenletsel)  
**Spreker:** Nog niet bekend  
**Plaats:** De Leerkamer, Kerklaan 6, 7951 CD Staphorst

## GELDERSE VALLEI:

**Datum:** 17 oktober 2024  
**Tijd:** 19.45 uur  
**Thema:** Ik zorg voor een ander, hoe zorg ik (in Bijbels opzicht) voor mezelf?  
**Spreker:** Margriet van den Heuvel, werkzaam bij Lelie Zorggroep  
**Plaats:** Adventkerk, Vijftien Morgen 51, 3901 HA Veenendaal

## VELUWE

**Datum:** 10 oktober 2024  
**Tijd:** 19.30 uur  
**Thema:** Verlieservaring na diagnose  
**Spreker:** Ada de Jong  
**Plaats:** Oenenburgkerk, Vlierweg 79, Nunspeet

## HART VAN HOLLAND

**Datum:** 8 oktober 2024  
**Tijd:** 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)  
**Thema:** Hechting & trauma; de impact in gezin en kerk. (Hechtingsproblematiek en vroegkinderlijk trauma)  
**Sprekers:** Allard Sierksma en Nathan van der Velde (beide GZ-psycholoog Eleos)  
**Plaats:** Graaf Jan van Nassauschool, Steijnpad 1, 2805 JE Gouda

## TWENTE

**Datum:** 9 oktober 2024  
**Tijd:** 19.30 uur  
**Thema:** Narcisme  
**Sprekers:** Nathan van der Velde (Eleos) en Arthur Hegger (klinisch psycholoog)  
**Plaats:** De Hoeksteen, Kroonweide 2, Rijssen

## ZEELAND

**Datum:** 17 oktober 2024  
**Tijd:** 19.30 uur  
**Thema:** Gods leiding in het lijden  
**Spreker:** ds. M. Karens  
**Plaats:** Kerk Ger. Gem. Langeweg 61, 's Gravenpolder

## DUIN- EN BOLLENSTREEK

**Datum:** 27 november 2024  
**Tijd:** 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)  
**Thema:** Angst, depressie en ons online leven  
**Spreker:** D. van Elzelingen  
**Plaats:** Triumfatorkerk, Piet Heinlaan 7, 2224 SW Katwijk aan Zee

Kijk voor alle actuele  
informatie op [eenhandreiking.nl](https://eenhandreiking.nl)





## Lotgenotencontact familie van...

In het najaar wordt er in Zeeland een gespreksgroep voor lotgenoten van familie van psychisch zieken aangeboden. In een kleine, besloten groep wordt nagedacht over thema's die te maken hebben met het zijn van familie van een psychisch zieke. Hoewel de psychische klachten van uw familielid kunnen verschillen van anderen, zijn er toch veel raakvlakken voor u als familie. Denk aan het taboe wat er soms nog rust op psychische ziekten, het aangeven van grenzen, het houden van de balans enz. Het is de bedoeling dat er 3 avonden worden gehouden waarbij van de deelnemers wordt verwacht dat ze alle avonden aanwezig zijn.

**De data zijn: 5 en 19 november en 3 december 2024 D.V.**

Gespreksleider is G. van Veldhuisen. Er zijn geen kosten aan de bijeenkomsten verbonden. Opgave via [info@eenhandreiking.nl](mailto:info@eenhandreiking.nl). Het verdient aanbeveling om u spoedig op te geven, want vol is vol.

“Een veilige  
haven in chaos  
en onrust.”