

*Over*  
**Door leegte  
gelokt**



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-Brand, Barneveld  
Dhr. J. Haalboom, Rhenen  
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.

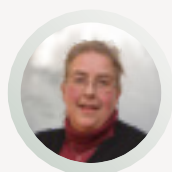
Rekeningnummer:  
NL52 RABO 0331 5295 99  
Rabobank Ede-Veenendaal  
Contributie: € 20,00 per jaar  
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)  
Testamentaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgeemaakt:

'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>5</b>	<b>Van de redactie</b>
<b>6</b>	<b>Meditatie</b> - De boze
<b>8</b>	<b>Interview</b> - Inkijkje in mijn invullen van mijn leeg gevoel
<b>10</b>	<b>Column</b> - Als leegte lokt
<b>12</b>	<b>Psycho-educatie</b> - Verslaving
<b>15</b>	<b>Pastoraal</b> - Niet vermengen
<b>16</b>	<b>Actueel</b> - Vrouwelijk autisme
<b>18</b>	<b>Boekrecensie</b> - Van leegte naar liefde
<b>21</b>	<b>Gedicht</b>
<b>22</b>	<b>Van de voorzitter</b>
<b>24</b>	<b>Verslag van de lezing</b>
<b>26</b>	<b>Regioavonden</b>



“Koud en leeg kan het soms ook zo vanbinnen voelen, als er eenzaamheid is of verdriet.”

---



# Van de redactie

Terwijl ik dit stukje schrijf, is het buiten koud en stil; er dwarrelt alleen af en toe een enkele sneeuwvlok uit de lucht, die op straat direct verdwijnt. Koud en leeg kan het soms ook zo vanbinnen voelen als er eenzaamheid is of verdriet. Als je niet begrepen wordt en het voelt alsof niemand van je afweet. In dit nieuwe blad kunnen we hierover lezen; over manieren waarop de leegte ingevuld wordt, waardoor deze alleen maar groter wordt. Maar ook van hoop die er mag zijn als er vanuit de diepte omhoog gekeken mag worden! Want al denken wij dat niemand ons ziet en niemand aan ons denkt; de Heere weet het! Wat een bemoedigingen mogen we dan ook meegeven!

Mooi om te zien is dat de vereniging zo gegroeid is en dat er zoveel regioavonden zijn, zodat door het hele land veel mensen bereikt kunnen worden. Geef het door, of neem zelf anderen mee, naar deze avonden. Het kan zo moeilijk zijn om alleen een regioavond te

bezoeken. De drempel is zoveel lager als je met iemand mee naar binnen kunt gaan!

De kennis over ziektebeelden neemt ondertussen toe. Hoe moeilijk het ook is om een diagnose te krijgen, het kan soms ook heel helpend zijn, als puzzelstukjes op zijn plek vallen. Zo is er ook een hele ontwikkeling voor vrouwen met autisme.

Wat is het nodig om een luisterend oor voor elkaar te hebben! Dat is ook wat we vanuit de Handreiking nog eens willen benadrukken; vanuit de vereniging zijn er drie mensen die altijd bereid zijn om te luisteren naar de verhalen van onze leden. Kijk voor het telefoonnummer in de colofon.

We wensen alle lezers in alle omstandigheden het goede toe!

**Adrie Kramer**  
**Redactielid**



# Meditatie

## De boze

*'Wij weten dat een iegelijk die uit God geboren is, niet zondigt; maar die uit God geboren is, bewaart zichzelf, en de boze vat hem niet.'*

### 1 Johannes 5 : 18

Wat een bemoedigend woord van de Heere aan het begin van dit pas begonnen jaar 2025! De apostel Johannes had van de Heere bijzondere gaven ontvangen om het verborgen leven der genade in tedere bewoordingen weer te geven. Hoe schoon beschrijft hij, door de Geest daartoe geïnspireerd, van het Goddelijke werk in de ziel. Hoewel hij nog midden in de strijd was op aarde, mag hij hier in dit hoofdstuk de zekerheid van de overwinning van Gods Kerk beschrijven. Lees dit hoofdstuk maar eens aandachtig voor uzelf. Zo horen we hem uitdrukken in vers 4: Want al wat uit God geboren is, overwint de wereld; en dit is de overwinning die de wereld overwint, namelijk ons geloof. Zo tekent hij verder de gehele Kerk van alle eeuwen overwinende te midden van een omringende en opdringende wereld die in het boze ligt. Krachtig drukt hij het onwederstandelijke en onvergankelijke werk der genade uit in de tekstwoorden die wij overdenken: Wij weten dat een iegelijk die uit God geboren is, niet zondigt; maar die uit God geboren is, bewaart zichzelf, en de boze vat hem niet. Er is dus de boze, satan, die probeert vat te krijgen op het nieuwgeboren kind der genade. Gods kinderen zijn dus constant in het gevaar dat satan hen wil aangrijpen om het nieuwe leven in de ziel uit te blussen. Hij is een zeer machtige vijand waarbij het om de levende kinderen te doen is. De hele wereld ligt onder zijn macht. Maar hij is niet almachtig. Weliswaar schiet hij zeer veel pijlen af op Gods kinderen. In hun beleving is het inderdaad vaak zo dat ze gedurig in grote benauwdheid zijn en denken om te komen. Hoe vaak zuchten ze niet: "Duizend zorgen, duizend doden kwellen mijn angstvallig hart; voer mij uit mijn angst en

noden." Toch mogen we hier opmerken dat het woord vat ook gelezen mag worden als raken.

Dan staat er eigenlijk: 'en de boze raakt hem niet.' Johannes heeft dus steeds het Goddelijke werk in de ziel op het oog. Het nieuwe leven draagt het stempel van het werk van de Heilige Geest. Het kan niet zondigen en de duivel krijgt er nooit vat op. Daarom mocht ook Paulus zeggen te midden van zijn persoonlijke strijd: Ik dan doe datzelve nu niet meer, maar de zonde, die in mij woont. (Rom. 7:17).

U die dit leest, hier spreekt nu de praktijk van het geestelijke leven. Bij het eerste gloren van het nieuwe leven begint de strijd tussen vlees en geest. Dat is de vijandschap waarvan Christus sprak tot een doodschuldige Adam en Eva: En Ik zal vijandschap zetten tussen u en tussen deze vrouw, en tussen uw zaad en tussen haar Zaad; Datzelve zal u den kop vermorzelen, en gij zult Het de verzenen vermorzelen. (Gen. 3:15). Van eeuwigheid heeft Hij van ijver gebrand om Zijn Kerk uit de klauwen van de boze te verlossen. Zo is Hij afge-

---

*En de boze  
raakt hem niet*

---



daald in deze vervloekte wereld die in het boze ligt om de strijd voor Zijn volk te strijden. Te midden van Zijn grote verlossingswerk riep Hij Zijn Kerk toe: In de wereld zult gij verdrukking hebben; maar hebt goeden moed, Ik heb de wereld overwonnen. (Joh.16:33). De uit God geborene ontvangt dan ook direct zuivere levensuitgangen naar de levende God. Door de verborgen trekkingen gaat de ziel hongeren en dorsten naar God. Dat gaat samen met een hartgrondige droefheid over de zonde. Men heeft God op het hoogst misdaan en Hem beledigd. De omvang en diepte van hun verlorenheid wordt steeds meer geopenbaard. De veroordelende kracht van 's Heeren wet brengt de ziel als een geheel door schuld verslagen en verloren zondaar voor God. Alle hoop op zelfbehoud en vermeende gronden ontvalen één voor één. Al het knarsetanden van 'de boze' ten spijt gaat het zuivere genadewerk door. De Geest van Christus maakt de ziel volkomen waar en eerlijk voor God. Het is de liefde Gods die doet buigen alle krachten in de ziel. Men mag het uitroepen: 'Uw doen is rein, uw vonnis is gans rechtvaardig.'

In de waarneming komt de ziel geheel om. Hoe groot is het wanneer het de Heere behaagt om dan een rechte weg in de ziel te openbaren. Evenals de herders in Efraïtha klinkt het dan in de donkere nacht van hun leven: Vreest niet, want zie, ik verkondig u grote blijdschap, die al den volke wezen zal; Namelijk dat u heden gebo-

ren is de Zaligmaker, Welke is Christus de Heere, in de stad Davids (Luk. 2:10-11). Dan komen er ook oefeningen in het geloof en mag men zich gelovig haasten naar het Kindeke van Bethlehem. Zuivere vruchten van verootmoediging en aanbidding mogen dan gezien worden. Elke afgeschoten pijl van de boze valt dan sissend neer en krijgt geen vat op de ziel. Wat kent u er nu van? Moet u bekennen nog onder de macht van de boze te liggen? Of is er een haten en vlieden van de zonde gekomen? Vind toch geen rust in uw werkzaamheden, maar smeed dan om ontdekkend genadelicht. Volk des Heeren, de strijd zal u niet bespaard worden. De boze zet alles in het werk om de Kerk te benauwen. Het meest maakt hij gebruik van uw verdorven aard en natuur. Hij weet precies uw zwakste plek. Toch moet daarin alles meewerken ten goede, dus ook zijn vurige pijlen. Wat een bemoediging ligt er dan in de tekst ter overdenking: Wij weten dat een iegelijk die uit God geboren is, niet zondigt; maar die uit God geboren is, bewaart zichzelf, en de boze vat hem niet. De Kerk mag wel eens van harte zingen te midden van alle strijd:

'Een zee van ramp moog' met haar golven slaan,  
Hoe hoog zij ga, zij raakt hem zelfs niet aan.'

**Ds. A. Geuze**  
**Predikant Gereformeerde Gemeente in**  
**Nederland te Vriezenveen**

# Inkijkje in mijn invullen van mijn leeg gevoel

**Vanbinnen voelde ze een grote leegte en probeerde die door middelengebruik te vervullen. In dit interview geven we u een inkijkje in het leven van Jinthe.**

## Over Jinthe

Jinthe\* is een vrouw van 40 jaar. Met veel vreugde werkt ze in de zorg. Ze woont op een fijne woonstek. Met haar ouders en familie heeft ze een goede band. Ook heeft ze een fijn sociaal netwerk.

## Misbruik

Jinthe omschrijft zichzelf als een gevoelige puber. Ze was gevoelig voor het oordeel van anderen over haar. Ze trok zich dit erg aan. Dit speelde op school, op de catechisatie en de vereniging van de kerk. Ook op koor, maar wel het meest in het gezin waaruit Jinthe komt en te midden van haar familie. Doordat ze graag anderen wilde pleasen, werd er sneller misbruik van haar gemaakt. Dit gebeurde op verschillende manieren door verschillende mensen. Het misbruik is erg uit de hand gelopen. Zo erg, dat het haar leven heeft verwoest. Hoe diep ingrijpend voor Jinthe. Ze nam haar toevlucht tot middelengebruik. Al op jonge leeftijd begon ze veel alcohol te nuttigen om op deze wijze haar pijn te verdoven. Vanbinnen voelde ze een grote leegte en probeerde die op deze wijze te vervullen.

## Verdoving

Jinthe: "Toen ik mezelf verdoofde, had ik in het begin helemaal niet door hoe verwoestend ik voor mezelf bezig was. Ik praatte het voor mezelf goed en bagatelliseerde het gebruik. Op den duur was ik zover gezonken in het gebruik dat ik ontkennde dat het een probleem was. Totdat er

*\*De afbeelding is ter illustratie*







# “Het was ook zeker niet helpend dat ik een verkeerde vriendengroep om me heen had.”

heel veel problemen ontstonden op relationeel vlak, in de privésfeer, op mijn werk en in mijn sociale netwerk. Toen kwam ik erachter dat ik al (te) ver in het middelengebruik zat. Uit mezelf kon ik niet meer stoppen met het gebruik van middelen. Ik probeerde sober te leven en alle middelen te laten staan, dat lukte soms een paar dagen. Daarna viel ik al snel terug in het oude patroon. Het was ook zeker niet helpend dat ik een verkeerde vriendengroep om me heen had. In die kring was het gebruik van alcohol en drugs een normaal iets. Ik ging nadenken over mezelf, over mijn leven en over het misbruik wat ik had meegemaakt. Het verwerken kon ik psychisch niet aan en ik greep weer naar alcohol. Zo kwam ik in een negatieve spiraal terecht.”

## Familie

Jinthe werd depressief en ging zich afsluiten voor bepaalde mensen en gelegenheden. Ze kwam in een cirkel terecht en wist niet hoe ze hier ooit uit kon komen. Het hele leven zag ze door een zwarte bril. Ook raakte ze het vertrouwen in zichzelf kwijt en ging ze zichzelf steeds minder waard vinden.

Jinthe denkt dat er oorzaken zijn voor verslavingen. Het kan erfelijk zijn, dat verslaving in de familie zit. Als ze naar zichzelf kijkt, heeft ze er ook een verklaring voor. “Ik denk dat ik niet kon omgaan met veel dingen die in mijn leven gebeurd waren. Onder andere het seksueel misbruik. Daarbij had ik mijn karakter waardoor ik erg gevoelig en onzeker in het leven stond.”

Heel bijzonder is dat Jinthe zich aan de strikken van verslaving heeft kunnen ontworstelen. Haar familie en vrienden hebben haar erg geholpen om af te kicken.

Ze is hiervoor een paar keer opgenomen geweest. In de kliniek kon ze detoxen en daarna heeft ze een traject gevolgd om weer goed te kunnen functioneren in de maatschappij.

## Opwekkende boodschap

Jinthe heeft voor alle mensen die met verslavingsproblematiek worstelen een opwekkende boodschap. “Geloof in jezelf! Je kunt veranderen.” Dat is volgens haar het allerbelangrijkste.

“Scan je vriendenclub, zoek werk waarin je je kwijt kunt. Zorg voor een steunend netwerk. Vraag in al die contacten jezelf af of de omgang met hen steunend is in de strijd tegen middelengebruik. Zijn die contacten valkuilen of zijn ze een gezonde toevoeging in je proces om weerbaarder te worden? Probeer ook zoveel mogelijk stressvolle dingen te mijden, zodat je eerst zelf sterk kan worden en beetje bij beetje weer vertrouwen kunt krijgen in jezelf. Zo kom je stapje voor stapje sterker in het leven te staan.”

## Steun

Jinthe geeft aan dat haar vrienden en familie in dit proces onmisbaar waren. Hoe meer openheid ze gaf, hoe meer mensen haar wilden helpen.

Heeft Jinthe steun ervaren van de Heere? Op deze vraag antwoordt ze: “Op jonge leeftijd heb ik het geloof vaarwel gezegd. Ik had een soort vijandigheid in mij zitten tegenover het geloof. Ik begreep niet dat als er een God was, hoe Hij dan alles zo heeft laten gebeuren. Hoe ouder ik word, hoe meer ik probeer te begrijpen hoe het zit. Maar het is nog steeds een lastig onderwerp voor mij. Ik heb er wel veel gesprekken over gehad met mijn familie en sommige vrienden die wel gelovig zijn.”

Jinthe geeft aan dat het goed was om haar verhaal te delen. “Zo kunnen anderen ook een beetje ervaren hoe het is om de strijd tegen verslavingen te strijden. Het is zo belangrijk dat de omgeving in je blijft geloven en je hulp wil aanbieden. Een les die ik uit die periode heb geleerd: Wie je ook bent en al denk je anders dan anderen: Het is zo fijn als je voelt dat er een netwerk is dat zich zorgen maakt over jouw welzijn en je ook echt een helpende hand wil aanreiken, want zelf overzie je het vaak niet. Zonder hen had ik nu niet gestaan waar ik nu sta!”



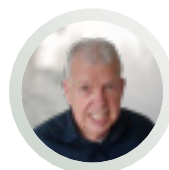
**Henriët van Leeuwen**  
Redactielid

# Column

## Als leegte lokt

Leegte is een begrip dat je niet graag ervaart. Je laat er zo weinig mogelijk van zien in je omgeving, op een verjaardag of een personeelsuitje. Je verbergt je innerlijk voor de ander. Er moet eerst vertrouwen groeien, omdat sommige mensen in hun jeugd liefde tekortgekomen en beschadigd zijn. Fundamentele relaties zijn beschadigd en de cliënt heeft vaak een laag gevoel van eigen waarde. Jongeren kunnen zich door afwijzing vanuit hun sociale netwerk zichzelf buiten de groep geplaatst voelen en heel geïsoleerd raken. Ze kunnen zich onopvallend in de groep bewegen, maar ook door een bepaald gedrag juist zeer sterk aanwezig zijn. Voor jongeren en ouderen bestaat het gevaar in een negatieve cirkel terecht te komen. Uit het negatieve zelfbeeld, dat jongeren en ouderen steeds angstiger maakt, zoekt men wanhopig bevestiging en 'vulling'. Door zich bijvoorbeeld op sociale media te bewegen en op allerlei chatgroepen mee te doen. De spanning geeft een kick, men voelt zich opgenomen in de groep; het is belangrijk hoe je eruit ziet, hoe de ander mijn lichaam ziet. Mijn lichaam moet perfect zijn, mijn outfit is overeenkomstig de groepsnorm. Je raakt steeds meer aangepast aan de groepsnorm. Een gevaarlijke ontwikkeling! Je staat steeds meer open voor digitale en financiële afpersing. Iemand die openstaat voor contact in de digitale wereld onderschat al snel de gevaren. Als iemand een val zet, kun je te goeder trouw contacten aangaan met mensen, die erop uit zijn via chantage en allerlei andere middelen jou in hun macht te krijgen. Een foto is al snel

gemaakt en kan tot meer foto's uitwisselen komen. Je kunt ook slachtoffer worden van valse contracten waar je zo maar een handtekening onder zet, die stevig in de papieren kunnen lopen. En dit allemaal van achter je computer; bezig zijn met een persoon die je niet eens kent. Onverstandig? Jazeker, maar als je je zo leeg voelt, zoek je al snel de spanning op en wil je jezelf vullen door dit soort dingen te doen. Belangrijk is niet met geheimen te blijven lopen. Mijn advies is: breek dit geheim bij jezelf open door met je ouders, een vriend, vriendin of vertrouweling erover te praten. Ook volwassenen kunnen in de val lopen. Dan is het nog lastiger om je geheim te delen. Maar het kan een grote opluchting geven, ook al is misschien de schaamte groot, uiteindelijk word je er sterker van. Als je je fouten onder ogen ziet en misschien met hulp het valse en chanteerende contact kan beëindigen. Belangrijk is hierbij de geestelijke lijn met de psychologische te verbinden. Als je een nieuw leven mag ontvangen, wordt je denken en handelen vernieuwd. Dan zullen ook je doelen elke dag aan de Bijbel worden getoetst. Zo kan God de eer krijgen Die Hem toekomt en vult je hart zich met geestelijk onderwijs.

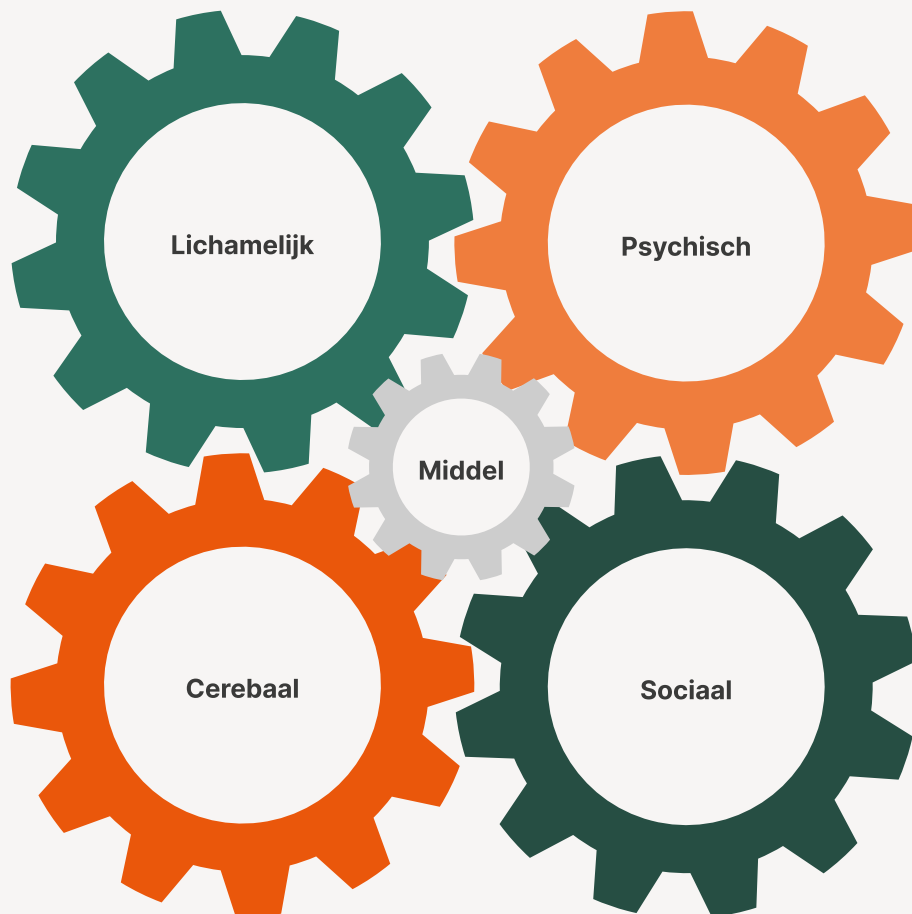


**Ton Vogelaar**  
Redactielid



“Je staat steeds  
meer open voor  
digitale en  
financiële  
afpersing”

---



## *Psycho-educatie* **Verslaving**

In dit leven zullen er door de val in het paradijs altijd zorgen en moeilijkheden zijn. De mens zal in het leven zoekende zijn en erachter komen dat het ware geluk hier op aarde niet te vinden is. Er is vaak een gevoel van leegte, hetwelk moeilijk ingevuld kan worden. Wanneer er sprake is van trauma's, wanneer men moeilijk met emoties kan omgaan, kunnen verdovende middelen soms op korte termijn helpend zijn om zich beter te voelen en de pijn niet te hoeven voelen. Ook kunnen er andere dingen ter afleiding worden ingezet om niet aan de leegte of de pijn te hoeven denken. Maar wat als dit leidt tot een verslaving? Wanneer is er sprake van verslaving en hoe kan hiermee worden omgegaan?

## Wanneer is iets een verslaving?

Eén van de definities van verslaving is: een onweerstaanbare behoefte om middelen te gebruiken. Dit verlangen wordt ook wel 'trek' of een 'craving' genoemd. Het verlangen wordt op een gegeven moment meer een afhankelijkheid of zelfs noodzaak. In het kort: je bent verslaafd wanneer je de controle verliest over je gedrag of gebruik. Wanneer je constant bezig bent met het verkrijgen of gebruiken van het middel of het uitvoeren van een gedraging. Wanneer je niet in staat bent om zelfstandig te stoppen, ondanks de negatieve consequenties. Het kan ook zijn dat je afkickverschijnselen krijgt als je het middel niet meer neemt en je dus om die reden niet meer zonder kunt. De term verslaving is van toepassing op middelen als alcohol en drugs, maar ook op gewoontes waar mensen geen weerstand aan kunnen bieden. Denk hierbij aan gokverslaving, seksverslaving en internetverslaving.

## Hoe ontstaat een verslaving?

De hersenen spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van verslaving. Bij het ontstaan van verslaving zijn verschillende delen van de hersenen betrokken:

Het beloningscentrum, het geheugen en de nieuwe hersenen. Het beloningscentrum in de hersenen zorgt ervoor dat je bij bepaalde gedragingen een prettig gevoel krijgt (door het vrijkomen van dopamine) zoals bijv. eten en seksuele activiteiten. Ook drugs of een andere verslaving kunnen het beloningscentrum op een krachtige manier prikkelen. Dat kan zorgen voor een sterk effect. Het gebruik en alles er omheen, zorgt ervoor dat je dit als een krachtige herinnering onthoudt. Hierdoor ligt herhaald gebruik op de loer. Je wilt steeds vaker gaan gebruiken om dat prettige gevoel steeds opnieuw te ervaren.

Een deel van de nieuwe hersenen zorgt ervoor dat je niet meteen toegeeft aan allerlei verlangens. Maar door vaak te gebruiken, gaan het beloningscentrum en de nieuwe hersenen helaas slechter functioneren. Hierdoor heb je steeds meer krachtige prikkels nodig en ga je steeds meer gebruiken.

Het is vaak een proces dat begint met experimenteren, wat overgaat in sociaal gebruik en kan omslaan in overmatig gebruik als je het neemt of doet om nare gevoelens of problemen te verdringen. Als je het steeds minder goed onder controle kunt houden, ontstaat verslaving. Je kunt niet meer zonder, je kunt anders niet meer functioneren, je krijgt lichamelijke, psychische, sociale en financiële problemen.

## Verslaving leren begrijpen

De cirkels van Van Dijk, ook wel de verslavingscirkels genoemd, is een model dat ontwikkeld is om meer te begrijpen over verslaving. Het zijn vijf cirkels die allemaal om elkaar heen en door elkaar heen draaien door middel van tandradertjes. Een verslaving is namelijk een gevolg van meerdere onderwerpen die om elkaar en door elkaar heen draaien. Het is dus van groot belang om al deze items in het oog te houden, te begrijpen hoe deze invloed hebben op elkaar en wat nodig is om met de verslaving te kunnen stoppen. Dit zal namelijk ook gevolgen hebben voor de andere cirkels.

- Het middel/gedrag: Zoals te zien in het 'cirkelmodel' is de middelste cirkel het middel/het gedrag. Dit kan alcohol, cannabis of een ander middel zijn. De gedragsverslavingen behoren ook in deze cirkel beschreven te worden, denkend aan game-, seks- en een gokverslaving
- Lichamelijk: Aan de linkerkant van de stof, staat de lichamelijke vicieuze cirkel. Verslavende stoffen hebben invloed op het lichaam, met als gevolg klachten en eventueel, zelfs ernstige aantastingen en ziekten. Voorbeelden zijn: vermoeidheid, slaapstoornissen, seksuele problemen en neerslachtigheid. Door dan te gaan gebruiken, verdwijnen de klachten even. Natuurlijk worden de klachten vervolgens versterkt, en gaat men nog meer gebruiken.
- Cerebraal: Als je verslaafd bent, heb je steeds meer nodig van het middel om hetzelfde effect te krijgen. Dit noemen we tolerantie. Wanneer je op dat moment evenveel neemt van het middel, of zelfs minder, gaat je lichaam hierop reageren. Dit noemen we ontwenningverschijnselen. Dit merk je vaak aan het lichaam. Het kan bijvoorbeeld zijn dat



“Zorg goed voor jezelf!”

- je gaat trillen, zweten, onrust, gespannen en slecht slapen. Onder deze cirkel valt ook controleverlies.
- **Psychisch:** Deze bestaat eigenlijk uit twee cirkels: de psychologische en psychiatrische cirkel. Sommige stoffen kunnen psychiatrische klachten veroorzaken, terwijl tegelijkertijd sommige psychiatrische klachten soms aanzetten of gevoelig maken voor het gebruik van deze stoffen. Er is een wisselwerking. Op een gegeven moment zijn echter oorzaak en gevolg niet meer duidelijk en soms zelfs niet meer relevant. De zogenaamde oplossing is onderdeel van het probleem geworden. Een verslaving tast het zelfbeeld aan; zo wil je eigenlijk niet zijn. Het gevolg is schuldgevoelens en schaamte.
  - **Sociaal:** Iedereen heeft de behoefte om door de ander geaccepteerd en gewaardeerd te worden. Een verslaving zorgt er vaak voor dat je contacten veranderen. Hij of zij wordt geaccepteerd in kringen waar veel gebruikt wordt, maar daarbuiten wordt er over hem gesproken of geoordeeld. De omgeving trekt zich terug uit de contacten. Niet alleen jij bent verslaafd geraakt, maar ook je omgeving is hiernaar gaan leven. Dit betekent bijvoorbeeld dat mensen uit je omgeving wantrouwend naar je zijn, of beschuldigend. Er zijn vaak veel problemen en conflicten wanneer de verslaving een grote rol speelt. Familieleden ervaren emoties van verdriet, boosheid, frustraties en machteloosheid. Ook is er schaamte en is het moeilijk om hier open over te zijn en tijdig hulp in te schakelen. Het kan in een relatie ook veel eenzaamheid en vervreemding van elkaar geven. De verslaving is het belangrijkste geworden.

### Hoe hiermee om te gaan?

Het is altijd belangrijk om professionele hulp in te schakelen wanneer je vermoedens hebt van een verslaving. Wanneer het moeilijk is om het onderwerp verslaving bespreekbaar te maken, het ontkend wordt en het niet lukt om hulp in te zetten, praat er dan in ieder geval over met een vertrouwenspersoon. Probeer samen een plan te bedenken hoe er wel hulp ingezet wordt zodat de verslaving een halt toegeroepen wordt. Wees je ervan bewust er dat er onderliggend aan de verslaving vaak een ander probleem speelt. Het is belangrijk dat dit probleem (bijvoorbeeld een trauma/ een depressie) wordt behandeld door een specialist. Het is vaak helpend om te begrijpen hoe een verslaving is ontstaan.



### Zorg goed voor jezelf

Zorg daarnaast ook goed voor jezelf! Zoek lotgenotencontact, zorg dat je voldoende geïnformeerd en betrokken blijft als er eenmaal een behandeling is gestart. Wanneer er ook kinderen betrokken zijn, is het belangrijk om hier aandacht voor te hebben en hen uitleg te geven over wat er speelt. Ook een systeemtherapeut kan hierbij erg belangrijk zijn. Als laatste is gebed voor degene met de verslaving, maar ook voor allen die daaromheen staan van groot belang! Laten we er voor elkaar zijn!

**Hanneke Verboon** | Verpleegkundige  
**Vriezeveen**

# Pastoraal

## Niet vermengen

*Vermeng u dan niet met hem die met zijn lippen verlokt.*

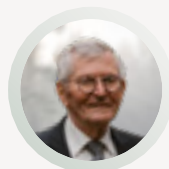
*Spreuken 20 : 19b*

Wat is er veel verleiding in de wereld waarin wij leven. Vroeger was dat toch wel anders. Door de moderne media, computer en smartphone, zijn alle denkbare middelen direct binnen handbereik. Om daar mee om te gaan is voorzichtigheid nodig. Ongemerkt raak je verzeild in een wereld die ver bij ons vandaan hoort te staan. Vooral voor onze jonge mensen is die verleiding groot. Maar ook ouderen zijn gevoelig voor wat de ogen streelt. Begeerlijkheid der ogen en wellustigheid des vleses is een Bijbelse uitdrukking die genoeg zegt. Om daar genoegzaam gewapend tegen te zijn is echt genade nodig en een gedurig gebed in ons hart: Heere, wijs Gij ons toch Uw wegen, die Gij wilt, dat we zullen gaan. Helemaal leven zonder gebruik te maken van die middelen is welhaast niet meer mogelijk maar er verstandig en voorzichtig mee omgaan is een voortdurende strijd tussen vlees en geest. Niet alleen dat er veel nutteloze tijd mee verdaan wordt, maar met welke zondige praktijken komen we in aanraking! Er gaat ook een verslavende werking vanuit. Het oog is nooit verzadigd van het zien en het oor niet van horen en zo worden we door de wereld in beslag genomen. Bovendien komt dit alles niet alleen van buiten op ons af, maar van binnenuit is de grote vijand van God en onze zaligheid steeds in de weer om ons steeds vaster in zijn greep te krijgen. Paulus schrijft in Efeze 6 al over de geestelijke boosheden in de lucht. Profetisch kunnen we daarin wel een waarschuwing zien, tegen al die dingen die nu door de lucht en via de kabel, tot ons komen. Allemaal reden om waakzaam te zijn waaraan we onze tijd besteden en onze aandacht aan geven. Wat daar nu tegen te doen? Paulus schrijft in datzelfde hoofdstuk: Daarom neemt

aan de gehele wapenrusting Gods. Alleen in die wapenrusting kunnen we staande blijven. Met alle bidding en smeking biddende om kracht bij God vandaan om niet verleid te worden, maar staande te blijven in alle verleiding en verzoeking. Onze tijd in ledigheid doorbrengen is een groot gevaar. Bezig zijn met nuttige dingen, zoals lezen van goede boeken, muziek maken, maar in de muziek is ook een genre wat van het goede afwijkt. Vermijd nodeloos alleen zijn, want in de eenzaamheid is de verleider extra op pad om ons in zijn greep te krijgen. Vermijd ook dubieus gezelschap, want; zeg mij wie je vrienden zijn, en ik zal zeggen wie je zelf bent. We kunnen niet uit de wereld gaan, zoals vroeger het monnikenwezen nastreefde, met alle gevolgen van dien. Kort bij de Heere leven is het beste middel. Zing maar:

*Leid ons in geen verzoeking ooit  
Verberg voor ons Uw aanzicht nooit;  
Gij weet het, onze kracht is klein;  
De driften veel en 't hart onrein.  
Wat wordt er van ons in dien staat.  
O Vader, zo Gij ons verlaat?*

**Gebed des Heeren : 7**



**Leen Nijse**  
Redactielid

# Actueel

## Vrouwelijk autisme

In het GGZ-nieuws las ik een interessant artikel over autisme en vrouwen. Het leek me een goed artikel om aan elkaar door te geven, omdat er veel leerzams in zit.



**Ewout de Jong**  
Column RD



## Maskeren

Vrouwen krijgen vaak later een diagnose dan mannen, deels omdat ze sociaal wenselijk gedrag vertonen en hun symptomen maskeren. Onderzoeker Yvonne Groen ontwikkelde samen met haar collega's een screeningsinstrument om de diagnose te vergemakkelijken en hoopt zo vrouwen sneller te helpen de juiste steun te vinden. Groen herinnert zich het moment waarop haar moeder, toen zestig jaar oud, de diagnose autisme kreeg nog goed. "Ineens viel alles op zijn plek," vertelt ze. Jarenlang worstelde haar moeder met onbegrepen gedrag en belandde ze regelmatig in crisissituaties, met gevolgen voor het hele gezin. In de tijd dat autisme vooral als een 'mannenprobleem' werd gezien, bleven vrouwen zoals haar moeder vaak onopgemerkt.

## Persoonlijke drijfveer

Ook bij Groen zelf – die in die tijd al onderzoek deed naar autisme – was het label autisme nooit opgekomen, ook al had ze al een tijdje het gevoel dat er meer aan de hand was. Deze persoonlijke ervaring inspireerde haar om zich in te zetten voor een betere herkenning en behandeling van autisme bij vrouwen. "Met mijn onderzoek hoop ik dat andere vrouwen en hun gezinnen sneller de juiste ondersteuning krijgen," zegt ze. Bij jonge meisjes met autisme blijven de symptomen vaak lang verborgen. Op de basisschool kunnen zij nog redelijk meekomen, maar bij de overgang naar de middelbare school worden de eerste tekenen zichtbaar. "Ze voelen zich anders dan hun leeftijdsgenoten, die vaak sociaal-emotioneel verder zijn," legt Groen uit. Autismen kent vele gezichten, maar het kan zich onder andere uiten in moeite met wederkerige gesprekken en het vermijden van oogcontact. Om erbij te horen, proberen meisjes met autisme zich zo 'normaal' mogelijk voor te doen. Zo schrijven ze bijvoorbeeld gesprekken van tevoren uit, of richten ze hun blik tussen de ogen van hun gesprekspartner om direct oogcontact te vermijden. Dit camoufleren van autisme komt vaker voor bij meisjes en vrouwen, aldus Groen, omdat de sociaal-emotionele verwachtingen voor hen hoger liggen. "Van vrouwen wordt verwacht dat ze sociaal vaardiger zijn, ingewikkeldere gesprekken voeren en meer relaties onderhouden. Mannen komen er sneller mee weg als ze wat teruggetrokken zijn en hoeven minder over hun gevoelens te praten." Meisjes leren zich al op jonge leeftijd aan te passen en gaan daar soms onbewust mee door in hun volwassen leven. Mat voortdurende aanpassen eist zijn tol, waarschuwt Groen. "Het kan je identiteitsontwikkeling

schaden. Als je continu doet alsof je iemand anders bent, verlies je het contact met jezelf. Wie ben je werkelijk?" Zelfs als vrouwen succesvol hun autistische kenmerken voor de buitenwereld weten te verbergen, kost dit hen bakken energie. Het uiteindelijke resultaat: angst, depressie, burn-out en chronische pijnklachten. Deze bijkomende problemen maken het vervolgens moeilijker om een juiste diagnose te stellen.

## Screening

Sinds de diagnose van Groens moeder is er flinke vooruitgang geboekt in de herkenning van autisme bij vrouwen. Waar in de jaren negentig slechts één op de vijf diagnoses op vrouwen betrekking had, is dat nu één op de drie. "We weten niet precies wat de werkelijke verdeling tussen mannen en vrouwen is, maar deze cijfers komen waarschijnlijk aardig in de buurt," meent Groen. Zelf droeg ze bij aan een betere diagnostiek door samen met het Autisme Team Noord-Nederland (onderdeel van Jonx van Lentis) een speciaal screeningsinstrument voor vrouwen te ontwikkelen. "In samenwerking met ervaringsdeskundigen hebben we 52 vragen opgesteld die goed aansluiten bij de ervaringen van autistische vrouwen," legt Groen uit. Het instrument, bevat onder andere vragen over camoufleren, zoals: 'Ik doe al jaren alsof ik sociaal ben, maar eigenlijk ben ik dat niet'. Het screeningsinstrument kan een belangrijke eerste stap naar verder onderzoek zijn.

## Egoverlies

Volgens Groen is vroege herkenning en erkenning van autisme cruciaal. "Hoewel autisme niet overgaat, kan de levenskwaliteit enorm verbeteren," benadrukt ze. Dit vraagt om maatwerk, want iedereen gaat anders om met autisme en heeft specifieke behoeften. Samen met de omgeving moet gekeken worden naar wat iemand nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Groen: "Met mijn onderzoek hoop ik dat andere vrouwen en hun gezinnen sneller de juiste ondersteuning krijgen. Een belangrijke stap naar een beter leven voor autistische vrouwen is stoppen met camoufleren. "Wanneer ze hun leven zo kunnen inrichten dat ze niet constant overvraagd worden, kunnen de autistische symptomen afnemen. Ze worden minder prikkelgevoelig, voelen zich beter in hun lijf en ontwikkelen een sterker gevoel van identiteit," legt Groen uit. Ze zag het ook bij haar moeder, die na haar diagnose rust en acceptatie vond. "Door haar diagnose veranderde de manier waarop de zorg en haar familie met haar omging. Dat heeft een positieve invloed op haar leven.

# Van leegte naar liefde

Over de macht van verslaving  
en de weg naar herstel



**Van leegte naar liefde, onder redactie van Hanneke Schaap-Jonker en Wubbo Scholte, is een onmisbare gids over verslaving, voor verslaafden, hun omgeving en hulpverleners. Mensen kunnen op allerlei manieren compensatie zoeken voor innerlijke leegte of onvrede. Niet alleen met alcohol en drugs, maar ook door gamen, social media, status, macht of bezit kunnen mensen compensatie zoeken.**

Verslaving is een serieus probleem. Als mensen zich anders voelen dan ze graag zouden willen, is er meer risico om een verslaving te ontwikkelen. Dit boek gaat niet alleen over de verslaving die wij denken, zoals alcohol, gokken enz., maar ook over ons. Het slechtste nieuws is namelijk dat we allemaal verslavingsgevoelig zijn en dat bij de meesten van ons wel iets van een verslaving is aan te wijzen. Niet alleen middelengebruik is een verslaving, maar ook allerlei patronen die wij kunnen ontwikkelen als compensatie zijn dat. Door de zondeval is er een leegte gekomen in elk mens, omdat we God kwijt zijn geraakt. Vervreemd zijn we van God, van onszelf en van de ander. De vervreemding geeft angst, onrust en leegte. Verslavingsgedrag zien we als een compensatie en een vlucht voor deze gevoelens.

### **Kenmerken**

Het kenmerk van verslaving is dat je niet zonder verslaving kunt. Verslaving heeft een dwingend karakter. Door de vele tijd en energie die de verslaving vraagt, is de inperking van vrijheid een belangrijk aspect van verslaving. Er is vaak sprake van een innerlijke strijd. Je wilt minderen, je hebt goede voornemens en elke keer mislukt het weer. Het gaat even goed, maar dan gaat

---

*Leegte kan betekenen  
dat je niet meer weet  
wie je bent*

het toch weer mis, soms een lang intern gevecht van wel of niet toegeven.

In het boek wordt aandacht gegeven aan de leegte die we allen hebben door de zondeval. Het doel tot Zijn eer te leven, kunnen we niet meer vervullen. Leegte kan betekenen dat je niet meer weet wie je bent en het idee hebt dat je minderwaardig bent of weinig voorstelt. Desondanks kun je proberen iets neer te zetten, zelfs een beter beeld van jezelf neer te zetten. Een van de grootste valkuilen is de behoefte aan waardering en erkenning. Deze behoefte jaagt ons op en als er niet aan voldaan wordt, wordt het onrustig vanbinnen. Dan gaat het wroeten, dan gaan we twijfelen aan onszelf of we worden boos omdat we het onrechtvaardig vinden dat anderen ons niet de verdiende waardering geven. De basis voor deze alledaagse vormen van afhankelijkheid is vaak een gevoel van leegte. We kennen allemaal wel gevoelens van leegte en de opvulling waar we afhankelijk van zijn geworden. Hoeveel mensen gaan er niet eten of iets kopen als ze zich niet zo fijn voelen?

### **Thema's**

Verschillende vormen van verslaving worden omschreven, -zoals eten - social media, -macht, aanzien en bezit, -pornoverslaving, -roken, -gamen, - afhankelijkheid, - alcohol, - drugs. - woede en gekrenktheid, - gokverslaving. Een van de meest voorkomende vormen van eetverslaving is dwangmatig overeten, dus herhaalde aanvallen van te veel eten met fysiek ongemak als gevolg.

Veel wordt er gebruik gemaakt van social media. Waar ligt de grens tussen normaal, intensief gebruik en een verslaving? De ernst ervan wordt niet door iedereen altijd ingezien: Iedereen is toch online? In het boek wordt beschreven wat de risico's zijn van overmatig gebruik van social media en hoe je social media verslaving herkent en: Kan het voorkomen worden? Als je verslaafd bent, ben je slaaf. Slaaf van bijvoorbeeld alcohol, werken, eten, of wat de aard van de verslaving ook mag zijn. Loskomen uit die omklemming is nog niet zo eenvoudig. Je laat die toestand van onvrijheid niet zo gemakkelijk achter je. Als verslaafde mag je vervolgens leren om je verlangen te ordenen. Een mens is immers het meest vrij waar zijn verlangens de juiste plaats hebben in het leven. Door verslaving is er wanorde, ook wat

betreft de diepste verlangens. Maar vrijheid hebben we van nature niet, we zitten gevangen in zonde en schuld. Verslaving is daar een beeld van. De enige vrijheid die er is, staat beschreven in Galaten 5: 1: 'Staat dan in de vrijheid, met welke ons Christus vrijgemaakt heeft, en wordt niet wederom met het juk der dienstbaarheid bevangen.'

### Stimulatie

Macht, aanzien en bezit. Als student of werknemer word je gestimuleerd het beste uit jezelf te halen. Het zo ver mogelijk beklimmen van de maatschappelijke ladder wordt vaak gezien als een positieve ervaring. Omdat dit algemeen aanvaard is, wordt het ook minder veroordeeld. Er kan veel goeds mee gedaan worden. Echter is er ook een andere kant van het verhaal. Macht en aanzien kunnen zo belangrijk worden dat het nastreven ervan ten koste gaat van anderen. Eigen doelen staan dan voorop en het draait niet meer om diepere waarden, maar om het eigen ego. Soms worden eigen doelen ook verteld in een vorm waardoor het lijkt dat er iets goeds wordt nagestreefd. Daardoor kan macht heel subtiel verkeerde vormen aannemen. Macht kan te maken hebben met controle hebben en houden en kan onzekerheid camoufleren. Hoe meer macht je hebt, des te sterker je gevoel van eigenwaarde. Onder de hang naar macht kan dan ook angst liggen om te falen of om niet geliefd te zijn. Bij het aanpakken van de verslavende werking van macht, aanzien en bezit, is het belangrijk de onderliggende oorzaak te onderzoeken. Pas wanneer iemand begrijpt wat de functie van zijn gedrag is, komt er ruimte voor verandering.

Pornoverslaving: avond aan avond zit hij eenzaam achter zijn computer. Hij voelt zich er vervelend onder, maar hij kan niet anders. De opwindende hem geeft, ook al gaat die weer voorbij, houdt zijn dwangmatige gedrag in stand, ondanks de negatieve gevolgen die er ook zijn.

Gamen kun je altijd, op mobieltje of laptop of tablet. Sommigen worden zo in beslag genomen door gamen, dat het hun hele leven bepaalt. Het is algemeen bekend dat roken slecht is voor je gezondheid. Veel ziekten kunnen ontstaan, toch rookt één op de zes Nederlanders dagelijks.

In dit boek worden de onderliggende behoeften en mechanismen bij verslaving besproken, alsook verslaving als psychiatrische problematiek en het werken aan herstel. Herkennen, erkennen, loslaten en veranderen zijn hierbij wezenlijke stappen. Ook uitdagingen en



valkuilen voor de sociale en kerkelijke omgeving komen aan de orde.

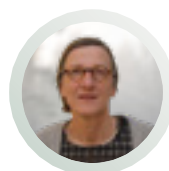
Dit boek komt voort vanuit het werk met verslaafden in de dagelijkse praktijk vanuit een christelijke context en is bedoeld voor een breed publiek. Er wordt kennis geboden en inzicht gegeven aan wie zelf met een verslaving worstelt, aan hen, die een naaste in hun omgeving hebben die kampt met verslaving. En aan mensen die vanuit het pastoraat of andere verbanden, zoals jeugdwerk en onderwijs, betrokken zijn bij jongeren en volwassenen die worstelen met verslaving. Het is een boek dat ieder de spiegel voorhoudt om eigen verslaving te ontdekken.

### Van leegte naar liefde

*Over de macht van verslaving en de weg naar herstel.*

*Onder redactie van Hanneke Schaap-Jonker en Wubbo Scholte.*

*Kok Boekencentrum Uitgevers - Utrecht*



**Anna Frens**  
Redactielid

# Gedicht

## Aanvechting

Ik heb om Uw genade, o grote God, gebeden,  
Maar och! Gij hebt ze mij in mijne druk ontzeid.

Ik heb geroepen om Uw milde goedigheid,  
Maar heb ze niet gevoeld in mijn ellendigheden.

Ik heb om Uwe liefd' geworsteld en gestreden,  
Maar hebbe tevergeefs daar lange naar gebeid.

Ik hebbe vaak gezocht Uw mededogendheid,  
Maar en verneem ze niet tot op de dag van heden.

Hoe licht kon Uw gena bekeren mijn gemoed,  
Uw liefd' en goedigheid mij trekken tot het goed',  
Uw mededogendheid van 't kwade mij bevrijden.

Eilaas! Wat zeg ik Heer! Dewijl mijn harte tracht  
Naar Uwe zoetigheid, zo hééft daarin gewracht  
Uw goedheid, Uw gena, Uw liefd', Uw medelijden.

**Jacobus Revius (1586-1658)**



# Van de voorzitter



**Het is onvoorstelbaar dat het jaar 2025 alweer is aangebroken! Het is amper 'een poosje geleden' dat we nieuwjaar 2024 meemaakten en nu schrijven we al 2025. Een jaar is voorbijgevlogen, echt!**

## **Bijzonder jaar**

Het was een bijzonder jaar, 2024, voor onze Vereniging Een Handreiking. Een jaar van indrukwekkende regio-avonden, een drukbezocht symposium en een goede jaarvergadering. Maar er was meer. Er was, geloof ik, geen jaar in mijn 69-jarige leven dat er zoveel verdriet is langsgelopen als in '24. Er zijn werkelijk tientallen leden geweest die hun persoonlijk verhaal hebben verteld en dat vooral naar aanleiding van de avonden en het symposium over narcisme. Wat heeft dit thema veel losgemaakt! Wat een verdriet is er binnen ons huis en hart gebracht, door mensen vanuit het hele land. Meer dan ooit beseften we dat we na de zonderval leven en dat het leven geworden is wat in de Bijbel staat beschreven als 'een huilende wildernis'.

Wat doen we elkaar toch ontzettend veel aan in het huwelijk, binnen gezinnen, families en allerlei kringen. De nood is werkelijk groot! Temeer heeft het ons aan Hem verbonden Die in de gebrokenheid van ons leven een Heelmeester wil en kan zijn. Van Hem alleen kunnen we het verwachten. Tegelijk voel je je als mens zo machteloos en je zou voor iedereen wel een oplossing willen bedenken. Maar dat is onmogelijk, dat weten we. Toch zou ik in dit stukje iedereen willen oproepen om

voor onze Vereniging dagelijks te bidden en dat wel bijzonder voor hen die er zo bijzonder zwaar doorheen moeten. Wat een zware kruisen worden er onder ons gedragen. We horen gelukkig ook dat mensen onze Vereniging als een warme deken ervaren en natuurlijk doet dat goed! Bovenal hopen we echter dat Hij als de Steenrots, de Toevlucht, de Schaduw zal worden ervaren. Want dit is zeker: als de Heere bij ons is, kunnen we heel veel dragen.

## **De Landelijke Dag**

Nog even blikken we terug op onze landelijke dag van november jl. Wat was het fijn dat er zich zoveel mensen hebben opgegeven voor deze dag. Dat doet ons werkelijk heel erg goed. Zo wordt het een echte familiedag. Juist dat is wat we als bestuur zo graag willen: dat we in onderlinge liefde en verbondenheid met elkaar meeleven. Dat kan al zo goed doen in dit kille en jachtige leven. We krijgen dat ook terug via de e-mail: 'Hartelijk dank voor deze dag!' Ds. G. Kater heeft een inhoudsvolle inleiding gehouden voor ons over 'Uit de diepte roep ik tot U'. Het heeft mensen echt geraakt, hoorden we. Nog steeds is deze dag terug te zien en wie de lezing nog eens wil horen, doe het gerust.

## **Nieuwjaarsreceptie**

Zaterdag 25 januari kwamen we als landelijk bestuur, alle regiobesturen, de redactie en het Luisterend Oor bij elkaar in het Hoornbeeckcollege te Amersfoort. Wat was dat een fijne ochtend/lunch. Heel veel regiobestuurleden waren gekomen; zowel uit de Friese Wouden als uit Zeeland. Weet dat dit bijzonder (!! ) wordt



gewaardeerd door het bestuur. Sommigen moesten op het laatst nog afzeggen vanwege de aanstormende griep epidemie maar daarnaast waren velen er. Natuurlijk, als je in een regiobestuur zit, hoort dat ook, maar 't is echt fijn als we metterdaad zien dat de bestuursleden er zijn.

We hebben naast de ontwikkelingen in de Vereniging ook gesproken over 'Communicatie ... hoe doen we dat op onze regioavonden? Hoe ga je een gesprek aan met iemand die bewust wat apart gaat staan? Wat te doen als je dat zelf ook moeilijk vindt?' Petra van Nederpelt, bekend vanuit de GezinsGids, heeft ons handvatten gegeven bij dit belangrijke thema. Zo proberen we ook een stukje ondersteuning te geven aan onze regiobesturen. En ...hopen we ook dat iedereen die onze avonden bezoekt, zich gezien en gehoord weet.

#### **Ten slotte....**

We gaan nu weer een nieuw seizoen in. Op onze website – en elders in ons blad – zien we welke avonden er weer worden gehouden in de regio's. Er komen heel wat

onderwerpen aan de orde en graag zien we jullie weer in jullie regio verschijnen. Neem gerust ook anderen mee, die misschien ook geïnteresseerd zijn.

Nog even iets anders: zijn er vrouwenverenigingen, ouderenmiddagen, contactbijeenkomsten rondom onderlinge hulp in de kerkelijke gemeenten: ook daar kunnen we uitgenodigd worden om een middag of avond te verzorgen. Zodoende krijgt ons werk namelijk meer bekendheid en dat kunnen we nog steeds gebruiken. Zo waren we op de vrouwenvereniging van de GG te Barendrecht en bij ZorgSaam in de OGG te Barneveld. Echt heel fijne avonden die heel wat nieuwe leden aanbrachten.

Van harte groet ik iedereen weer uit het mooie Uddel. Veel sterkte en Gods zegen voor iedereen, heel persoonlijk.

Hartelijke groet,

**Wim Visser**  
**Voorzitter**

# Verslag van de lezing

## Landelijke dag - Ds. G. Kater

Een mijnwerker, die altijd onder de grond werkt, beleeft licht anders dan mensen die buiten werken. Hoe dieper de beleving van het donker is, hoe groter de genade schittert. Psalm 130 is een bekende psalm, maar toch ook onbekend. Het is een boetepsalm, gaat over schuldbesef en verootmoediging, over zondes Schuld en berouw, over Gods vergevende genade: Bij U is vergeving! Maar hij behoort ook tot de liederen Hammaäloth, die gezongen werden bij de opgang naar Jeruzalem. De dichter van deze psalm kent diepe diepten, alle vaste grond is weg, zoals ook in psalm 69 waar het gaat over 'grondeloze diepten'. Misschien is het een herkenbaar beeld; grote nood, diep verdriet, een bodemloze put. Reddeloosheid, verlatenheid, machteloosheid, maar... vanuit die diepte roepen tot God, een noodkreet! Heere hoor! Er kunnen verschillende oorzaken zijn van die diepe nood; ongerechtigheid, zondes Schuld, zonde-nood – roep om Gods genade!

We leven in een gebroken wereld. Waren er geen zonden, dan waren er geen wonden. Bij ons, in het hier en nu, zijn er zorgen, gebrokenheid, verdriet, maar bij de Heere is genade, ontferming, barmhartigheid. Dan kunnen we het kruis, door Hem ons opgelegd, achter Hem aandragen. Ook in een lijdensweg, nood, aanvechtingen in ons leven, mogen wij roepen tot de Heere. In psychisch of lichamelijk lijden van onszelf of van hen die ons lief zijn. Dat is troostvol, als we horen en lezen van onze nood in Gods Woord.

Uit diepten roepen tot God, in hulpeloosheid roepen tot Hem, Die in de hemel zit en onze nood hoort en ziet. Hebben we nog oog voor de onverdiende gave? Met álles mogen wij naar de levende God, aan de troon der genade. Soms is er een muur van gebed; bidden voor anderen, elkaars nood opdragen, als degene in nood dat soms zelf niet meer kan.

In psalm 130 staat wel acht keer HEERE; de trouwe, genadige Verbondsgod! Zo mogen we als rechteloze zondaar, pleitend op Gods Woord in vertrouwen tot

Hem vluchten. Gods Geest wil zondaren léren bidden. Hij, Die de hemel verlaten heeft, door God verlaten is, om verlatenen terug te brengen, zodat ze nooit meer verlaten zullen worden. Bij U is vergeving, opdat Gij gevreesd wordt in kinderlijk vertrouwen en met een hartelijk verlangen. Om in onze nood niet meer te kúnnen laten om te vluchten tot Hem. We kunnen ons verlaten voelen, maar als we een gekende zijn van Hem, zijn we nooit verlaten, Hij vergeet de Zijnen niet! Hij werd op Golgotha werkelijk verlaten, om gerechtigheid te verdienen. Opdat de Zijnen nooit meer verlaten zouden worden.

Verwachten is blijven uitzien. Het is niet zo dat alles dan gelijk opgelost is, dat er geen nood, geen verdriet meer is. Verlossing van de schuld van de zonde, maar inwonende zonde en de gevolgen van de zonde blijven in dit leven ons deel. Pas na de dood zal er volkomen verlossing zijn. Nu is er nog steeds die diepte, maar vanuit die diepte een uitzicht op de Heere, Die trouwe houdt in eeuwigheid en Die niet laat varen het werk dat Zijn Goddelijke hand begon. De Heere blijft ze dragen en voor ze zorgen om Christus' wil. Sterken en troosten door Geest en Woord. De omstandigheden zijn niet veranderd, maar er valt licht op vanuit de hemel.

De God van psalm 130 is vandaag nog Dezelfde! Vlucht daarom tot Hem, een Borg voor zondaren en een medelijdende Hogepriester. Daarom nog een laatste handreiking:

'Wij hebben geen hogepriester, die niet kan medelijden hebben met onze zwakheden, maar Die in alle dingen, gelijk als wij, is verzocht geweest, doch zonder zonde. Laat ons dan met vrijmoedigheid toegaan tot de troon der genade, opdat wij barmhartigheid mogen verkrijgen, en genade vinden, om geholpen te worden ter bekwaamer tijd.'

(Hebr. 4: 15 en 16)

(De hele lezing is terug te vinden op de site)



# Vragen en antwoorden

Allereerst wordt opgemerkt dat pastoraat moeilijk is en gevoelig ligt, dat maakt voorzichtig, ook in het beantwoorden van vragen.

## 1. **Hoe moeten we omgaan met negatieve opmerkingen over de preek?**

Bijbellezen en bidden raakt soms niet meer. Blijf toch altijd goed van de Heere spreken! Als er kinderen bij zijn, altijd opmerken wat de Heere tot ons te zeggen heeft.

## 2. **Er kan een spanningsveld zijn tussen ootmoed en hopen op Zijn Woord**

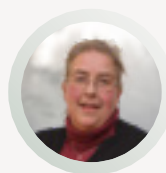
Is er een spanningsveld of zijn er twee kanten naast elkaar zoals in psalm 130? Wij hebben geen recht, maar dat is niet in tegenspraak met vrijmoedigheid om te pleiten op Gods beloften. In ongeloof aan de woorden van de Heere voorbijlopen, dát is erg! Wat zegt de Heere in Zijn Woord over lijden? De Heere belooft niet dat er geen lijden, geen kruisdragen zal zijn. Maar we mogen wel pleiten op Zijn belofte dat we tot Hem mogen komen en het van Hem verwachten! Dat belooft Hij in Zijn Woord.

## 3. **Vrouwen binnen het huwelijk, die lichamelijke of psychische mishandeling ervaren; wat als het huwelijk onhoudbaar is? Ook als er kinderen zijn?**

Scheiden? Mag dat? Wat zegt God over het huwelijk? Als er gevaar is, kan een gezin soms niet onder één dak blijven wonen, er moet oog zijn voor deze problematiek vanuit het pastoraat en eerlijk toegeven.

Een scheidbrief (Mozes), was een instelling, die ervoor zorgde dat er weer ruimte kwam voor de vrouw om niet onverzorgd achter te blijven. Soms moeten er voorzieningen getroffen worden met betrekking tot praktische en pastorale zorg. Vanuit het bestuur wordt opgemerkt dat hierover heel veel vragen zijn naar aanleiding van het symposium over narcisme. Vrouwen, die het niet meer uit kunnen houden, gaan weg bij hun man. Daardoor worden ze door de kerkenraad onder censuur gezet. De vrouw is hierbij het slachtoffer van een narcist, hoe ga je hiermee om als kerkenraad? Misschien scheiding van tafel en bed? Als kerkenraad in ieder geval vrouw en kinderen ondersteunen ook omdat er weinig perspectief is dat het menselijkerwijs zal veranderen. Het kán dichter bij de Heere brengen.

Philpot (1880) gaf al antwoorden op deze vragen in het boekje 'afscheiding en raadgevingen'.



**Adrie Kramer**  
Redactielid



# Regioavonden bij u in de buurt

## BETUWE:

**Datum:** 28 mei 2025  
**Tijd:** 19.30 uur (inloop vanaf 19.15 uur)  
**Thema:** Ik ben mantelzorger voor een psychisch zieke, hoe zorg ik voor mezelf?  
**Spreker:** Nico van der Voet  
**Plaats:** Petrakerk, Het Katsland 2, Ochten

## GELDERSE VALLEI:

**Datum:** 3 april 2025  
**Tijd:** 19.25 uur (inloop vanaf 19.15 uur)  
**Thema:** Hechting en Trauma; de impact in gezin en kerk?  
**Spreker:** Allard Sierksma en Nathan van der Velde  
**Plaats:** Bethelkerk, De Haverkamp 1, Lunteren

## VELUWE:

**Datum:** 3 april 2025  
**Tijd:** 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)  
**Thema:** Vergeving.... Een onmogelijke mogelijkheid  
**Sprekers:** Dr. P.C. Hoek  
**Plaats:** Oenenburgkerk, Vlierweg 75, Nunspeet

## HART VAN HOLLAND:

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

## NOORD:

**Datum:** 8 april 2025  
**Tijd:** 19.45 uur (inloop vanaf 19.30 uur)  
**Thema:** Psyche en geloof  
**Spreker:** Ds. A.C. Uitslag  
**Plaats:** De Leerkamer, Kerklaan 6, Staphorst

## FRYSKE WALDEN:

**Datum:** 22 april 2025  
**Tijd:** 19.45 uur (inloop vanaf 19.30 uur)  
**Thema:** Rouw  
**Spreker:** Mevr. Sijke Kok-Eisma  
**Plaats:** Haadwei 127, Damwald

## TWENTE:

**Datum:** 8 april 2025  
**Tijd:** 19.30 uur (inloop vanaf 19.30 uur)  
**Thema:** Rouwverwerking na diagnose  
**Spreker:** Dr. P.C. Hoek  
**Plaats:** De Hoeksteen, Kroonweide 2, Rijssen

## ZEELAND:

**Datum:** 27 maart 2025  
**Tijd:** 19.30 uur (inloop vanaf 19.30 uur)  
**Thema:** Gods trouwe zorg in de storm  
**Spreker:** Mevr. Corrie Kole-de Looff  
**Plaats:** Kerk Ger.Gem. Langeweg 61, 's-Gravenpolder

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





“Een veilige  
haven in chaos  
en onrust.”