



**Structuur
geeft rust**

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

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
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: Dhr. J. van Hell, Gouda
Leden:
Mevr. C.M. Bouwman-Brand, Barneveld
Mevr. J. Neuteboom, Leiderdorp
Mevr. C. Nijse-Boogaard, Barendrecht
Mevr. A.M. Visser, Ede

SECRETARIAAT/ADMINISTRATIE

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude
Tel. 0577 - 41 37 11
E-mail: info@eenhandreiking.nl
Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d. dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te worden bij het secretariaat.

CONTACTPERSONEN 'LUISTEREND OOR'

Mevr. C. Boogaard: 06-22527481
(maandag & donderdagmorgen)
Mevr. A. van Toor: 06-17697907
(dinsdag & vrijdag)
Dhr. W. Visser: 06-51744946
(overige dagen)
E-mail: luisterend-oor@eenhandreiking.nl

COMITÉ VAN AANBEVELING

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Barneveld
Dr. P.C. Hoek, Putten
Ds. J.M.J. Kieviet, Barendrecht
Ds. G.H. Molenaar, Genemuiden
Ds. J. Roos, Barneveld
Dr. R. Seldenrijk, Zeist
Drs. S. Stoop, Tuil
Ds. J.J. Tanis, Tholen
Dr. J. van der Wal, Dordrecht
Drs. P.A. Zevenbergen, Alblasserdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

GIFTEN, BIJDRAGEN, LEGATEN, E.D.

Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 18,00 per jaar
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)

Testamenteaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

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

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

VORMGEVING EN LAYOUT

De Zetspiegel v.o.f., Hardinxveld-Giessendam
www.dezetspiegelhg.nl

Een Handreiking

Reformatorsche vereniging
voor familieleden
van psychisch zieken



28e jaargang nummer 3
december 2023

Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	Een diepe belijdenis	4
■ Interview	Structuur in het gezin	6
■ Column	Structuur en rust	8
■ Psycho-educatie	De Oase als herstart	10
■ Pastoraal	Structuur	12
■ Actueel	Eenzaamheid	14
■ Boekrecensie	De kracht van rust	17
■ Van de voorzitter		20
■ Regio-avonden		23
■ Gedicht	Gij badt op eenen berg alleen	24



Van de redactie



Onrustig. Dat is in één woord de omschrijving van de huidige situatie wereldwijd, op dit moment dat we bezig zijn met de samenstelling van ons verenigingsblad voor december.

Onrust; wat is er veel verwarring, wat wordt er veel gesproken en geschreven. Wat kan het ook ons als mens, als gezin, als gemeente onrustig maken. Juist in deze tijd is het thema van ons verenigingsblad: "structuur geeft rust".

Het is niet nieuw, we weten het allemaal best wel, maar tussen weten en doen ligt een wereld van verschil. Deze titel is echter geen verzinsel van ons als mensen, maar vanuit Gods Woord weten we dat God Zelf in den beginne al structuur aanbracht: "en het was

avond geweest en het was morgen geweest", heel mooi verwoord in het stukje pastoraal, verderop in het blad. Wat is het goed om te mogen lezen dat de avonden, die in de regio's georganiseerd worden, zo goed bezocht en meegeluisterd worden! We hebben u allen nodig om meer bekendheid te geven, aan het werk wat gedaan wordt; het voorziet echt in een behoefte.

Maar hoe kun je komen of meeluisteren als we niet weten dat deze avonden er zijn? Geef het door, als een handreiking...

We wensen alle lezers van harte de ware rust toe, die alleen bij de Heere te vinden is.

Adrie Kramer-Nijse



Meditatie

Een diepe belijdenis

*'De verborgen dingen zijn voor de HEERE onze God,
maar de geopenbaarde zijn voor ons en onze kinderen tot in eeuwigheid,
om te doen al de woorden dezer wet.
Deut. 29:29*

De woorden uit Deuteronomium 29:29 vormen een diepe belijdenis: Allereerst van *de soevereiniteit van God*. Dat wil zeggen dat God tegenover niemand rekenschap hoeft af te leggen van Zijn daden.

Van *de wijsheid van God*, dat wil zeggen dat Hij niet handelt als een willekeurig heerser, maar als Eén, Die in al Zijn wegen goed en recht is.

Van *de onafhankelijkheid van God*. Niets en niemand kan Zijn besluit beïnvloeden.

Van *de onveranderlijkheid van God*. Al schijnt het ook dat God wel veranderlijk is in Zijn doen. (Denk bijvoorbeeld aan het offer van Izak of de omkering van Ninevé). Maar bij dat soort voorbeelden moeten we bedenken dat God het wel zo *bevolen* heeft, maar niet zo *besloten* heeft. Bij dergelijke gebeurtenissen handelt God op een menselijke wijze.

De vraag die dan op ons kleine mensjes afkomt is: Wat moeten wij daarmee? Wat is onze roeping ten opzichte van God en Zijn verborgen raad? Nu, de uitdrukking *'de verborgen dingen zijn voor de HEERE'*, vraagt van

ons om de verborgen dingen bij de HEERE, onze God te laten liggen. De kanttekeningen wijzen erop: 'om die verborgen dingen niet nieuwsgierig te willen onderzoeken'.

In de tweede plaats vraagt het om erkenning en overgave van ons zondige nietige, kleine mensjes, die de neiging hebben om God ter verantwoording te roepen. Het vraagt van ons om erbij te leven, namelijk dat de verborgen dingen voor de HEERE zijn.

De grote vraag die boven kan komen is: Wat is de verhouding tussen Gods verborgen besluit en onze verantwoordelijkheid? Zo komen we bij de tweede helft van Deuteronomium 29:29: *'maar de geopenbaarde zijn voor ons en onze kinderen tot in eeuwigheid, om te doen al de woorden dezer wet.'* Met de *geopenbaarde dingen* wordt bedoeld: alles wat God in Zijn Woord aan ons heeft bekend gemaakt. Die dingen zijn voor ons en onze kinderen, om die te onderzoeken, te geloven en daarnaar te leven. Velen zijn van de geopenbaarde woorden Gods verstoken. Maar het heeft God behaagt ons daarmee be-

kend te maken. *Die gunst heeft God Zijn volk bewezen, opdat het eeuwig Hem zou vrezen.*

Nu is het een voorrecht wanneer wij daarbij opgevoed zijn en dat onderwijs nog steeds aanhangen. Maar het is wat anders om zich daaraan te onderwerpen en dat te gehoorzamen. Want God gaat wel Zijn verborgen besluit in ons leven uitvoeren. Een mens zal vanuit zichzelf zich daar nooit aan onderwerpen. Onze boze natuur gaat daar tegen in. Zeker wanneer er dingen in ons leven gebeuren, waar we geen grip op hebben. Daarom is het genade als we leren ons daaraan te onderwerpen en tebelijden met Jeremia: *Gij zijt mij te sterk geweest en hebt overmocht (Jer. 20:7).* Dan gaat God waarmaken wat we lezen in Jesaja 46:10: *Mijn raad zal bestaan en Ik zal al Mijn welbehagen doen.* Gods voorzienigheid wordt ingeschakeld om Gods raad te volvoeren. Let daarop als u te maken krijgt met onvoorziene omstandigheden van (psychische) ziekte, rouw, een ontslag, gezinsnood, het ontvallen van je vermaak of het ontnemen van je afgod. Deze dingen gebeuren om je te laten zien hoe ongelukkig je bent zonder God en dat je ten onder dreigt te gaan aan vele lege

begeerten. God laat je zien hoe je met al je goede voornemens en eigengerechtigheid, de stroom van zonden in je leven niet tegen kunt houden. God laat je als klein zondig mensje vastlopen en doet je buigen onder Gods raad en leert je bidden: *Handel maar met mij naar Uw wil.* Niet vanuit een doffe berusting, maar vanuit de overgave aan Gods leiding in je leven. Om in die weg te gaan zien hoe Gods Zijn grootste verborgenheid heeft bekend gemaakt, namelijk in het openen van de weg der zaligheid in Zijn Zoon, de Heere Jezus Christus.

Ook in het persoonlijk geestelijk leven is Jezus Christus een verborgenheid voor een ontdekte zondaar. Hij wordt door genade aan mijn zielsoog geopenbaard door Zijn Woord en Geest. Paulus zingt ervan in 1 Timotheüs 3:16: *de verborgenheid der godzaligheid is groot, God is geopenbaard in het vlees.* Hij noemt Christus in Kolossenzen 1:26 *de verborgenheid, die verborgen is geweest van alle eeuwen en alle geslachten.* Is die bekendmaking van deze grote verborgenheid van God een groot wonder voor u geworden?

Ds. K. Visser, Driebergen





Structuur in het gezin

Elin is fulltime moeder van zes kinderen, ze doet het huishouden en verzorgt de administratie van haar man die zelfstandig ondernemer is.

Van zichzelf is ze niet zo gestructureerd, maar ze heeft geleerd dat het voor een gezin goed is om een bepaalde structuur en ritme te hebben. De kinderen weten zo waar ze aan toe zijn en het geeft hen rust. Het lukt Elin redelijk om de structuur te bewaken. Ze werkt steeds vanuit de basisstructuur, dat zijn de vaste eetmomenten op een dag. Daar werkt ze altijd naar toe. Na het avondeten helpt iedereen meestal even mee om de tafel af te ruimen en de vloer te zuigen. Op maandags doet ze altijd de badkamer, stofzuigt het hele huis en werkt ze de was weg. Dat zijn de basisdingen. Die gebeuren standaard, in de week doet ze dan extra dingen. Daar maakt Elin een lijstje van en probeert die zoveel mogelijk af te werken. Op haar aanrecht ligt meestal ook een briefje waar ze de boodschappen door de dagen heen steeds opschrijft.

De boodschappen laat Elin ook vaak bezorgen. 'Heel handig', zegt ze.

's Avonds leest zij of haar man de jongere kinderen altijd voor, voordat ze naar bed gaan. Daar genieten de kinderen van.

Het lukt Elin niet altijd om de structuur te bewaken. Er liggen vijanden op de loer. Zo kan ze teveel afspraken maken in één week. Elin vindt veel dingen leuk en gezellig om heen te gaan. Maar soms moet ze zichzelf begrenzen. Ze heeft geleerd dat ze niet overal tegelijk kan zijn. Het kan ook gebeuren dat ze te makkelijk denkt over een taak. Dan komt ze erachter dat het toch langer duurt dan ze ingeschat heeft. Of een afspraak duurde langer dan gepland. Op zulke momenten loopt ze thuis achter de feiten aan. Elin weet dat het belangrijk voor haar is dat ze bewust nadenkt hoe lang iets duurt. En als ze op tijd ergens verwacht wordt, is het handig van tevoren op tijd te beginnen met de zaken die daarvoor nog moeten gebeuren. 'De telefoon geeft ook onrust', zo geeft Elin aan. 'Onder het eten koken kun je er beter niet op kijken. De verleiding is groot om te beantwoorden en terug te bellen. Met als gevolg dat het eten niet op tijd op tafel staat'.

Elin ervaart rust bij de Heere. Iedere ochtend probeert ze wat vroeger op te staan, om zo rustig uit de Bijbel te kunnen lezen en te bidden. Het lukt niet altijd. Soms is er onverwacht op de dag ook zo'n moment. 's Morgens loopt het ook niet altijd vlekkeloos, er kan een ruzietje zijn of kabbelen om een paar slippers die kwijt zijn. Elin probeert het dan bij de Heere te brengen. En vraagt Hem om vergeving als ze ongeduldig is geweest. Ze ervaart ook rust als ze haar huishouden op de rit heeft. 's Avonds kan ze dan heerlijk zitten en lezen of ze doet iets anders waarvan ze geniet.

Elin ervaart onrust als ze haar zaken niet bij de Heere brengt. Dan loopt ze teveel zelf te tobben en te piekeren. Ook probeert ze dan alle zorgen zelf op te lossen. Dat geeft onrust. Soms schrijft ze dan alles van haar af wat haar bezighoudt als een gebed naar de Heere. Onrust ervaart ze ook op tijden dat de kleding weer verwisseld moet worden in de kasten en er nieuwe dingen aangeschaft moeten worden. Het liefst wil ze alles maar zo snel mogelijk gedaan hebben, zodat het klaar is. Maar het geeft wel een weekje onrust. Als Elin leuke statussen bekijkt, ervaart ze eveneens onrust. Ze bedenkt dan dat ze te weinig gedaan hebben en te weinig weg geweest zijn met hun kinderen. Op die momenten moet Elin zichzelf echt even aanpakken. Een status kan mooi zijn, maar het zegt lang

niet alles over de werkelijkheid. Maar zo geeft ze aan: 'Ik moet geen statussen bekijken, dat is het makkelijkst'.

Onrustig is het hart, totdat het rust vindt bij God. Daar mag Elin wel eens iets van ervaren in de ochtend als ze uit de Bijbel leest. Dan is het soms een heerlijke tijd. Soms mag de tekst tot bemoediging zijn, zodat het Elin even losmaakt van alles. Te mogen verkeren aan de voeten van de Heere Jezus. Die rust mag ook ervaren worden als ze soms antwoord krijgt op haar gebed. Elin heeft praktische tips voor onrustige mensen die leven in een onrustige wereld.

- Zoek bewust momenten van omgang met de Heere. Gebed en Bijbellezende.
- Probeer jezelf te trainen om niet steeds je telefoon te pakken als afleiding. Op momenten dat het niet zo lekker loopt, weersta die verleiding.
- Elin heeft alleen WhatsApp. Verder doet ze niets op de sociale media. Ze is bang dat het haar teveel gaat beïnvloeden. Dus kijk kritisch, wat is echt nodig in mijn leven.
- Bekijk geen statussen van anderen
- Werk met lijstjes
- Begrens jezelf als je teveel wilt of te druk bent. Kijk wat echt belangrijk is.
- Als je het beleven mag, hoe wil je dan over een aantal jaren graag terugkijken?

Henriët van Leeuwen





Structuur en rust

In het dagelijks leven is structuur meer of minder aanwezig. Structuur is dan een ijkpunt voor veel keuzes en overwegingen in het leven van alledag. Structuur is heel nuttig, maar kan ook dwingend en inperkend zijn. Je karakter speelt hier bij een grote rol. Door opvoeding kunnen manieren van handelen als gewoonte het dagelijks leven sterk bepalen. Heb je een karakter dat heel perfectionistisch is dan stel je waarschijnlijk heel hoge eisen aan jezelf en je omgeving zoals in het gezin als op je werk ten aanzien van hun prestaties. Structuur in het gezin brengt "rust, reinheid en regelmaat". Maar alles met mate! Rust kan namelijk ook betekenen dat er een gespannen sfeer is in het gezin of op het werk. Niet uitspreken van conflicten kan deze spanning steeds hoger op laten lopen. Dan zit men als het ware te wachten op het moment dat de bom zal barsten. Een gezinslid is zogenaamd het zwarte schaap van het gezin, dat is de klokkenluider of de thermometer in het gezin. Het zwarte schaap kan soms de spanning niet langer hanteren en maakt op een gegeven moment de aanzet tot het elkaar

in de haren vliegen. Zo probeert zij controle te hebben en het overzicht te behouden. Ook sterke personen kunnen veel last hebben van conflicten en van alles doen om stabiel te blijven. Het scheelt soms wel dat men weet wat er gaat komen. Want helaas kunnen patronen ook negatief gekleurd zijn. Huiselijk geweld is er een voorbeeld van. Overmatige behoefte aan structuur kan echt storend worden voor de omgeving en voor de patiënt als het gedrag dwangmatig en obsessief wordt. Een dwangstoornis is veelal hardnekkig en moeilijk te behandelen. De patiënt moet er echt voor gaan wil zij de angst die elk stapje in therapie op roept trotseren. Het is van belang dat niet alleen het teveel aan structuur benoemd wordt, maar ook het gebrek aan structuur. Als vader of moeder 's morgens de ontbijttafel of de boterham trommel nog klaar moeten maken kan dit stress geven en spanningen in het gezin doen ontstaan. Het loopt eerder op rolletjes als men de avond er voor al tafeldekt. Zo zijn er heel veel "taken" in het gezin die onderlinge afstemming vragen. Als je niet zo sterk bent in organise-

ren en het aanbrengen van structuur kan mogelijk je partner dit voor een gedeelte overnemen. Het gezinsleven zal meer overzicht krijgen als man en vrouw elkaars sterke kanten waarderen. Anderen creëren meer rust als zij ook voldoende aan het gezinsleven deel nemen en hun taak verstaan. Beide ouders kunnen als eerste keus hun gezin voorop stellen en bijvoorbeeld overwerk beperkt houden. Al gauw kan uit materialistische motieven het gezin van eerste plaats verdrongen worden. De wijze Prediker zegt in Prediker 4 vers zes "een hand met rust is beter dan beide de knuisten vol met arbeid en kwellend des geestes". Rust kan zowel lichamelijk als geestelijk gezocht worden. De boog kan niet altijd gespannen staan. Hoe men rust invult is van belang. Vakanties kunnen rust en ontspanning brengen van zowel lichaam als geest. God heeft in Zijn wijsheid een rustdag op de zevende dag ingesteld. En geestelijk gezien is geestelijke rust gewerkt door Gods Geest, de diepste rust. De nieuwe dag beginnen met gebed en Bijbellezien is

belangrijk bij het zoeken van rust. De dagelijkse structuur kan rust geven en creëert veilige relaties. Een pauze op de ochtend en de middag is nuttig. Dingen afmaken en niet halverwege laten sloffen is van belang. Een goede voorbereiding voor de volgende dag is ook heel helpend. Ook terugkerende activiteiten zijn nuttig om in je agenda in te plannen. Sla je digitale activiteiten in een map van je laptop. Leer bezigheden eerst af te ronden, alvorens een nieuwe taak aan te vatten. Als je regelmatig mis grijpt in de voorraadkast kun je beter in de winkel twee stuks van een zelfde artikel kopen. Oefening voor jezelf kan ook betekenen dat je consequent gedrag aanleert "ja is ja en nee is nee". Al vraagt dit wel rekening te houden met de ontwikkelingsfase van het kind. Met een puber zullen ouders voornamelijk onderhandelen over regels in huis. Sociaal pedagogische hulp vragen is heel nuttig voor gezinnen waar het chaotisch aan toegaat.

Ton Vogelaar





De Oase als herstart

Als ik echt vastloop met mijn computer, gebruik ik het trucje nog wel eens. Control – alt – delete. Met een druk op de drie knoppen reset je de PC en kun je opnieuw beginnen. Reset staat voor herstart en heeft daarmee een bredere betekenis. Een verblijf in de Oase kun je vergelijken met zo'n reset. Voor als het leven om een adempauze vraagt.

Een reset klinkt makkelijk, maar is dat niet. Vaak hoor ik gasten verzuchten dat ze het anders willen, maar geen idee hebben hoe. Voor ze naar de Oase kwamen, is er veel gebeurd. Door allerlei omstandigheden is de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord geraakt. Vaak zien we dat problemen zich opstapelen. Het raakt het werk, relaties, financiën, gezondheid en zingeving. Zeker als het gepaard gaat met psychische klachten als depressiviteit en angst. Een worsteling die zich vaak onttrekt aan het oog van de ander. Voor directe naasten, zoals familie of vrienden, kan het lang verborgen blijven. Dat is jammer. Graag zou ik zien dat we net zo makkelijk praten over onze psychische problemen als over andere ziekten. Nog altijd heerst er een zeker taboe. Veel gasten ervaren ongemak en onbegrip als ze bij de Oase aan-

kloppen. Ik vind het juist dapper.

Als je vastloopt, begint de zoektocht naar herstel meestal niet bij de Oase. Doorgaans probeer je met hulp van de huisarts of andere hulpverleners de balans te hervinden, nieuwe inzichten op te doen. De Oase komt in beeld als er behoefte is aan een reset, een adempauze. Soms als opmaat naar verdere hulpverlening, vaak als intermezzo terwijl er al hulpverlening loopt.

Pijlers

Rust, structuur, ontspanning en bezinning zijn de vier pijlers van de Oase. Een variatie op de drie R's rust, regelmaat en reinheid. Hele gewone aandachtspunten die vervlochten horen te zijn met ons dagelijks leven. Maar vraag eens aan je familie of dat lukt en je zult schrikken van de reacties. Veel mensen worstelen hiermee.

Juist de periode in de Oase zetten we in om terug te gaan naar de basis. Het weekschema geeft houvast. Het dagritme wordt bepaald door de maaltijden. Een aantal activiteiten liggen vast. De witte vlekken in het schema betekenen *me-time*. Tijd om zelf in te vullen, om te ontspannen. Veel gasten zijn dat verleerd. Ze voelen zich opgejaagd door alles wat moet en hebben het gevoel de regie kwijt te zijn. Lummelen – gewoon er zijn, zonder pretenties – is een lastige opgave. Het helpt om bewust je zintuigen in te zetten om in het hier en nu te blijven. Iedereen zou zich elke dag een paar van die momenten moeten gunnen. Ontspannen kan op verschillende manieren. Iedereen doet het op zijne wijs. Wij denken erin mee. Structuur en ontspanning zijn helpend om tot rust te komen. Gaande het verblijf noemen gasten dat de chaos in het hoofd eindelijk minder wordt, ze zich energiever voelen en er rust ontstaat. Afstand helpt daarbij. Fysieke afstand van thuis, soms meer dan 150 kilometer. Maar belangrijker is het afschermen van prikkels, het afstand nemen van een volle agenda, van alles wat moet.

Bezinning

Rust is een vereiste om te kunnen bezinnen. Vanuit rust kunnen we het leven beter overzien, lessen leren van gisteren en stappen zetten voor morgen. We bieden psychosociale begeleiding en pastoraat. De gesprekken met de gastbegeleider bieden handvaten om nieuwe inzichten in de praktijk te brengen. Tijdens de pastorale

gesprekken en de Bijbelbespreking is aandacht voor zingeving, voor vragen over het geloof en de praktijk van het christenleven. Veel gasten worstelen met geestelijke vragen, al dan niet beïnvloedt door de psychische klachten. Juist het spreken met twee woorden – zorg en pastoraat – geeft meerwaarde aan een verblijf in de Oase. De Bijbel is ons Kompas en geeft talloze lessen voor het dagelijks leven. Het geeft een stuk verbondenheid om samen Gods Woord te onderzoeken en psalmen te zingen. We vinden het een compliment als een gast bij zijn of haar afscheid het weekschema meeneemt en benut als reset voor de periode na de Oase. Het stemt tot dankbaarheid als we horen dat het verblijf in de Oase tot zegen mocht zijn. Als gasten getuigen van ontvangen rust, berusting in de weg die God met hen gaat. 'Onrustig is het hart, totdat het rust vindt in God'. Deze spreuk van Augustinus hangt als tegeltjeswijsheid in de Oase. Als richtingwijzer tijdens de woestijnreis. Voor gasten onderweg. En dat zijn we allemaal!

Aart van Wolfswinkel, coördinator

De Oase is een diaconaal gastenhuis in Ouddorp. Een plek om op adem te komen, voor gasten die uit balans zijn geraakt en toe zijn aan een rustperiode. De Oase is een landelijke instelling en heeft een reformatorische identiteit. www.diaconaalgastenhuisdeoase.nl



Structuur

*Hij heeft ze een orde gegeven,
die geen van hen zal overtreden.*
Psalm 148:6

Het bovenstaande tekstgedeelte spreekt ons van de orde die God Zelf in de schepping aangebracht heeft. Denk eens aan de scheppingsdagen. Iedere keer staat er: **en het was avond geweest en het was morgen geweest.** Iedere keer om te benadrukken dat dit de van God Zelf vastgestelde orde is. Dit gaat niet alleen over de scheppingsdagen, maar over al het geschapene. Zoals God dat alles geschapen heeft zo was het goed in Zijn ogen, ja zelfs zeer goed, staat erbij. Dit betreft het ganse heelal. Alles wat daarin is en zich wel of niet daarin beweegt heeft een vaste orde en regelmaat. Geen van die gaat daar buiten zo zegt onze tekst.

Als we dat eens tot ons laten doordringen heeft dit ook betekenis voor ons thema. Structuur of orde is van dezelfde betekenis. Dit gaat ook over ons dagelijkse leven. De orde of regelmaat daarin is daarom erg belangrijk.

Alleen in die bepaalde orde zullen we rustig kunnen leven. Nu weten we allemaal dat bij psychische storingen of zwakte die regelmaat een zwak punt is. Soms lijkt die helemaal te verdwijnen. Dag en nachtritme komt onder druk te staan. Etenstijden zijn niet belangrijk meer. Slapen en opstaan op tijd is eveneens een moeilijk punt. U merkt dat we middenin de problematiek van ons thema zijn.

Hoe daar nu mee om te gaan? Naast, misschien wel boven, professionele hulp is dagstructuur heel belangrijk. Hoe moeilijk dat ook is, vooral in de thuissituatie, toch met klem daarnaar streven. Zelf meedoen in die structuur, wat dat ook voor gevolgen voor je eigen werk of omstandigheden heeft, is gewenst.

Wanneer dit geen resultaat geeft zal thuisblijven niet rustgevend kunnen zijn.

Dit laat onverlet dat de ware rust hier op aarde niet meer te vinden is. Alleen in de gerechtigheid van de Heere Jezus Christus is de ware rust

te vinden. Hij is de **Silo**, de ware **Rust-aanbrenger**. Dit is echter een ander thema.

Zing maar mee: Psalm 116 vers 4

D' eenvoudigen wil God steeds gadeslaan;
'k was uitgeteerd, maar Hij zag op mij neder.
Keer, mijne ziel, tot uwe ruste weder;
Gij zijt verlost; God heeft u welgedaan.

L.N.





Eenzaamheid

Tijdens de gesprekken die we als **LUISTEREND OOR** hebben, valt het op dat mensen zo eenzaam zijn. Iemand zei tegen me: 'Ik kan alleen maar met mijn man en u over onze problematiek spreken'. Dan wordt het kringetje echt heel klein!

Eenzaamheid is er onder jongeren en ouderen, in toenemende mate. De cijfers zijn verontrustend, want de toename is groot. Eenzaamheid is een groot monster en kan tot een depressie en zelfs suïcide lijden.

Ik kwam in de literatuur een goed

artikel tegen met voor ons toch wel belangrijke tips. Wat is het belangrijk oog en hart voor de ander te hebben! Een vriendelijk woord, zo lezen in dit artikel, kan al zo veel betekenen. Leest u mee?

Tenslotte

Laten we onze winst doen met wat hier wordt aangereikt. We kunnen zoveel voor elkaar betekenen in de praktijk van het leven.

Wim V.

EENZAAMHEID

'Je af en toe eenzaam voelen hoort bij het leven'

6 oktober 2023 – Eenzaamheid is een groot taboe. Terwijl eenzaam zijn bij het leven hoort, stelt eenzaamheidsonderzoeker Jan Willem van de Maat. In de week van de eenzaamheid (27 september tot 4 oktober) vertelde hij hoe we allemaal iets kunnen doen tegen eenzaamheid. 'Een praatje van een paar minuten is al genoeg. Echt!'

Eigenlijk vindt Jan Willem van de Maat 'de week tegen de eenzaamheid' geen goede naam voor een week tegen eenzaamheid. 'Heb ik iets voor en iets tegen. Ik denk dat eenzaamheid onderdeel van het leven is, dus daar kan je niet tegen zijn. Bovendien lukt het werven van deelnemers niet goed met zo'n titel. Niemand die eenzaam is gaat naar een evenement waar met

grote letters "eenzaamheid" boven staat.' 'En tegelijkertijd helpt de titel wel om het onderwerp op de agenda te zetten, mensen bewust te maken van eenzaamheid bij anderen en het taboe te doorbreken. Daar werkt zo'n landelijke campagne wel voor. Op wijkniveau moet je juist activiteiten organiseren in de trant van 'verbinding'. Iets wat meer uitnodigt.'

Fases

De eerste weken dat je gaat studeren en op kamers gaat wonen, is het niet gek om je eenzaam te voelen. Of als je bij een nieuwe baan begint, en je kent nog geen van je collega's. Of tijdens de lunch op een congres waar je in je eentje naartoe bent gegaan. Je af en toe eenzaam voelen hoort bij het leven. Het zit in kleine momenten en in fases. En toch is het een taboe om je eenzaamheid toe te geven. Van de Maat legt uit: "In de kern zijn wij sociale wezens, die ergens bij willen horen. Als het niet goed lukt om contact te maken en te onderhouden met andere mensen, zien mensen dat als falen. We schamen ons daarvoor. Veel mensen herkennen het ook niet bij zichzelf. Ze zitten niet lekker in hun vel, zijn down. Het is vaak pas terugkijkend dat ze herkennen dat ze zich eigenlijk eenzaam voelden."

Jezelf leren kennen

Van de Maat heeft onderzoek gedaan naar eenzaamheid. In een recent onderzoek (1) ondervroeg hij zestien mensen die ervaring hebben met eenzaamheid en eenzaamheid doorbreken. "Opmerkelijk genoeg zeiden veel van hen dat hun eenzaamheid doorbroken werd toen ze zichzelf beter leerden kennen. Ze kregen beter in kaart wat ze zelf leuk vinden om te doen. Heel veel mensen doen toch dingen omdat hun familie dat verwacht, of omdat de maatschappij het van ze verwacht. In zekere zin raken mensen daardoor vervreemd van zichzelf. Ze doen iets waar ze niet blij van worden, maar ontmoeten daardoor ook weer mensen met wie ze weinig hebben en die hun niet goed begrijpen." "Jezelf leren kennen gaat daarnaast gepaard met gedragsverandering en het onderzoeken van je gedragspatronen," vervolgt Van de Maat. "Zo ontdekken ze bijvoorbeeld dat ze zich terugtrekken als ze zich ongelukkig voelen. Terwijl ze beter met een vriend(in) kunnen bellen om uit de neerslachtigheid te raken. Ze ontdekken hoe ze werken, wat hun valkuilen zijn en wat hun gereedschapskist is."

Samen

Eenzaamheid doorbreken is wat Van de Maat betreft niet alleen een opdracht voor het individu, maar ook voor de samenleving. Iedereen kan meer doen om eenzaamheid te verminderen. "Als er een nieuwe collega

komt werken, zorg dan dat hij of zij in ieder geval uitgenodigd is om mee te lunchen. Een nieuwe collega verwelkomen mag best explicieter. Niet: oh ja, we moeten nog iets met die collega. Daar mag je best wat aandacht aan besteden.”

De kleinste handelingen kunnen al helpen. Uit onderzoek (2) blijkt dat de kleinste interacties al effect kunnen hebben. Van de Maat vertelt wat het effect is van een praatje in de winkel of in de trein. “Het hoeft maar een paar minuten te zijn, en kan over niks gaan. Zelfs dat heeft al effect op degene met wie een praatje gemaakt wordt, en op degene die het praatje – hoe gekunsteld ook – maakte. Mensen voelen zich meer verbonden en meer thuis.”

Effect op de gezondheid

Van de Maat wil graag benadrukken: “Sociaal zijn is zo belangrijk voor de gezondheid. We hebben hele programma’s voor bewegen, stoppen met roken en vinden dat de normaalste zaak van de wereld. Voor eenzaamheid geldt dat minder. Terwijl we weten dat het een even grote impact heeft op je gezondheid als ernstig overgewicht. De impact van langdurige ernstige eenzaamheid op je gezondheid is vergelijkbaar met het roken van een pakje sigaretten per dag. De kans op vroegtijdig overlijden is even groot.”

<https://www.movisie.nl/artikel/doorbreken-eenzaamheid-wat-werkt-volgens-mensen-die-er-ervaring-mee-hebben>

<https://www.movisie.nl/artikel/wat-betekenen-korte-alledaagse-sociale-interacties-voor-ons-welbevinden>





De kracht van rust

Rust is geen kunst, maar een levenswijsheid. In het boek wordt stilgestaan bij rust en ontspanning, Dit is zo nodig in de huidige digitale tijd met constante veranderingen. In dit boek wordt beschreven hoe je aan je persoonlijke rustmomenten vorm kunt geven in deze hectische tijd. Als je werkt, werk dan. Als je rust, rust dan. Wie met vreugde wil werken, mag goed leren rusten.

In dit boek wordt beschreven hoe je rust als gewoontevorming toepast in het leven en leert oefenen met een andere levenshouding, waardoor gezond werken en rusten elkaar afwisselen.

In de spaarzame momenten dat je met je benen omhoog ligt, vraag je je af hoe je meer rust kunt inbouwen. Hoe leef je zo dat je je energiek voelt en niet steeds het gevoel hebt dat het net teveel is. Hoe ga je van streven naar leven? In dit boek ontdek je jouw haalbare weg. Want wie veel werkt, mag veel rusten. Wanneer je de reis naar je hart maakt en kiest voor gezonde gewoontevorming rondom rust, schieten werkplezier en kwaliteit

omhoog. Werkenden van wereldformat gingen je daar al in voor en geven praktische handvatten voor iedereen die druk ervaart in zijn bestaan.

Dit boek is geen to-do lijst om af te vinken, maar helpt je een nieuwe levenshouding te ontwikkelen. Hier worden in dit boek 8 tegendraadse lessen over werk en het goede leven gegeven. De volgende lessen worden gegeven:

- Alles wat vandaag op je pad komt, is genoeg.
- Schenk je wereld je waardigheid, gaat over het leven vanuit je hart, waardoor je geen onnodige aandacht meer besteedt aan dingen waar je toch geen invloed op hebt. Dat geeft rust.
- Pauzes verdienen zichzelf terug, gaat over het nemen van rustmomenten op de juiste tijd.
- Durf onaf te zijn, gaat over een leven lang leren als medicijn tegen het streven.
- Ontdek jouw haalbare weg, in plaats van dat je je laat dicteren door onmogelijke tijdsplanningen.



In elk hoofdstuk staat een motiverend verhaal van iemand die leerde rusten midden in de chaos. Deze inspirators laten zien dat je niet hoeft te wachten met rusten totdat je alles op orde hebt. Momenten van rust en bezinning zijn broodnodig, om de energie op te laden en onderweg de juiste beslissing te nemen. Rust is ook nodig om een gezonde ademhaling vast te houden. Wanneer je regelmatig oefent met een gezonde ademhaling zal het lichaam onbewust weer in de juiste balans komen. Bij mensen met burn-out klachten is vaak sprake van een hoge ademhaling. De vraag wordt gesteld; 'Wil jij je adem vooral gebruiken om problemen op te lossen en je omgeving te veranderen, of om waarden levend te houden?

Er wordt een vraag gesteld: 'Waarom willen we zoveel doen?' Simpelweg omdat we er liever toe willen doen

dan ertoe willen zijn, Niets is zo onverdraaglijk voor de mens als volledige rust.

Aan het eind van het eerste hoofdstuk staat zo mooi geschreven: "Het is genoeg voor jou vandaag, al ren je niet van hot naar her. Ontdek het maar weer opnieuw. En steevast mompel ik dan ook de uitspraak van een boer, die ik mooier vind dan alle uitspraken van de wijsgeren bij elkaar: Ik ben nog niet klaar, maar ik houd er nu wel even mee op".

Beoordeel de dag naar wat je zaait, in plaats van oogst. Een zaaimentaliteit is leuk, maar als je het grotere plaatjes niet scherp hebt, kun je jezelf helemaal leeggeven. Hoe meer we oogsten, hoe minder tevreden we lijken - we willen altijd nog meer.

Onthaasten is belangrijk. Het advies is; wees onbereikbaar om beschikbaar te zijn. Vraag je aan het begin van de

dag eens af; waarvoor of voor wie wil jij beschikbaar zijn? En keer daar een paar keer per dag naar terug.

In het kiezen wat we willen, is het belangrijk om jezelf te zijn. Men slaagt er vaak niet in zichzelf te zijn, omdat het makkelijker is iemand anders te zijn en omdat men liever het succes van iemand kopieert, dan het eigen falen te riskeren. Daarom is het van belang om jezelf te aanvaarden wie je bent, dat geeft meer rust om te doen, wat je wilt.

Het kiezen voor nederige gewoontevormen is eveneens één van de acht tegendraadse lessen.

Het advies hierbij is; wees groots in kleine gewoontes. Het alledaagse leven brengt je ver. Je kunt de wereld besmetten met kalmte in plaats van haast. Rust in de praktijk is belangrijk. Prediker 4: 6 *"Een hand vol met rust*

is beter, dan beide de vuisten vol met arbeid en kwellend des geestes".

Wat horen we veel zeggen: "ik heb het druk en geen tijd", maar moeten we niet zeggen: "ik ga niet goed met de tijd om, waardoor ik geen tijd heb"?

Het boek leest vrij makkelijk. Maar om het praktisch uit te voeren, is wel moeilijk. Wat ik in het boek mis is ten eerste de verantwoordelijkheid die we hebben ten opzichte van God en onze medemens in het besteden van onze tijd. En ten tweede dat tijd, genadetijd is, die we hier ontvangen om uit te kopen.

De kracht van rust

8 tegendraadse lessen over werk en het goede leven

Mirjam van der Vegt.

Uitgeverij ten Have

Anna Frens



Van de voorzitter



Een Handreiking... ja, dat willen wij graag zijn. Een hand die hulp aanreikt, een luisterend oor biedt, handvatten geven wil in de omgang met onze psychisch zieke naaste, lezingen laat houden die hulp kunnen bieden in allerlei situaties en ook een blad uitgeeft om informatie te geven, naast u en jou te staan. Jazeker, in de strijd van het leven. In de vragen waar wij als Een Handreiking ook geen antwoorden op weten. Samen echter willen we elkaar graag tot een hand en een voet zijn. Juist in die strijd van elke dag. Wij, als bestuur, hopen dat u en jij dat voelen!

Website

In het vorige nummer kondigden wij onze nieuwe website aan. Inmiddels is die 'in de lucht gegaan'. Wij hoorden heel veel positieve reacties vanuit ons ledenbestand. Fijn om dat terug te horen, juist vanuit ons ledenstand. We willen NO3 uit Elspeek hartelijk bedanken voor hun werk voor de website. Het is een fijn en goed traject geweest! Nog steeds houden we ons aanbevelen voor reacties waar wij onze winst mee kunnen doen. Via info@eenhandreiking.nl kunnen jullie ons bereiken.

Regio-avonden

Mag ik jullie meenemen langs de verschillende regioavonden die tot het moment van schrijven (31 oktober) er zijn geweest? In de Fryse Walden was

er de eerste avond in het najaar. Ds. van Vlastuin hield voor 75 (!) aanwezigen een indrukwekkende avond over 'Het Godsbeeld, ook bij psychische klachten'. Dat zo'n kleine regio zoveel mensen in Damwoude wist te krijgen, is echt bijzonder. Het was echt goed om in Friesland te zijn!

De tweede avond was in 's Gravenpolder, regio Zeeland. We kwamen daar aan en keken onze ogen uit: wat een belangstelling. Zo'n 100 mensen kwamen luisteren naar ds. J. de Kok, predikant van de Ger. Gemeente te Sint Annaland. Hij sprak, als ervaringsdeskundige, over 'Burnout'. Wat was er een aandachtig gehoor, wat werden talloos veel vragen gesteld, wat werd er veel meegeluisterd (zo'n 500 mensen). Het was echt een goede avond, ook voor onze Vereniging, want maar liefst 30 mensen werden lid van Een Handreiking! Dat is nog nooit in onze geschiedenis gebeurd. Om stil van te worden!

De derde avond was in de regio Hart van Holland. Daar was mw. De Jong als spreekster aanwezig om de aandacht te vestigen op: "Verlies als diagnose is gesteld". We hoorden dat de 45 aanwezigen ook heel veel profijt hadden van de lezing. Wat fijn en goed om deze geluiden te horen!

De vierde avond was in regio Noord waar Ewoud de Jong, geneesheer-directeur van Eleos, sprak over

'Dwangstoornissen'. Ik heb de lezing nageluisterd en wat gaf hij naast heel veel informatie ook praktische tips mee. Het bestuur meldde dat het een goede avond was voor zo'n 40 belangstellenden. Nou, dat het een goede avond was hoorde je wel! Naluisteren kan nog steeds, op onze site!

Op dezelfde avond (26 oktober) was er ook de avond in Nunspeet (regio Veluwe) over 'narcisme' waar Nathan van der Velde en Arthur Hegger (bei-

den werkzaam bij Eleos) ons veel over vertelden. Het was een avond zoals we die in de 27-jarige bestaansgeschiedenis van onze Vereniging nog niet eerder hebben meegemaakt. De koster zei dat er minimaal 150 aanwezigen waren en er 500 mee kijkers/luisteraars waren! Het was overweldigend, maar tegelijk aangrijpend. Wat een leed, een verdriet, en emoties kwamen er los. Het was een avond om heel stil van te worden.



Nu wachten ons nog de avonden van de regio's Twente, Betuwe en de Gelders Vallei. We willen daar in het volgende nummer graag iets over vertellen.

Nieuwe regio?

Omdat de regio Hart van Holland een te groot gebied bevat, willen we in deze regio een splitsing gaan aanbrengen. Op 29 november organiseren we in Katwijk een avond waar ikzelf een inleiding hoop te houden. Ds. P. den Ouden wil de avond met ons openen en de leiding hebben van de avond. Mooi hè?

Avond suïcide

Op dezelfde avond van regio Noord en de Veluwe werd in Barendrecht de derde bijeenkomst gehouden rondom het thema 'Suicide'. Ds. D.E. van de Kieft hield zijn lezing voor 25 mensen en het was, zo hoorden we van onze bestuursleden Carolien en Jan, een heel goede avond. Van verschillende bezoekers kreeg ik een mail dat het een zeer goede bijeenkomst was. Ook daar word je stil van. Zo graag willen we voor deze doelgroep iets betekenen als... een handreiking.

Ledenaantal

In dit verenigingsnummer heten we heel veel nieuwe leden welkom! We zijn inmiddels het aantal van 500 leden al overschreven en dat is boven elke verwachting: op de bestuursvergadering van 2 november zaten we al op 510! Achter elk nieuw lid zit een persoonlijk verhaal en vaak zijn die verhalen (heel) verdrietig. Toch.. har-

telijk welkom binnen onze Vereniging die als een groot gezin wil functioneren. We zijn blij dat Een Handreiking meer bekendheid krijgt en we zouden heel blij zijn dat ook (!) ambtsdragers de weg naar ons zouden vinden. Nog teveel zijn we onbekend in den lande. Spreken wij daar onze ambtsdragers op aan? Doe het gerust; neem ze mee naar een van de regioavonden. Vertel ze ons over de vereniging en vertel ze onze nood, verdriet en telerstellingen. Er is nog veel werk te doen voor ons allemaal. Onbekend maakt... onbemind.

Tenslotte

We openden de bestuursvergadering met Filippenzen 1:21: 'Het leven is mij Christus en het sterven gewin'. Wat een rijk getuigenis van Paulus he? Kunnen wij hem dat nazeggen? We gaan de adventsdagen en Kerstfeest weer tegemoet. We zullen weer horen van Hem Die als een onuitsprekelijke Gave op deze aarde kwam. Hij was zo rijk en werd zo arm! Van deze Zaligmaker mag Paulus nu zeggen: Hij is mij alles geworden. En vanuit dat perspectief weet hij ook dat zijn sterven winst zal zijn.

Dat te mogen weten, wensen we u/jou van harte toe, want alleen dan zullen we getroost leven en zalig sterven, zie Zondag 1 van de Catechismus.

Hartelijke groet vanuit Uddel
W. Visser

Regio-avonden

Hart van Holland

Datum: 17 april 2024

Thema: Patoaraat en psychisch ziek zijn

Spreker: Ds. J.M.J. Kieviet

Plaats: Admiraal de Ruyterschool,
Kerkdreef 1, 2922 BG Krimpen aan den IJssel

Zeeland

Datum: 11 april 2024

Thema: Narcisme

Spreker: Nathan van der Velde en Arthur Hegger

Plaats: Kerkgebouw Ger. Gem., Langeweg 61,
's-Gravenpolder

Datum: 17 oktober 2024

Thema: Gods leiding in het lijden

Spreker: Ds. M. Karens

Plaats: Kerkgebouw Ger. Gem., Langeweg 61,
's-Gravenpolder



Gij badt op eenen berg alleen

Gij badt op eenen berg alleen,
en Jesu, ik en vind er geen
waar 'k hoog genoeg kan klimmen
om U alleen te vinden:
de wereld wil mij achterna,
alwaar ik ga
of sta
of ooit mijn ogen sla;
en arm als ik en is er geen;
geen een,
die nood hebbe en niet klagen kan;
die honger, en niet vragen kan;
die pijn, en niet gewagen kan
hoe zeer het doet!
O leert mij, armen dwaas, hoe dat ik bidden moet!

Guido Gezelle



Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude

T 0577 41 37 11

M 06 51 74 49 46

E info@eenhandreiking.nl

I www.eenhandreiking.nl