

Over

Samen sterker

de kracht van verbondenheid

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-Nijse
Mevr. H.J. van Leeuwen
Dhr. W. Visser

Redactieadres

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

Vormgeving en layout

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-Brand, Barneveld
Dhr. J. Haalboom, Rhenen
Mevr. J. Neuteboom, Leiderdorp
Mevr. C. Nijse-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, Alblasterdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

Giften, bijdragen, legaten, e.d.

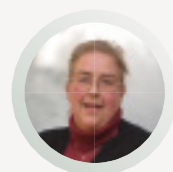
Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 18,00 per jaar
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)
Testamentaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van € aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te Gouda.

De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer 40465914.

De inhoud

4	Van de redactie
6	Meditatie - Moeilijke vertroosters
8	Interview - Eenzaamheid doorbreken in de kerk
13	Column - Van eenzaamheid naar saamhorigheid
14	Psycho-educatie - Samen oplopen in pijn en geloof
17	Pastoraal - Innerlijke ontferming
18	Actueel - De schaduw van narcisme
20	Boekrecensie - Psychische problemen in de familie
23	Gedicht
24	Van de voorzitter
26	Van de penningmeester
27	Regioavonden



“Dat we met elkaar,
juist ook binnen de
kerkelijke gemeente om
elkaar heen staan.”

Van de redactie

Verbondenheid; het thema van dit nieuwe verenigingsblad. Als je het woord uitspreekt of hoort zeggen, voel je een stuk warmte. Dat is ook de wens en de bedoeling van dit blad. Dat we met elkaar, juist ook binnen de kerkelijke gemeente om elkaar heen staan. Niet altijd met grote woorden of daden, maar gewoon door er te zijn en te laten voelen aan de ander dat ze er mogen zijn.

Vanuit verschillende hoeken is het thema belicht. Naast de wil, die er vaak wel is, proef je de onmacht. Wat heeft de zondeval toch teweeggebracht! Vanuit de Bijbel weten we dat de Heere Jezus bewogen was over de schare, zouden wij Hem daar dan niet in moeten volgen?

De bekendheid van de vereniging neemt toe, het leden-tal neemt ook toe en het gevolg is dat de contributie na zoveel jaren ook toeneemt. Het aantal regio's groeit; er staan weer prachtige avonden gepland en we hopen dat zo door het hele land heen veel familieleden bereikt mogen worden!

Kruisdragen; dat is wat veel mensen uit onze lezerskring doen. Wat niet door iedereen gezien wordt, maar des te meer beleefd. Als het dan maar mag leiden naar Hem, Die ons het kruis opgelegd heeft, mag het nog wel eens goed zijn om verdrukt te zijn geweest en mag het kruis gedragen worden, achter Hem aan. Dat wensen wij alle lezers van harte toe.

Adrie Kramer
Redactielid



Meditatie

Moeilijke vertroosters

'Ik heb vele dergelijke dingen gehoord; gij allen zijt moeilijke vertroosters.'

Job 16 : 2

Wat is er veel onbegrip in deze wereld. Dat heeft te maken met de zondeval. We hebben ons van God losgerukt, zijn door eigen schuld van Hem vervreemd geraakt. Maar daardoor zijn we ook van elkáár vervreemd geraakt.

Het is soms moeilijk om een ander te begrijpen. Soms zijn je eigen ervaringen en is je eigen kader zo anders dan dat van een ander. Dat kan voor misverstanden en voor vervreemding zorgen. En dan luisteren, echt luisteren, wie kan dat? Dat valt ook niet altijd mee. Om te zwijgen, de goede vragen stellen en proberen echt naar de ander te luisteren. Je kunt jezelf er wel in oefenen, maar dan nog blijft de vraag; heb ik die ander ook echt begrepen?

Ooit las ik bij een theoloog een gewaagde stelling. Hij stelde dat je de Heilige Geest nodig hebt om een ander te begrijpen. Ik schrik ervoor terug om dat zomaar over te nemen. Maar misschien zit er toch wel iets in? We luisterden naar de duivel in het Paradijs en niet naar God. En echt naar de HEERE luisteren doen we van nature niet. Dat is schuld voor de Heere, het is zeker waar dat we daar de Heilige Geest voor nodig hebben. Misschien is dat dan toch ook waar als het gaat om luisteren naar anderen, om echt te horen wat een ander zegt en bedoelt. Zou het hierom zijn dat wij mensen vaak maar moeilijke vertroosters zijn? Zo zegt Job het tegen zijn vrienden in Job 16 vers 2: "Julie zijn allemaal moeilijke vertroosters".

Misschien loopt u ook wel tegen veel onbegrip aan. Zeker psychische problemen worden door anderen lang niet altijd begrepen. Dan krijg je allerlei goedbedoelde adviezen waar je niets aan hebt. De vrienden van Job bedoelden het ook goed. Ze hebben eerst maar liefst zeven dagen en zeven nachten naast Job gezeten. Ze zeiden geen woord, want ze zagen "dat de smart zeer groot was." (Job 2:13) Ze hadden er ook geen woorden voor. Dan heb je echt wel iets voor je vriend over: als je naast hem gaat zitten en maar liefst zeven dagen bij hem blijft in zijn diepe ellende. En dan ook nog weet te zwijgen, er alleen maar voor hem zijn, echt warm menselijke contact.

Zolang de vrienden van Job zwegen deden ze het goed. Maar op het moment dat ze gaan spreken gaat het mis. Is dat geen les? Iemand heeft eens gezegd: "Je moet goed kunnen spreken wil je het zwijgen kunnen

*Je moet goed
kunnen spreken
wil je het zwijgen
kunnen verbeteren*

verbeteren." Hoe belangrijk is het om je woorden goed te kiezen! De vrienden van Job willen hem vooral vertellen hoe het zit en wat hij moet doen. Ze komen met oordelen, meningen en adviezen. Hun bedoeling was echt wel om Job te troosten. Maar hun woorden nemen al snel de vorm aan van redeneringen en zelfs van beschuldiging en verwijt. Job wordt moe van hun eindeloze en inhoudsloze woorden. Ik heb het allemaal al zo vaak gehoord wat jullie zeggen, zegt hij aan het begin van het vers. De clichés en algemene uitspraken die geen echte troost bieden zijn misschien herkenbaar. Mensen kunnen soms zulke domme dingen zeggen. Woorden die bedoeld zijn om te helpen, maar ondertussen aankomen als mokerslagen. Ze proberen soms het leed van een ander met hun woorden weg te poetsen. Maar dat zal niet gaan. Lijden laat zich niet wegredeneren, daar moet je doorheen.

En als je dan niet getroost wordt door hun mokerslagen dan kunnen de adviezen zelfs veranderen in verwijten. Jullie zijn moeilijke vertroosters, zegt Job. Een vertaling maakt ervan: "troosteloze vertroosters." Vanuit het Hebreeuws kun je zelfs vertalen: "Ellendige" of "Pijnlijke" vertroosters. Hun pogingen om hem met hun woorden te troosten, veroorzaakten alleen maar meer pijn en leed. De pijn van het onbegrip. Zelfs zijn beste vrienden begrepen hem niet. Inderdaad, mensen zijn vaak moeilijke vertroosters. Maar dan mogen we toch weten dat

er iemand is die wel kan troosten. Iemand die luisteren kan en die ook echte troost geeft. Hij heeft over Zichzelf gezegd: "De Heere HEERE heeft Mij een tong der geleerden gegeven, opdat Ik wete met den moede een woord te rechter tijd te spreken; Hij wekt allen morgen, Hij wekt Mij het oor, dat Ik hore, gelijk die geleerd worden." Hier spreekt de Heere Jezus. Hij hoort en wordt geleerd, zo lezen we aan het einde van het vers. De Heere Jezus luistert, allereerst naar Zijn Vader om Zijn woorden door te geven. Maar Hij luistert ook naar het roepen van de ellendige, Hij komt hen te hulp. Hij weet dan ter rechter tijd, dus op het goede moment, een woord te spreken met de moede, met mensen dus die moe en uitgeput zijn. Mensen die misschien ook wel moe zijn door alle goedbedoelde lege woorden. Hij heeft een levend Woord voor hen. Een Woord dat balsem is voor de ziel. Voor die mensen die geen energie meer hebben, die lichamelijk, emotioneel en geestelijk uitgeput zijn. Mensen die lijden onder de lasten van het leven: onzekerheid, wanhoop, psychische nood, diepe duisternis en verlatenheid van mensen en van God, mensen die lijden door de zonde, onder de zonde en aan de zonde. Hij weet met hen een woord te rechter tijd te spreken. Tot Wie zullen wij anders heen gaan? Hij heeft woorden van eeuwig leven!

Ds. J.A.J. Pater
Predikant Hervormde Gemeente
te Doornspijk

Eenzaamheid doorbreken in de kerk

Verbondenheid staat tegenover eenzaamheid. Hoe kunnen we verbondenheid versterken om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen? Wim Visser belicht dit thema vanuit verschillende invalshoeken.

Bidden

Als er iets is wat we vandaag nodig hebben, is het wel verbinding. Tegelijk ligt hier wel mijn grote bezorgdheid. Want is er wel zoveel verbinding in de gemeente? Geldt ook bij ons niet dat de liefde onderling verkild is? De Heere Jezus noemt dat juist het teken van de eindtijd, toch? Dat zien we springlevend om ons heen. Helaas ook onder kinderen van God die iets van Zijn liefde hebben gesmaakt, is er zo weinig onderlinge liefde. Dat gaat me zeer aan het hart. Natuurlijk wil ik niet alleen negatief zijn, want dat vindt de Heere ook niet goed. Verbondenheid in de gemeente begint mijns inziens vooral in het gebed. Bidden we voor elkaar? Als we 's zondags de voorbede horen opnoemen, nemen we al die jongeren en ouderen mee in het gebed? Of vergeten we al die noden meteen? Er worden lichamelijke noden voorgelegd van jongeren en ouderen, maar toch ook psychische? Er wordt wat afgeleden in de gezinnen en dragen we die last mee? Het echte verbinden begint in de binnenkamer, echt!

Zorgen

Verder kan de verbondenheid gestalte krijgen in een stukje zorg hebben voor elkaar. In onze gemeente is een hulpgroep van vrijwilligers die te hulp komen bij gezinnen waar de nood groot is. Dat kan heel concreet hulp zijn in de huishouding: ramen wassen, strijken, soep koken en dergelijke. Het kan ook betekenen dat iemand voor vervoer zorgt naar het ziekenhuis of voor een gesprek bij de psycholoog. Het kan vervoer zijn naar een therapeutische sessie als bijvoorbeeld EMDR. Die therapie vraagt zoveel van mensen dat ze zelf niet eens mogen rijden. Wat is het dan fijn dat er een groepje mensen is, die daadwerkelijk wil helpen. Die hulp ontlast ook de familie! Juist zij hebben het vaak al zo zwaar in de dagelijkse dingen, en dan is het een zegen als die last wordt gedeeld. Wat dat betreft gebeuren er in kerkelijke gemeenten nog erg mooie dingen.

Nood

In onze vorige gemeente is er naast die praktische hulp ook een groepje mensen die speciaal toegerust zijn om met gemeenteleden om te gaan die psychische problemen hebben. In een groepje van vier mensen werd heel wat opgepakt wat door kerkenraadsleden niet allemaal kon worden gedaan. We konden rechtstreeks door gemeenteleden worden benaderd met een specifieke hulpvraag. Het kon ook zijn dat de kerkenraad ons vroeg: 'Zou je eens naar die en die willen gaan? De psychische noden daar zijn groot'. Wij hadden ons



“Het echte meeleven begint in de binnenkamer”

via een cursus van Eleos geschoold en bezaten dus ook een bepaalde expertise. We hadden een absolute zwijgplicht en verantwoordden ons per kwartaal aan een contactpersoon uit de kerkenraad. Die deelde de belangrijkste punten weer met de kerkenraad, zodat zij ook op de hoogte bleef van de omstandigheden van een gezin waarin psychische nood was. Persoonlijk vind ik dit een goede ontwikkeling: naast de naasten hulp een groepje creëren wat vooral in gezinnen werkzaam is waar psychische noden zijn. Laten we eerlijk zijn: Niet iedereen kan met deze problematiek omgaan. We hoeven ook niet alles te kunnen. Maar in elke gemeente zijn mensen met een speciaal plekje in hun hart voor hun naaste in psychische nood en daarmee ook voor het hele gezin. Wij horen hier echt goede reacties op. Mijn wens is dat er in meerdere gemeenten zoiets zou worden opgestart. Her en der horen we al van dit soort initiatieven. Dat doet ons echt goed!

Eenzaamheid

Zeker is er in de gemeenten eenzaamheid. Ik heb daar al iets over gezegd in het begin van het interview. Mensen worden steeds individualistischer en gaan steeds meer uit van het eigen ik. De ander is dan niet in beeld. We zijn allemaal zo druk met onze eigen agenda dat we aan een ander niet meer toekomen. Veel ouderen zijn echt eenzaam, maar inderdaad ook veel jongeren voelen zich eenzaam. Terwijl ze druk bezig zijn met WhatsApp en andere sociale media, zijn ze toch eenzaam. Waarom? Ik denk dat er geen wezenlijke contacten meer zijn. Alles blijft aan de oppervlakte, vluchtig,

niet echt met elkaar spreken over de diepste zaken van het leven. Jongeren moeten zich met zoveel dingen bezighouden zoals: studie, bijbaantjes, sportclubs, joggen, muziekles, en de tijd dat ze online zijn, vergt enorm veel van ze. Daardoor voelen ze zich eenzaam en depressief. De cijfers van de laatste onderzoeken zijn alarmerend.

Niet te zien

Het is moeilijk dit patroon te doorbreken. Ze zitten er namelijk zo in vastgeroest. Er van loskomen kan alleen door een innerlijke beslissing: ik stop ermee! Ik laat me niet langer beheersen door anderen. Zeker, dat kost strijd die met Gods hulp gestreden kan en mag worden. Natuurlijk wordt er veel met jongeren over dit probleem gesproken. Er zijn talloos veel avonden over dit thema gegeven, maar als er geen innerlijke beslissing komt, zal het patroon niet doorbroken worden. Onlangs sprak ik een 19-jarig meisje dat aangaf: 'Ik ben ermee gestopt om me te laten leiden door anderen. En dat voelt zo goed. Ik reisde pas per trein en heb gewoon zitten genieten van het landschap. Maar, die strijd is wel zwaar!' Ik had echt respect voor haar'. Eenzaamheid is niet altijd aan de buitenkant te zien. Belangrijk is oog en hart te hebben voor elkaar. Dat begint eigenlijk heel eenvoudig. Laten we het kringetje dat tijdens de kerkdiensten rondom ons zit goed in de gaten houden. Is die jongen, die oudere al drie weken niet in de kerk? Waarom zouden we dan niet eens bellen of langsgaan? 'Ik mis u, jou al drie weken. Is er iets wat ik voor u/jou kan doen?' Als iedereen zo in de kerk zou zitten met een oog voor de ander, zou er veel meer opgemerkt worden. Natuurlijk moet je dan even een drempel over om bij de ander aan te kloppen. Maar al doende leert men, echt waar! Het is tegelijkertijd waar dat als je je in je gemeente veilig voelt je ook eerder hulp durft te vragen aan een ander. Is er in de gemeente een roddelcircuit, een sfeer van veroordelen en beoordelen, dan kruip je sneller terug in je isolement. Veiligheid is een uiterst belangrijk woord in een gemeente.

Veiligheid als voorwaarde

Als alle leden werkelijk gezien worden en er oog en hart voor de jongeren is, voelen ze dat. Zelf ben ik een paar jaar voorzitter geweest van een jeugdvereniging. Elke vergadering namen we de hele ledenlijst door met de vraag: 'Hoe denken we dat het met de leden is?' Een voor een namen we de jongeren door en daar kwamen ook opdrachten uit: 'Probeer jij eens contact te krijgen met dat stille meisje? Ga jij eens gesprek aan met die jongen die altijd zo fel wordt als het gaat over de kerk of over het gezin?' De volgende vergadering werd dat

“Patronen doorbreken is zo moeilijk”

teruggekoppeld. Ik denk dat positief jeugdwerk zeker positief kan werken in een gemeente. Zo hoor ik van jongeren die twee keer per jaar op bezoek gaan bij ouderen en een gezellige broodmaaltijd voor hen organiseren. Dan hou je de generaties ook bij elkaar door ze te verbinden.

Isolement

Je hebt gelijk als je constateert dat er mensen zijn die moeilijk uit hun cirkel van eenzaamheid komen. Je moet ook maar heel eenzaam zijn. Je moet je ook maar echt depressief en burn-out voelen. Het liefst kruip je dan weg in een 'veilig' isolement. Maar nee, dat is geen goede houding. Weet je wat Wilhelmus à Brakel hierover zegt? 'Eenzaamheid maakt ons eerder een duivel dan een engel.' Hij schrijft: "Als je gezicht somber staat, je eigenlijk een afwerende houding hebt naar anderen, dan nemen anderen als vanzelf afstand van je". Ik denk dat dat waar is. Soms moeten we onszelf ook echt aanpakken om uit die cirkel te komen. Structuur helpt: op tijd uit bed komen, goed ontbijten, een rondje wandelen en naar ouderenmiddagen gaan of jongerenbijeenkomsten gaan. Tegen je eigen gevoel in toch gaan zoeken naar verbinding. Bel eens een vriend of vriendin op en ga een gesprek aan. Durf eens iemand uit te nodigen voor een bezoek. We wachten vaak een actie van anderen af, maar zelf actie ondernemen is zeker zo goed. O nee, ik verwijt niemand die in een diepe, donkere kuil zit, iets, maar toch ligt er een Bijbelse opdracht om met elkaar (mee) te leven en elkaars nabijheid te zoeken. Kom – en vraag daarbij om Gods hulp – uit je isolement zou ik tegen zulke lezers willen zeggen. Lees daarbij Psalm 42 eens aandachtig door en zie hoe David zichzelf 'aanpakt'.

Gods woord en verbinding

Graag wijs ik op de brief van Paulus aan de Filippenzen. In het tweede hoofdstuk zegt hij zoveel mooie dingen

over de verbondenheid onder elkaar. De gemeente van Filippi stond bekend om hun eensgezindheid. Omdat ze sterk verbonden met Christus leefden, leefden ze ook onder elkaar met een hartelijke liefde. Hoe meer Gods kinderen met Hem verbonden zijn, des te meer is er ook een leven uit de gemeenschap der heiligen. Daarom geloof ik ook dat het leven van Gods kinderen zo ver van hun plaats is. De levendige verbinding met Christus wordt gemist en daarom ook het christelijk leven onder elkaar. Hoe meer Christus wordt gediend, hoe meer er zal worden gezegd: Wat hebben die mensen elkaar van harte lief. Wat is er een verbinding onder elkaar. Dat is om jaloers op te worden. Geloof je dat er dan veel eenzaamheid zal worden ervaren?

Pastoraal

Wat ik zojuist zei, geldt zeker ook voor de ambtsdragers. Leven ze dichtbij Christus? Dan hebben ze hart en oog voor de mensen die lijden, in nood zijn. Ook voor de mensen in psychische noden en nameloos verdriet, in een diepte van ellende. Ze zoeken ze dan op, zitten naast hen en luisteren, luisteren, luisteren. Nee, ze zeggen niet zoveel. Ze zijn niet als de vrienden van Job die precies wisten hoe God werkte, hoe Job straf verdiende om zijn zonden. Ze gaan niet op de rechterstoel van Christus zitten om anderen te beoordelen. Wat ze wel doen? Wijzen op Zijn handen die inderdaad verwonden, maar tegelijkertijd ook helen!

Ik ken iemand die een zeer nabij leven met Christus had. Hij leefde elke dag biddend zijn leven. Na zijn dood werd verteld: "Ja, die man belde soms om half tien 's avonds aan en zei: "Ik geloof dat het hier niet goed gaat. Mag ik even binnenkomen?" De Heere maakte hem bekend waar er noden waren. Echt waar: dan zoek je verbinding, dan krijg je verbinding, dan beleef je verbinding. Verbonden in Christus alleen!



Henriët van Leeuwen
Redactielid

“Eenzaamheid maakt ons eerder een duivel dan een engel.”

“Verbonden en kwetsbaar”

Column

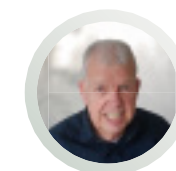
Van eenzaamheid naar saamhorigheid

Verbondenheid is een gevoel van saamhorigheid, dat je ergens bij hoort en bij een of meerdere groepen behoort. Dit is in de schepping gelegd; een mens is een sociaal wezen. Hij heeft meerdere mensen, een netwerk nodig, waarin verschillende kanten van zijn persoonlijkheid naar voren komen. God zegt dat het niet goed is als de mens alleen door het leven gaat. Het kan wisselend ervaren worden: hoe eenzaam men zich voelt als bijvoorbeeld het weekend alleen doorgebracht wordt, maar het kan ook als prettig ervaren worden. Zo kan men in een relatie wisselend verbondenheid ervaren.

Hoe een relatie zich ontwikkelt kan erg afhangen van de tijd waarin je in elkaar investeert. Relaties verdiepen zich als men zich meer open durft te stellen; is het in de relatie veilig? Durven we te huilen, boos te worden, jalousie, angst, somberheid of depressie te tonen? Of vinden we het moeilijk om positieve aandacht te ontvangen? Worden we daar verlegen van en trekken we ons terug in ons eigen “slakkenhuis”?

Eerlijke en open communicatie, daar heb je moed voor nodig. Vaardigheden op dit vlak schieten nogal eens tekort. Als de zorgvrager nare ervaringen heeft of zelfs getraumatiseerd is, kan er veel pijn opgestapeld zijn. De moeite om open te zijn over persoonlijke ervaringen speelt vaak sterker bij mensen die een psychiatrische diagnose hebben. In het pastoraat kan het een worsteling zijn om een goed evenwicht te vinden. Om duidelijke grenzen te hanteren, maar tegelijkertijd betrokken

te zijn en te blijven. Soms wordt uit angst voor emoties afstand gehouden, men kan zich dan in de steek gelaten voelen. Anderzijds kan het pastoraat ook té veel betrokken zijn. Dit is moeilijk balanceren. Dit speelt des te meer in relaties met diverse psychiatrische ziektebeelden zoals, een depressie, een angststoornis, borderline, narcistische stoornis, burn-out, enz. De reactie van het gemeentelid kan heel divers zijn. Dit alles maakt het ingewikkeld om een relatie aan te gaan en te onderhouden. Veel gemeenteleden en ook pastores kunnen hier niet goed mee omgaan. Enige kennis van ziektebeelden en behandelingen is echt noodzakelijk. Hoe men omgaat binnen een kerkelijke gemeente met gemeenteleden met een psychiatrisch of psychologisch probleem hebben is moeilijk om concreet in te vullen. Het is per problematiek verschillend. Kan men goed zwijgen en geheimhouding toepassen? En kan men onderscheid maken tussen psychische en geestelijke zaken die op de achtergrond of juist op de voorgrond staan? God is een Toevlucht voor Zijn kinderen en daarom geldt ‘En roep Mij aan in de dag der benauwdheid; Ik zal er u uit helpen, en gij zult Mij eren.



Ton Vogelaar
Redactielid



Psycho-educatie

Samen oplopen in pijn en geloof

Bij de omgang met psychische problemen wordt vaak onmacht gevoeld. Verbinden en verdragen kent veel gezichten. Het kan je aangrijzen in schrijnende pijn. Onmacht kan je onder de huid kruipen en uitputten, net zolang tot je stilvalt. Zowel iemand met psychische problemen als iemand uit de omgeving kan onmacht voelen. Onmacht kun je ervaren in de ontoereikendheid van taal. Hoe kunnen woorden de diepte van een trauma vangen, of de uitzichtloosheid van een depressie?

Verbinden en verdragen is een indrukwekkend iets...

Onmacht kan ook betekenen dat je geen manieren ziet om iemand te troosten, geen idee hebt hoe het verder moet. Je kunt je onmachtig voelen de ander, die door zijn ziekte zo opgesloten zit in zichzelf, te bereiken. Soms blijft er weinig anders over dan de onmacht te verdragen.

Verdragen is moeilijk, want het raakt aan wat (haast) onverdraaglijk is. Verdragen betekent dat dit onverdraaglijke er toch mag zijn, in ieder geval voorlopig, hoe graag je ook wilt dat het anders zou zijn.

Onmacht om te verbinden is soms een feit...

In leven met mensen met psychische problemen is er soms veel te verdragen. Vaak heb je de emoties, gedachten en het gedrag van de ander te verdragen. Denk bijvoorbeeld aan woede, onhandige communicatie, nare gedragspatronen, stilzwijgen, terugtrekken. Het kan zijn dat je actief je best moet doen om je eigen emoties te verdragen. De angst die het bij jou oproept ('zal hij zichzelf toch niet wat aandoen?'), het uitzichtloze gevoel ('komt dit ooit nog wel goed?'), of de impuls om de handen uit de mouwen te steken en het van de ander over te nemen – de onmacht dus. Verdragen betekent dat je je eigen gevoelens bij jezelf houdt en die niet teruglegt bij de ander. Dat je de ander niet wilt veranderen of in beweging wilt krijgen, dat je niet gaat zoeken naar oplossingen, maar dat je wacht.

Verdragen vraagt dat je kunt omgaan met frustraties, dat je het kunt hebben dat het leven verre van volmaakt is. Verdragen vraagt dat je kunt denken en voelen in de 'en-en'- in plaats van de 'of-of'-modus: ja, iemand kan je bijvoorbeeld onheus behandelen of je uithoudingsvermogen tot op het uiterste testen, en dat kan je boos maken. Maar nee, dat betekent niet dat hij of zij een verschrikkelijk figuur of een waardeloos persoon is – je houdt ook van de ander. Iemand is altijd meer dan z'n beperkingen, de persoon valt niet samen met de problematiek..

Verdragen is verder kijken...

Verdragen impliceert dat je verder kunt kijken dan wat zich direct aandient. Het kan hierbij helpen om de onmacht van de ander niet uit het oog te verliezen. Gedachten, gevoelens en gedragingen zijn meestal geen uiting van onwil of boze opzet, maar van de mentale problemen.

Dat neemt niet weg dat situaties enorm schrijnend kunnen zijn en veel met je kunnen doen. Verdragen vraagt daarom ook dat je stilstaat bij wat het bij jou oproept, en dat gepaste aandacht en zorg te geven. Het kan goed zijn om je eigen gevoelens en gedachten met derden te delen of daarvoor steun te vragen. Je mag het ook neerleggen bij God. God weet van onze kwetsbaarheid, van emoties waarvoor je je schaamt, en toch wil Hij elke keer opnieuw beginnen.

Verdragen gebeurt soms vanuit een tegenoverpositie, waarbij je een bepaalde afstand tot de ander ervaart. Verdragen kan echter ook vanuit verbondenheid, waarbij de ander deel uitmaakt van jouw bestaan en een plek heeft in je hart. Verdragen is dan samen uithouden, elkaar vinden in de onmacht, gezamenlijkheid ervaren in plaats van isolement. Verdragen gaat dan vaak samen op met verdragen, met samen stil zijn. Niet alles hoeft gezegd te worden, en de onmacht om iets te verwoorden is niet zo erg. Want je weet van elkaar waarnaar je verlangt en waarmee je worstelt, waarvoor je vecht en waarvoor je terugdeinst. Samen uithouden betekent elkaar vertrouwen en wederkerigheid: je laat elkaar delen in je pijn, in je onmacht, in je verdriet, in wat dan ook. En dat is een kostbaar geschenk, dat je zo dichtbij mag komen, dat je de ander mag zien in zijn of haar kwetsbaarheid, dat je samen op de bodem van het naakte bestaan kunt zitten.

Samen uithouden is elkaar vertrouwen...

Ik denk dat we daar niet aan voorbij moeten lopen: aan wat je wederkerig van elkaar ontvangt. Soms wordt gesproken over een 'zorgvrager' en een 'mantelzorger' of 'hulpverlener', alsof altijd zo duidelijk is wie geeft en wie ontvangt, en alsof de zorgvrager níet geeft. Juist wel, zou ik willen zeggen, en hoe bijzonder is het als je erbij mag zijn in de zwartste dagen, als je de ontluistering van de onmacht mag zien, als je samen de diepte van het leven peilt, en je juist daar ervaart dat er ondanks alles toch af en toe kwetsbaar vertrouwen is. Als iemand zijn of haar ziel een beetje verder durft te openen, als er ondanks alle angst en onvermogen toch iets van nabijheid is, als iemand iets van zichzelf wil geven. Dat kostbare geschenk geeft je soms het gevoel dat je op heilige grond staat. Het kan ervoor zorgen dat je des te sterker aan elkaar verbonden raakt. Vaak plaatst dat onmacht en verdragen in een ander perspectief. Het maakt het donker soms net een tintje minder zwart. Het kan ook weer een nieuw venster op God openen.



“Het kan weer
een nieuw
venster op God
openen”



Venster op God

Verbondenheid kun je ook ervaren in de kerk. Kerken vormen een prachtige plek waar mensen met psychische problemen worden opgenomen in een gemeenschap, waar ze zich thuis mogen voelen – niet ondanks, maar juist vanwege alle pijn en onvermogen en worsteling die hun leven kenmerken. De kerk is de plek waar je ontdekt dat het niet alleen hoeft, waar je het samen doet. De kerk wordt gekenmerkt door aandacht voor elkaar, onderlinge zorg en onvoorwaardelijke liefde. Mensen verbinden met de gemeenschap en hen inbedden binnen het kerkelijke netwerk is daarom een belangrijk aandachtspunt voor hulpverleners en pastores.

Samen oplopen

‘Jij bent te optimistisch over wat de kerk kan betekenen,’ zei iemand een tijdje geleden tegen me. ‘Jij overschat wat de gemeente voor mij kan betekenen als ik psychisch niet in orde ben of als ik anders ben dan de meeste mensen.’ Dat weet ik zo net nog niet,

of dat inderdaad waar is. De praktijk laat prachtige voorbeelden zien van mensen die praktische steun geven aan elkaar, die voor elkaar koken, kinderen opvangen, samen wandelen, de moeiten en vreugden van het leven en soms ook de worstelingen met God delen. Mensen die samen naar de kerk gaan als het alleen niet lukt, die samen bidden als iemand zelf geen idee heeft hoe dat moet. Natuurlijk realiseer ik me dat het niet altijd zo gaat. Wat ik zojuist schreef over de kerk is een ideaalbeeld. De realiteit kan een stuk weerbarstiger en ook teleurstellend zijn. Maar zeg nou zelf: hoe mooi is het dat er een gemeenschap is die altijd blijft, waar nooit een eind komt aan het samen doen, waar je samenop blijft lopen. Tot de dag dat Jezus komt.

Hanneke Schaap-Jonker

‘Bron: Goed voor de geest, over geloof en psychologie.

Pastoraal

Innerlijke ontferming

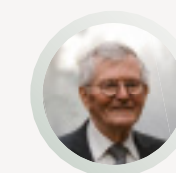
Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was.
Filippenzen 2 : 5

Het gevoelen wat in Christus Jezus was. Welk gevoel is dat? Van Hem lezen we op verschillende plaatsen dat Hij met innerlijke ontferming bewogen was over de schare. Over de mensen dus. Allerlei mensen; gezonden en zieken, rijken en armen, jongeren en ouderen. Alle schakeringen die zich in de samenleving voordoen. Daarover was Hij met innerlijke ontferming bewogen. Ook voor ons thema heeft dit grote betekenis. Hoe kunnen we beter met onze naasten omgaan dan zoals Hij het gedaan heeft. In onze maatschappij vandaag aan de dag is dat echter niet vanzelfsprekend. Heel onze samenleving is erg op zichzelf gericht. Dat is echter niet het gevoelen wat in Jezus was. Hij was voortdurend met innerlijke ontferming bewogen met de mensen, vooral ook met zieken, gehandicapten en eenzamen. Dat heeft voor ons thema veel te zeggen. Hij was immers gekomen om het verlorene te zoeken en het weggedrevene terug te brengen. Gaan wij zo met onze medemensen om? Een vraag waar we best eens bij stil mogen staan en goed over nadenken. Merken de minder bedeelden, met verstand, gaven of gezondheid dat aan ons? Bieden we hen een helpende hand, een vriendelijk woord of een arm om op te leunen? Soms zelfs een schouder om op uit te huilen? Vooral bij psychische problemen is dit erg moeilijk. Wat kan ik daartegen zeggen? Hoe moet ik daar mee omgaan? Dat herkennen we toch wel? Het gevoelen wat in Christus Jezus was kan ons daarbij helpen. Als we horen en lezen hoe Hij met de mensen omging kunnen we daar wel wat van leren. Dat geldt voor ons allemaal en overal. Ouders,

kinderen onder elkaar, kerkenraad en lidmaten, niemand uitgezonderd. Wij van onszelf zijn geneigd om mensen die anders zijn af te schrijven. Dat doet de Heere echter niet. Hij is immers gekomen om het verlorene te zoeken. Zijn we zo iemand? Zo'n verlorene? Roep dan Zijn naam aan om redding. Weten we geen raad met onze naaste? Een kind misschien of een familielid, of iemand die naast ons zit op school of op de cursus? Neem dan ook toch tot Hem de toevlucht. Hij kan raad geven om in moeilijke situaties met onze naaste of familie om te gaan. Bij Hem is troost, bemoediging en wijsheid te vinden. Verwacht het van Hem, als mensenhanden tekortschieten. Vertrouw op Hem en zing maar mee:

*Hij heelt gebrokenen van harte'
En Hij verbindt z' in hunne smarten,
Die in hun zonden en ellenden,
Tot Hem zich tot genezing wenden.
Hij telt het groot getal der starren,
Die scherpst gezicht op aard' verwarren.
Hij roept dat talloos heir te samen,
En noemt die alle bij haar namen.*

Psalm 119 : 17



Leen Nijse
Redactielid

Actueel

De schaduw van narcisme

Na de avonden over narcisme en het symposium over dit thema verscheen er in het RD een mooie column, die we graag plaatsen als een voorlopige afsluiting van de artikelen in ons blad.

Ewout de Jong
Column RD

Manipulatie

Een van de dingen waar je, werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg, steeds meer zicht op krijgt én die je terneer kan drukken, is het vermogen en de creativiteit van mensen om pijn te doen, om macht uit te oefenen. Soms heel manipulatief, met een glimlach als het ware, soms overduidelijk agressief. Veel mensen die zich bij de ggz melden, hebben hier weet van, hebben psychotrauma's opgelopen. Met name in de jeugdijaren. Je hoeft dan niet alleen te denken aan een posttraumatische stressstoornis, maar bijvoorbeeld ook aan verstoringen in de persoonlijkheidsontwikkeling of een verhoogde gevoeligheid voor depressies en psychotische klachten (denk aan stemmen horen of waanbelevingen).

Narcisme

Een van de kenmerken van onze "gevallen staat" is de onbedwingbare neiging om vanuit onszelf te denken, vanuit ons ego. Uitvergroot vinden we dit met name terug in wat we in vakjargon narcisme noemen: het vastgeklonken zijn aan je eigen behoeften en perspectief, waarvoor anderen moeten wijken. Narcisme is dus een relationeel begrip, een houding die zich laat zien in relaties. Deze relaties zijn altijd asymmetrisch: jij bent er voor mij! Dit kan verschillende vormen aannemen, van heel subtiel tot agressief overheersend. Van verborgen in huiselijke kring tot voor iedereen zichtbaar in 's lands vergaderzalen.

Spreekkamer

Het "verborgen narcisme" met het bijkomende "verborgen leed" kan in de spreekkamer wel eens openbaar worden. Dan hoor ik een vrouw die vijf jaar getrouwd is en sinds de dag van haar huwelijk op subtiele wijze stelselmatig wordt vernederd en gekwetst. Woorden en blikken worden van speldenprikken geleidelijk aan dolksteken. De vernederingen kunnen postvatten in eigen gevoel en overtuigingen: „ik ben ook een slechte vrouw voor mijn man, ik ben ook een slechte moeder“. Hoe weerloos en waardeloos kun je je voelen, gevangen in een liefdeloze relatie en in schuld. Schuld die in jou bewerkt wordt door de ander en die jij je hebt toegeëigend. En je kunt je er niet aan onttrekken. En de pastor? In het gunstigste geval voelt deze zich nog klem zitten tussen het zichtbare lijden, de onrechtvaardigheid en het onhoudbare van de situatie en „wat volgens de Heilige Schrift mag en niet mag“. Hij/zij heeft er immers dan nog oog voor. Het lijkt nu vooral te gaan over vrouwen die "vastzitten" in liefdeloze relaties. Maar machtsverhoudingen

zijn overal, ook bijvoorbeeld in relaties tussen (groot) moeders en kinderen. Onbewust wordt op loyaliteiten ingespeeld, worden verwachtingen min of meer uitgesproken.

Scheppingsorde

Ik krijg de indruk dat er binnen de gereformeerde gezindte meer aandacht komt voor wat in de theologie genoemd wordt de scheppingsorde. Dit klinkt natuurlijk heel mooi maar voelt ook ongemakkelijk. Wordt bij alle nadruk op de schepping, die zeer goed was, de fundamentele verstoring en breuk nog wel doordacht en doorleefd in de gevolgen daarvan? Vergis u niet: de poort naar het paradijs is echt gesloten en de cherubim met hun vlammende zwaard staan er nog steeds. Het huwelijk is geen overgebleven paradijsbloem. De verwoesting is radicaal. Wordt er in huwelijken niet intens geleden? En het goede dat er is, is geen overblijfsel van het paradijs, maar louter genade. De vraag naar "hoe het hoort, hoe het in den beginne was" kan ook zo gemakkelijk de liefdeloze eis worden van "hoe het moet", en dan verdiept het schuldgevoel zich. Zeker waar de Heilige Schrift als machtsmiddel wordt ingezet, kan het niet anders of we delven allen het onderspit. Tenzij wij de listigheid van het menselijk hart leren doorzien en de brandende liefde van Christus' hart hebben leren kennen.

Egoerlies

En voordat u meent te kunnen zeggen: zo ben ik niet, zo ben ik niet in huwelijk en gezin, in gemeente en kerkenraad, in de politiek of op de synode, trek ik het breder. Omdat de neiging tot macht, tot eigen gewin, eer en glorie, hoe subtiel ook, in ons allen leeft, is vernieuwing en transformatie voor ons allen nodig. Alléén als we ons oefenen in de gemeenschap met Christus krijgen we een scherp oog voor macht, ongelijkheid en zelfzucht. In Hem opent zich de weg van egoerlies –dat wil zeggen: verlies van eigenbelang en controle– en opent ons hart zich voor de ander.

“Mensen zijn creatief in anderen pijn doen”

Psychische problemen in de familie

Een gids voor naasten en pastores



Dit boek is speciaal geschreven voor naasten van iemand met psychische problemen. Het is twee jaar geleden door de vereniging van een Handreiking verzonden aan alle leden. Gezien het ledenaantal ondertussen sterk gegroeid is, leek het ons als redactie goed om dit boek onder de aandacht te brengen.

Het is belangrijk om als naaste mentaal gezond te blijven. In de eerste plaats voor jezelf, maar ook om steun te bieden aan de psychisch zieke. Dit boek biedt daarom tools om jezelf en de ander, de interactie en communicatie van elkaar te begrijpen. Ook staan er tips in om hoe om te gaan met de eigen emoties en grenzen aangeven voor jezelf. Dat is een stukje zorg voor jezelf, om het vol te kunnen houden. Psychische problematiek heeft immers niet alleen gevolgen voor de persoon zelf, maar ook de naaste wordt er mee geconfronteerd. Het boek is verdeeld in drie delen: In het eerste deel wordt een aantal thema's genoemd waarmee familieleden van psychisch zieken geconfronteerd kunnen worden. Mede door ervaringsverhalen biedt dit boek veel herkenning en erkenning voor familieleden en vrienden, die vaak worstelen met schuld, stigma, moedeloosheid, geloofsvragen en rouw. Wanneer zij gesteund worden, kunnen ze beter tot steun zijn voor mensen met psychologische problematiek. Daarvoor zijn ook praktische handreikingen voor contact en zelfzorg opgenomen, die ook heel bruikbaar zijn in het pastoraat.

*Ons handelen
beïnvloed het
welbevinden van de
ander*

Thema's

In het eerste deel van het boek worden een aantal thema's beschreven. Om er goed beeld van te krijgen zal ik er een aantal noemen:

- Psychische problemen zijn interactie problemen: Mens en omgeving vormen een netwerk van relaties. Als naaste maak je ook deel uit van het netwerk van de persoon met psychische klachten, bij voorbeeld, partner, vader, kind of buur of vriend. Dat betekent heel concreet dat ook jouw houding en handelen hun psychisch welbevinden beïnvloed, ten goede of ten kwade. Ons leven zit vol vaste interactiepatronen en herhalingen. Soms zijn er klachten zoals slapeloosheid of moeheid, waardoor iemand niet meer het vermogen heeft om er mee om te gaan. Je veerkracht schiet dan te kort. Soms proberen mensen hun problemen op te lossen op een manier waardoor er juist meer problemen komen, zoals bijvoorbeeld alcohol of drugs gebruik.
- Ik voel me schuldig: Schuldgevoelens komen veel voor bij ouders en naasten van mensen die psychisch lijden. Wat is eigenlijk jouw invloed, of wat is jouw invloed geweest? Waar ligt jouw verantwoordelijkheid en waar houdt die op? Omgaan met schuldgevoelens kan verwarrend en uitdagend zijn.
- Stigma: Als anderen je mijden of veroordelen. Een stigma is een krachtig, negatief stempel dat mensen wordt opgelegd op grond van gemeenschappelijke, afwijkende kernmerken of gedragingen die angst of afkeer oproepen. Voor iedereen geldt dat het taboe (en het stigma) doorbroken kan worden door in gesprek te gaan met de naasten zelf, over de aandoening. Daarmee kun je het voortouw nemen en ook weer jouw eigen vooroordelen weg nemen.
- De kracht van de naaste: Als naaste ben je noodzakelijk in het leven en het herstel van iemand met psychische aandoeningen. Dat kan zwaar voelen en soms ook moedeloos of machteloos maken. Je weet niet altijd waar je goed aan doet. Toch zijn er dingen die juist jij als naaste kunt doen. Dit hoofdstuk laat zien op welke manier en op welke gebieden je van belang bent.

Tools

In het tweede gedeelte worden de tools beschreven. Daarvan zal ik er enkele noemen:

- **Communiceren doen we allemaal.** Sterker nog, we kunnen niet niet communiceren. Alle gedrag is communicatie. Ook wanneer je niets zegt, communiceer je. Communicatie is dus veel meer dan de woorden die je spreekt, meer dan verbale. Sterker nog, het grootste deel van onze communicatie is non-verbale. We communiceren via onze lichaamstaal (bijvoorbeeld een opgetrokken wenkbrauw), met gebaren, met de intonatie en het volume van onze stem, met ons gedrag.
- **Soms moeten we professionele hulp inschakelen.** Het is niet altijd makkelijk om op tijd de juiste zorg te vinden. De ggz is soms een doolhof met veel spelregels en we hebben helaas vaak te maken met lange wachtlijsten. Er wordt informatie gegeven over de wegen binnen de geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg.
- **Moeilijk gedrag wat niet te begrijpen is, gedrag wat je doet verstijven of boos maakt.** Gedrag wat soms een draaikolk aan gevoelens oproept. Wat doe je ermee? Wat kun je ermee? Soms helpt onbegrijpelijk gedrag om weg te blijven van het gevoel dat niet gevoeld mag of kan worden. Enerzijds helpt moeilijk gedrag dus om je minder naar te voelen, minder machteloos, minder eenzaam. Anderzijds leidt het moeilijk gedrag ook tot problemen. Er bestaat ook onbegrijpelijk gedrag waarvan anderen niet direct last hebben. Je hebt er in eerste instantie vooral zelf last van. Op lange termijn krijgen anderen er wel last van doordat ze moeilijk verbinding met je kunnen voelen.

Tips:

In het derde deel worden de tips beschreven. Hiervan zal ik er enkele noemen:

- **Omgaan met emoties:** In de omgang met een psychisch ziek familielid spelen emoties een rol. Niet alleen de emoties van de zieke, maar ook die van jou als naaste of mantelzorger. Jij ben ook een mens met allerlei emoties. In de rol van mantel-

zorger kan het lastig zijn om daarbij stil te staan, en nog lastiger om daaraan op een goede manier uiting te geven.

- **Grenzen stellen en steun vragen:** Om verantwoordelijkheid te nemen in het aangeven van eigen grenzen, is het allereerst nodig om onze eigen gevoelens serieus te nemen en te herkennen. Dan kunnen we de grenzen weten en aangeven. Tips bij het aangeven van grenzen zijn: Gebruik de 'ik boodschap', Stel alleen grenzen wanneer je weet dat je je er ook aan kunt houden en grenzen meerdere keren duidelijk maken is nodig bij mensen die we langer kennen. Er kan namelijk een patroon zijn ontstaan waarin mensen automatische jouw hulp verwachten. Bedenk dat grenzen persoonlijk zijn, jouw grens is niet de grens van de ander.
- **Aandacht verdelen om in balans te blijven.** Leven met psychische problemen is zwaar, Dat kun je meestal niet veranderen. Maar voor de impact op jezelf maakt het wel uit hoe je ermee omgaat. Je hebt anderen nodig om je aandacht zo te verdelen dat jezelf en je gezin in balans te blijven.

Dit boek is een zeer makkelijk leesbaar boek omdat er veel praktische ervaringsverhalen in beschreven staan. Dit geeft herkenning en erkenning. Het is een boek wat informatie geeft aan familie en omgeving van psychische zieken, maar ook voor degenen die pastorale ondersteuning bieden.

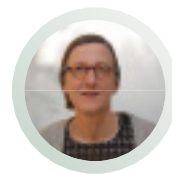
Psychische problemen in de familie

Een gids voor naasten en pastores

Geschreven door Hanneke Schaap-Jonker

en Ewoud de Jong.

Kok Boekencentrum Uitgevers - Utrecht



Anna Frens
Redactielid

Gedicht

Vrolijk kruisdragen

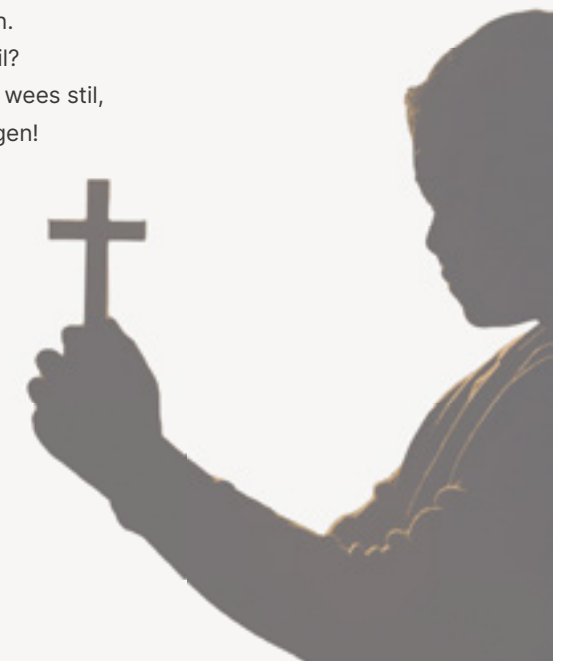
Wat mijn God doet is welgedaan!
O, zing dit vrij, mijn harte.
Al moet ik langs de kruisweg gaan,
die kruisweg is de hemelbaan:
de hemel kent geen smarte.

Houd goede moed, het kruis is goed:
het leert u daag'lijks sterven,
meer dierbaar wordt u 's Heilands bloed.
Hoe meerder zuiv'ring van 't gemoed,
hoe minder g' af zult zwerven.

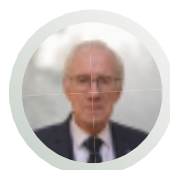
Hoe zwaarder kruis, hoe schoner kroon
en heerlijkheid na 't lijden.
Op moeilijk' arbeid 't heerlijkst loon,
van 't kruis stijgt u ten hemeltroun.
Op schreien volgt verblijden.

Welaan mijn ziel, het ga zo 't wil,
laat Vader voor u zorgen.
Wat baat u onwil en bedil?
Uw hulp spoedt aan, ach wacht, wees stil,
haast daagt de blijde morgen!

H.F. Kohlbrugge



Van de voorzitter



We schrijven vandaag 31 oktober 2024. Het vierde kwartaal is aangebroken en dat betekent weer kopij aanleveren voor ons Verenigingsblad. We krijgen met regelmaat terug dat de lezers het blad echt waarderen en natuurlijk zijn we daar blij mee. We doen het tenslotte voor jullie als leden. Hoe fijn is het te horen dat het blad in een behoefte voorziet.

Hoogtepunten

Als een van de hoogtepunten van de achterliggende tijd zie ik wel het symposium over 'narcisme'. Ruim 225 mensen kwamen naar Woerden om daar de lezing van Mevrouw Sarina Brons te beluisteren, met een korte reflectie daarop van een ervaringsdeskundige. Na de lezing kon iedereen twee workshops volgen. Ook die, zo hoorden we, voldeden aan de verwachting. Het was een echt inhoudsvolle dag met voortreffelijk hulp van de koster van de Gereformeerde Gemeente. Andre heeft er werkelijk alles aan gedaan om de dag goed te laten verlopen! Het verliep subliem! Tegelijk hebben we weer zoveel (nieuw) verdriet gehoord, gezien, geproefd, meegelerd. Opnieuw zijn we erbij stilgezet dat er zoveel verdriet schuilt achter prachtige voordeuren. De twee weken na het symposium hebben werkelijk bol gestaan van apps, mails en telefoontjes. Er is veel verdriet losgekomen en graag willen mensen dan een luisterend oor vinden. Met liefde doen we dit werk met het gebed of de Heere ons wil gebruiken om metterdaad naast

onze naaste te staan die zo (ontzettend) lijdt. Van hulpverleners krijgen we te horen dat ze het zeer positief vinden dat wij deze problematiek in onze achterban bespreekbaar maken. Op dit moment bezinnen we ons als bestuur hoe we deze problematiek een blijvende plaats binnen onze Vereniging kunnen bieden. Graag houden we jullie op de hoogte.

Verblijvend

We zijn als bestuur ook verwonderd over de gestage groei van de Vereniging. Misschien herinneren we ons nog de Landelijke Dag van 2023? Toen maakten we bekend dat het 500ste lid was verwelkomd. Nu, binnen een jaar, mochten we het 600ste lid inschrijven. Hartelijk welkom in onze Vereniging! Inmiddels hebben we 653 leden! Dat is om stil van te worden. Juist de naamsbekendheid zorgt ervoor dat we langzamerhand worden herkend en erkend. Onze diepe wens is dat ook kerkenraden blijik geven van hun medeleven en dat komt heel zachtjes aan op gang. Er waren ambtsdragers op het symposium en ook op de regioavonden zien we ze soms. Heel fijn!

Regioavonden

Op dit moment van schrijven zijn er zes regioavonden geweest met wisselende, prachtige thema's. Veel mensen kwamen opnieuw op de avonden af. Een regioavond wil ik er bijzonder uitlichten, namelijk die van Twente. Na een moeizame start hadden ze nu een heel goede avond met maar liefst 80 aanwezigen. Ook hier stond het thema 'narcisme' centraal en ook hier heeft de ervaringsdeskundige, die op het symposium sprak, vele harten geraakt. Het werd een avond met open vragen,

veel emotie en verdriet, maar dat bond juist samen. Nu wachten ons nog avonden in de Duin- en Bollenstreek en de Betuwe. Speciaal noem ik nog: Regio Veluwe, de jongerenafdeling. Zij hebben weer een avond belegd op DV 28 november met als thema:

'Zelfaanvaarding'. Prachtig hoe zij bezig zijn!

We zien ernaar uit dat er nog goede avonden mogen komen. Op de website zien we dat er voor volgend jaar alweer nieuwe avonden staan gepland. Het is onze wens dat jullie zoveel mogelijk deze avonden bezoeken, zodat de regiobesturen voelen dat ze gesteund worden.

Landelijke dag

We zien uit naar de Landelijke Dag van 16 november. Ds. G. Kater hoopt daar een pastorale lezing te houden over: 'Uit de diepte roep ik tot U'. Wanneer dit blad op de deurmat valt, is de dag al voorbij. Ons uitzien is het of het een goede dag geweest mag zijn.

Bestuursuitbreiding

Na jaren zoeken en talloos veel mensen vragen is er uiteindelijk groot nieuws: we hebben een nieuw mannelijk bestuurslid gevonden, op Gods tijd, in de weg van het wonder. Johan Haalboom uit Rhenen is toegetreden tot het bestuur. Hij werkt bij de GBS, heeft bestuurlijke ervaring en kan zowel de penningmeester als mij vervangen als het nodig is. Wat zijn we daar blij mee. Johan, hartelijk welkom in de kring van onze Vereniging. Samen mogen we onze krachten geven onder het toenemende werk onder onze naasten. En dat met de liefde van ons hart.

Tenslotte

Wat is het jaar weer snel voorbijgegaan. Nog even en ook dit jaar 2024 is weer voorbij. Een jaar waarin we misschien persoonlijk heel veel verdriet hebben meegemaakt. Waarin het lijden toenam en we soms hopeloos en radeloos waren. Graag wijs ik nog terug naar de openingswoorden op het symposium. We hoorden toen uit Job 5 hoe Zijn handen slaan, maar ook ... helen. Met Kerst denken we erover na hoe Hij Heiland werd, de Heelmeester. Mogen we elkaar op Hem wijzen? Voor Hem is geen mens onbereikbaar. Zijn helende handen zijn milde handen, zegenende handen en ook ... doorboorde handen. Laten we een plekje zoeken bij Hem, onder die handen van de Zaligmaker.

Hartelijke groet,

Wim Visser
Voorzitter



Van de penningmeester



Op de laatstgehouden bestuursvergadering is gesproken over de contributie die betaald wordt door onze leden. Daarbij is met name gekeken naar de verhouding tussen de kosten van ons verenigingsblad en de bijdragen van de leden.

Als penningmeester ben ik ongeveer 16 jaar verbonden aan onze vereniging. Terugkijkend naar de contributie, is deze in al die jaren nooit aangepast. Als vanzelfsprekend werd jaarlijks de standaard € 18,00 in rekening gebracht. En dat was goed, want er waren geen bijzondere activiteiten die een hoge druk zetten op de uitgaven. Maar door bewuster te kijken naar onze cijfers blijkt een en ander niet meer in verhouding te zijn. Uiteraard heeft dit alles te maken met de groei van onze vereniging en daarmee een sterke stijging van de kosten. Met name de portokosten zijn de laatste jaren sterk gestegen, wat

de verzending van ons blad duurder maakt. Naast de directe kosten met betrekking tot ons blad, zijn binnen onze vereniging ook de activiteiten toegenomen. Dit geeft uiteraard bekendheid aan onze vereniging en haar werk, maar ook een stijging van de kosten die daaraan verbonden zijn. Gelet op het bovenstaande heeft het bestuur besloten om de contributie vanaf D.V. 2025 te verhogen naar € 20,00 per jaar. Ook zal de contributie voortaan in plaats van september in de maand juni gefactureerd worden. Hiermee hebben wij als vereniging meer bestedingsruimte voor andere activiteiten. Mocht de verhoging van de contributie voor u bezwaarlijk zijn, dan horen wij dit graag van u.

Jan van Hell
Penningmeester

Regioavonden bij u in de buurt

GELDERSE VALLEI:

Datum: 3 april 2025
Tijd: 19.45 uur
Thema: Hechttingsproblematiek en vroegkindertijl trauma
Spreker: Allard Sierksma en Nathan van der Velde (beide GZ-psycholoog bij Eleos)
Plaats: Onbekend

VELUWE:

Datum: 3 april 2025
Tijd: 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Thema: In bange dagen
Spreker: Ds. P.C. Hoek
Plaats: Oenenburgkerk, Vlierweg 79, Nunspeet

HART VAN HOLLAND

Datum: 10 april 2025
Tijd: 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Thema: Adempauze, wanneer het thuis te veel wordt. Wat kan de Oase betekenen?
Sprekers: Dhr. A. van Wolfswinkel (huisarts)
Plaats: Admiraal de Ruyterschool, Kerkdreef 1a. Krimpen aan de IJssel

TWENTE

Datum: 8 april 2025
Tijd: 19.45 uur
Thema: Rouwverwerking na diagnose
Sprekers: Ds. P.C. Hoek
Plaats: De Hoeksteen, Kroonweide 2, Rijssen

ZEELAND

Datum: 25 maart 2025
Tijd: 19.30 uur
Thema: Gods trouwe zorg in de storm
Spreker: mevr. C. Koole
Plaats: Kerk Ger. Gem. Langeweg 61, 's-Gravenpolder

Kijk voor alle actuele informatie op eenhandreiking.nl



“Een veilige
haven in chaos
en onrust.”