



Angst

Colofon

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

REDACTIE

A. Frens
H.J. van Leeuwen
C. Nijse-Boogaard
W. Visser

REDACTIEADRES

Van Hulststraat 14
2992 KL Barendrecht
Tel. 0180 - 61 14 20
E-mail: redactie@eenhandreiking.nl

VORMGEVING EN LAYOUT

De Zetspiegel, Hardinxveld-Giessendam
www.dezetspiegel.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: W. Visser, Nunspeet
Secretaris: Vacant
Penningmeester: J. van Hell, Gouda
Leden:
C. Nijse-Boogaard, Barendrecht
A. den Ouden, Gouda
Mevr. A. Visser, Ede

SECRETARIAAT/ADMINISTRATIE

George Breitnerstraat 5
8072 HM Nunspeet
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. J. de Bruin (06 119 718 25)
Dhr. W. Visser (06 517 449 46)

COMITÉ VAN AANBEVELING

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

GIFTEN, BIJDAGEN, LEGATEN, E.D.

Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 18,00 per jaar
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)
Testamentaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:
'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van € aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te Gouda.
De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer 40465914.

Een Handreiking

Reformatorische vereniging
voor familieleden
van psychisch zieken



27e jaargang nummer 1
juni 2022

Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	Jezus' verschijning bij de zee van Tiberias	4
■ Interview	Leren leven met angst	6
■ Column	Angst	9
■ Psycho-educatie	Angststoornis	11
■ Pastoraal	Beangst worden	14
■ Actueel		16
■ Boekbespreking	Stap voor stap je angst overwinnen	18
■ CVADF	Gevangen in angst, bevrijd door God	21
■ Agenda		23
■ Van de voorzitter		24
■ Gedicht	Morgen	28



Van de redactie



Opnieuw ligt er weer een nummer van ons verenigingsblad voor u. Dit keer is het thema 'Angst'. Een emotie die iedereen kent, maar bij sommige mensen bepaalt angst voor een (groot) deel hun leven. Wat dit betekent, vertelt Mathilde openhartig in het interview.

Dit keer hebben we ook wat informatie opgenomen over een lotgenotengroep. Het betreft de CVADF, Christelijke vereniging angst- en dwangstoornissen en fobieën. De redactieleden kennen deze vereniging niet persoonlijk, dus kunnen we geen oordeel vellen over de avonden die belegd worden, maar mogelijk kan het helpend zijn voor uw familielid dat met angst te maken heeft.

Een aangrijpende brief staat centraal

in de rubriek Actueel. We hopen dat u positievere ervaringen hebt, met behandelaars in de psychiatrie.

Het is fijn dat het landelijk bestuur weer kon worden uitgebreid. Nu er nieuwe regio's worden gestart, is het fijn dat er meer mensen hun krachten willen inzetten voor onze vereniging. En noteert u alvast de datum van onze landelijke dag in uw agenda? We hopen dat deze dag dit jaar - in tegenstelling tot afgelopen jaar - wel kan doorgaan.

We wensen u in al uw omstandigheden van harte sterkte toe.

Met hartelijke groet,
De redactie

Rectificatie

Het gedicht 'Het pelgrimslied' van Jansje Zondag dat we vorige keer geplaatst hebben, komt uit Pelgrimszangen. De bronvermelding gaf uitgeverij Den Hertog aan. Dit moet zijn: Uitgeverij F.N. Snoek-Ermelo.

Excuses voor de gemaakte fout.



Meditatie

Jezus' verschijning bij de zee van Tiberias

*Het is de Heere...
Johannes 21:7m*

Het is u ongetwijfeld weleens opgevallen: *'Na dezen openbaarde Jezus Zichzelven wederom aan de discipelen aan de Zee van Tiberias'*. In dat woord 'openbaren' klinkt zo helder door dat het gaat om een Godsdaad. Soeverein, vrijmachtig laat de Heere Zijn kinderen iets zien en ervaren van de Persoon van de Middelaar. Hij, Die een verborgen Persoon is, ook voor Zijn Sion, als de Heere het geloofsoog niet opent voor Hem. Lezer(es), is het ook uw uitzien dat Hij Zich openbaart aan uw ziel?

Zeven discipelen zijn op het voorstel van Simon Petrus gaan vissen. Sommige verklaarders denken dat ze er verkeerd aan deden terug te keren tot hun oude beroep. Drie jaar geleden heeft Jezus hen weggehaald achter het visnet en nu zitten ze er weer. Maar we sluiten ons liever aan bij Calvijn die in zijn bijbelcommentaar schrijft: *'Dat Petrus zich weer tot het vissen begaf moeten wij niet beschouwen als in strijd met zijn roeping (...). Hij was nog niet bevolen aan de uitoefening van het leeraamt te beginnen'*. Het is de voorbereidingstijd voor Jezus' hemelvaart en de discipelen moeten leren door het geloof

te leven met een 'gaande en een komende' Jezus. Hij, Die Zich openbaart en weer uit hun gezicht weg is. Dat is de worsteling van hun leven geweest en daarom is het zo begrijpelijk dat ze hun oude vak weer opnemen. En zo zijn ze in het scheepje gegaan om te vissen.

Maar in die nacht vingen zij niets. Niets...dat gebeurde eigenlijk nooit. Zeven bekwame vissers op het meest geschikte tijdstip, vissend op een visrijk meer!

Hebt u ook weleens zo'n nacht 'gevestigd'? In de kerk gezeten, de Bijbel gelezen, de knieën gebogen en elke keer weer een leeg net. Ware christenen kennen de aanvechting van satan als het visnet leeg blijft: 'Gij hebt geen heil bij God'. Wellicht horen ze de spot van oppervlakkige, godsdienstige mensen: 'Waar wacht je toch op?' En als je er dan ook nog achter komt vaak werkeloos, doelloos en moedeloos te zijn en altijd vissend in de troebele en stinkende wateren van ons eigen bestaan, dan wacht het maar op één ding: de openbaring van Jezus aan de ziel.

Als de discipelen de vaste wal naderen, staat Jezus op de oever. Nu zul-

len ze verblijd worden en zal hun teleurstelling overgaan in vreugde. Nee, niets van dat alles! Ze wisten niet dat het Jezus was. Hij zal Zichzelf bekend moeten maken en dat begint altijd met de ontdekking van onze leegheid en armoede. Hoe teer klinkt zijn roep: *'Kinderkens, hebt gij niet enige toespis?'* Maar bits is het weerwoord: *'Neen.'* Die zeven discipelen kunnen alleen hun armoede op tafel leggen. Wat is dat nodig, lezer(es), dat we met onze armoede openbaar komen, bij aan- en voortgang. Of kunt u zelf nog wat bij elkaar vissen?

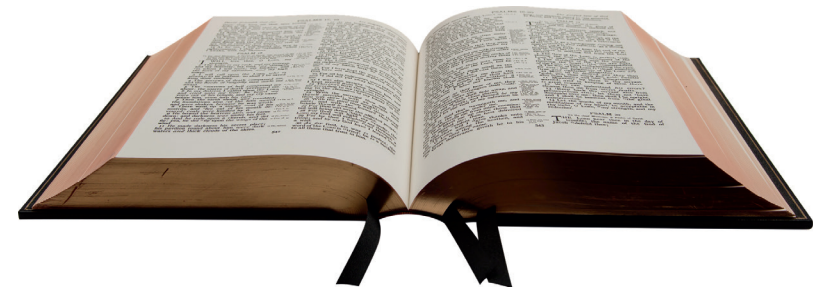
Dan klinkt het bevel van Jezus: *'Werpt het net aan de rechterzijde van het schip, en gij zult vinden.'* Het is al morgen en deze opdracht gaat tegen alle regels van de visserskunst in. En toch werpen ze het net uit. Niet aan de rekenzijde, maar aan de geloofszijde. Niet als bekwame vakmensen, maar als onkundigen en machtelozen. Treffend, zo gaat het in het leven der genade nu altijd. Maar nu het wonder: als op het woord van Jezus het net overboord gaat, is het net vol van vissen.

En na dat wonder gaan de ogen open voor de Weldoener. De discipel welken Jezus liefhad, Johannes, is de eerste die het mag zien. En hij zegt het tot

Petrus: *'Het is de Heere.'* Dat is dezelfde belijdenis die steeds weer klinkt na Pasen: Jezus is Heere! Dat hebben ze geloofd toen Hij Zich openbaarde op de Paasavond. *'De discipelen werden verblijd als zij de Heere zagen'* (Joh. 20:20). En Thomas mocht een week later belijden: *'Mijn Heere en mijn God'* (Joh. 20:28b).

Straks zal blijken dat Jezus hen niet nodig heeft. Dat er allang een kolenvuur is en vis en brood. Hij is de Gastheer en heeft voor alles gezorgd. Zo handelt de Oudste Broeder met al Zijn geestelijke broeders en zusters. Hij ontvangt ze met gaven die ze niet gevangen hebben. Jezus is het Brood des levens en voorziet in al de behoeften van Zijn Sion. Zullen ze niet verwonderd hebben aangezeten? Zo zal de Kerk straks ontvangen worden: ze gaan niet binnen met hun vangst, hun strijden of hun bidden. Maar ze zullen eten en verzadigd worden met wat God naar Zijn welbehagen hen bereid heeft. Alles uit Hem en niets van hen! En ze zullen Jezus kennen en - aan de stranden van de eeuwigheid - in verwondering uitroepen: *'Het is de Heere'!*

Veenendaal, ds. B. Labee



Interview



Leren leven met angst

Mathilde is 35 jaar en getrouwd. Samen met haar man heeft ze vier kinderen en ze werkt twee dagen buitenshuis. Mathilde heeft in haar leven te maken gekregen met angst. Ze blikt terug.

Toen ze elf jaar was, is het begonnen. Plotseling overleed er een dichtbijstaand familielid. Enige tijd daarna is het ouderlijk huis van Mathilde volledig afgebrand. De familie moest op stel en sprong naar een andere woning. Gelukkig vonden ze op hun nieuwe stek weer rust. Maar een gezinslid met wie ze veel optrok, werd depressief. Mathilde vond dit heel moeilijk. Voor haar gevoel kon ze niets betekenen. En ze was ook nog erg jong om het te kunnen begrijpen. Over alle achterliggende gebeurtenissen werd amper gepraat. Pas later kwam het gemis van het gesprek hierover pijnlijk terug. Mathilde werd een onzekere jonge vrouw. Ze voelde zich onzeker over zichzelf. Vanbinnen kreeg ze angstgevoelens dat zich uitte in hyperventileren.

Na drie jaar huwelijk werd haar man ernstig ziek. Mathilde was toen zwanger van hun eerste kindje. Het was een heel moeilijke en pittige tijd. Haar man werd na de geboorte van de baby opgenomen in het ziekenhuis om daar zes weken te verblijven. Bij zijn ontslag kreeg Mathilde een paniekaanval, waarbij ze ging hyperventileren. Daaraan heeft ze de angst overgehouden om opnieuw een aanval te krijgen. Mathildes man was helaas geen prater. Ze kon haar problematiek moeilijk met hem delen. Bovendien stopte ze het weg, omdat ze de ziekte van haar man vele malen erger vond.

De angst kwam terug na zijn overlijden. Na enige jaren is Mathilde hertrouwd. Er kwam meer rust in haar leven. Juist toen kwamen de klachten terug. Ze voelde zich vanbinnen onrustig en was angstig om weer iemand te moeten verliezen. Het bleek dat Mathilde nog kampte met onverwerkte rouw. Het werd zo erg, dat ze geen levenslust meer had. In een winkel bijvoorbeeld stond ze te trillen en te hyperventileren. Ontspannen luk-

te bijna niet meer. Hetgeen waar ze voorheen altijd naar uitkeek, daar zag ze nu tegenop.

De omgeving van Mathilde wist meestal nergens van. Ze was er altijd heel goed in om haar worstelingen te verbloemen. Meestal kwam ze dan uitgeput thuis. Wel waren mensen in haar directe omgeving, zoals familieleden, op de hoogte van haar angsten en onzekerheden.

zichten veranderd en rustig gemaakt. De gesprekken met de praktijkondersteuner deden Mathilde goed. De onverwerkte rouw heeft een plek gekregen. En ook het feit dat ze niet de enige was met deze problemen. Voorheen voelde ze altijd schaamte. Niet-helpende gedachten daarbij waren: waarom lukt het niet in mijn eentje? Ik wil het graag allemaal zelf oplossen!



praat er alstublieft over

Zij speelden hier goed op in en hebben Mathilde daarin gesteund. Zo kreeg ze momenten aangeboden waarop de familie oppaste. Mathilde had dan tijd voor zichzelf en kon de dingen doen die goed zijn voor haar ontspanning. Mathilde gebruikte dat moment om bijvoorbeeld te gaan sporten en zo haar hoofd leeg te maken. Ook kon ze bij deze steunende mensen haar verhaal kwijt en uithuilen. 'Ja, dat uiten was al zo verlichtend', zo geeft Mathilde aan.

Tijdens de ziekte van haar eerste man had ze maatschappelijke hulp. Het gewoon even van haar afpraten luchtte vaak op.

Na de terugval in haar tweede huwelijk is Mathilde medicijnen gaan gebruiken. Er was geen andere keuze en het was nodig voor haarzelf en voor haar gezin. Hoewel ze het eigenlijk tegen haar zin deed, denkt Mathilde nu: had ik het maar eerder gedaan. De medicijnen hebben haar in veel op-

Mathilde haalt haar energie uit wandelen en sporten. Nu het weer beter gaat, pakt ze ook haar naaiwerk weer op. Dat is een vorm van ontspanning voor haar.

Mathilde wil anderen die worstelen met angst meegeven dat ze zich er niet voor hoeven te schamen. 'Praat er alstublieft over', zo is haar advies 'en als dit niet voldoende is, zoek hulp. Er zijn zoveel mensen die je kunnen en willen helpen. Angst en onzekerheid kunnen je leven zo beïnvloeden. Met hulp kan dit veranderen, en al raak je niet alles kwijt, er zijn manieren om het onder controle te houden.'

Verder geeft ze nog wat handreikingen: 'Wees lief voor jezelf, vraag niet teveel van jezelf, zeg een keer 'nee'. Meestal begrijpen mensen dat, al denk je zelf vaak van niet. Ontspanning helpt ook. Pak een boek of ga lekker wandelen/fietsen en geniet van al het moois dat ons gegeven is.' Mathilde vermoedt dat de angst al-



tijd een zwakke plek in haar leven zal blijven. Maar ze heeft ermee leren omgaan. Ze weet nu waar ze haar grenzen moet stellen. Als ze toch over grenzen heengaat, merkt ze dat aan lichamelijke klachten, zoals een onrustig gevoel. Ook kan ze dan bijna gaan hyperventileren. Dit geeft altijd angst voor terugval. Maar Mathilde merkt op dat het tot op heden goed mag gaan.

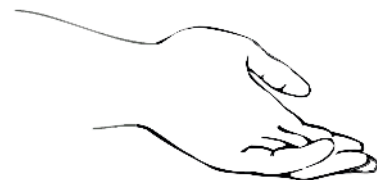
Bij al haar angsten heeft Mathilde nooit plaatsen vermeden, al was er wel uitstelgedrag om bijvoorbeeld naar een winkel te gaan. Dat speelt gelukkig op dit moment niet meer. Je sterk weten te houden voor de omgeving, was wel zwaar. Maar Mathilde is wel blij dat ze toch geen plaatsen vermeden heeft. Want het lijkt haar ook zwaar om alles weer opnieuw op te pakken.

De trouwtekst van Mathilde en haar eerste man was uit Psalm 91:1 *Wie in de Schuilplaats des Allerhoogsten is gezeten, die zal vernachten in de schaduw des Almachtigen.*

In het verleden is vertrouwen weleens heel moeilijk voor Mathilde geweest. Zeker tijdens de ziekte van haar eerste man. Alle vertrouwen in alles en iedereen was ze kwijt. Veel vragen kwamen in haar op. Toch kwam de tekst na het overlijden van haar man veelvuldig terug. Mathilde mag nu ervaren dat ze bij de Heere terecht kan. Dat we in alle omstandigheden bij Hem mogen schuilen. Hij wil dragen, ook in moeilijke momenten. Mathilde: 'k Stel mijn vertrouwen op de Heere, mijn God'.

Henriët van Leeuwen

Column



Angst

Angst is een gevoel dat basaal in elk mensenleven herkenbaar is. Of je nu angst hebt om te falen in een nieuwe werkkring, bang bent niet aan je eigen hoge eisen te kunnen voldoen, of het moeten presteren zonder daar voldoening uit te halen, al snel geeft je lichaam waarschuwingssignalen af. Van mens tot mens is er een groot verschil hoe je omgaat met stress, spanningen in de relatie en het nemen van risico's bij het maken van keuzes. Duidelijk is wel dat biologische, psychosociale, cognitieve en geestelijke factoren in sterke mate interactioneel op elkaar reageren. Als een mens een sterke angst voelt, gaat het existentieel gezien over doodsangst; de angst om de eindigheid van het leven. Angst heeft verschillende thema's en gelaagdheid in een mens. Allereerst verandert het iets in de verhouding tot jezelf en de wereld. Er is sprake van een zekere chaos en overspoeling. Men raakt geïsoleerd en ongebonden en is daardoor onbereikbaar. Het maken van keuzes geeft twijfel en onmacht en wordt als onherroepelijk ervaren. Zinloosheid en absurditeit en zichzelf verloren voelen

gaan over in angst voor de dood. In de psychiatrie werkt men vanuit modellen die meer of minder aansluiting geven tussen behandelaar en cliënt. Het gaat daarbij om te komen tot een behandeldiagnose en aan het werken aan de klachten van de cliënt. Vaak heeft men geen antenne voor het existentiële niveau van de klachten. De herstelbenadering, waarbij je kijkt naar wat er op diverse niveaus in en met de cliënt plaatsgevonden heeft, richt zich op versterking van het functioneren van de cliënt. Belangrijk is om met de cliënt naar de betekenisgeving van de klachten te zoeken. Als daar ruimte voor is, kan de relatie met God ook aan de orde komen. Hoe denkt de cliënt over Gods voorzienigheid? Wat betekent het voor de cliënt dat hij psychische of psychiatrische klachten heeft? Zijn de psychische klachten een uitingvorm van geestelijke problematiek? Is cliënt met de kracht van Gods Woord in aanraking gekomen? Durft hij daarover te spreken? Is Gods Woord hem gaan lezen in plaats van dat hij Gods Woord leest? Dan kan er existentiële nood ontstaan die hij misschien wel

niet durft te delen met mensen om hem heen. Daarnaast kan cliënt worstelen met de verschillende begrippen die zowel de psychologie als het pastoraat gebruikt. Cliënt leert in zijn therapie gezonde grenzen te trekken, zelfbewuster te worden, meer contact met eigen gevoelsleven, eigen gedachten worden meer bekrachtigd en betekenis gegeven. Tegelijkertijd spreekt de Bijbel over nederigheid, zelfverloochening, afhankelijkheid, vertrouwen, de minste zijn en je naas-

te liefhebben. Twee lijnen waartussen balans moet worden gehouden. De herstelbenadering zet de focus op allerlei zaken die ons overkomen. Wat is de reactie daarop? We kunnen in de moeite en zorgen die zich voordoen in ons leven blijven hangen of we kijken hoe we door kleine stapjes te zetten richting positieve verandering gaan en meer leren accepteren met onze beperkingen te leven.

Ton Vogelaar



Psycho-educatie



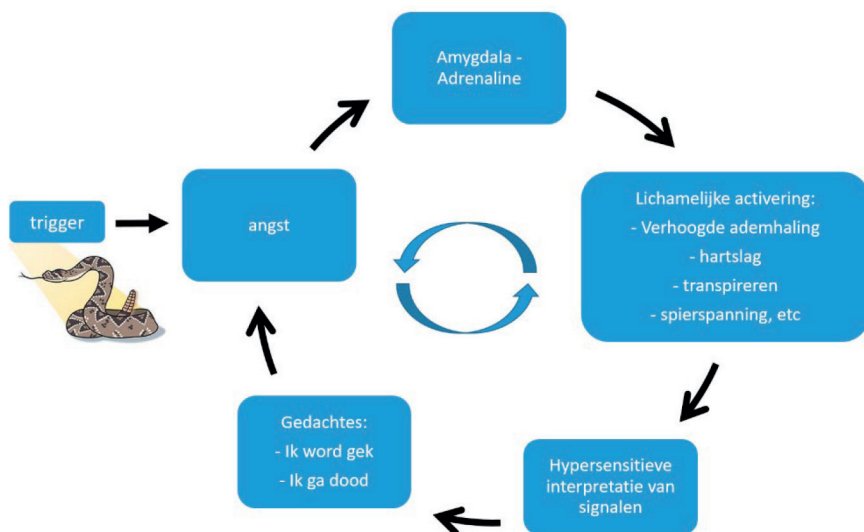
Angststoornis

Sinds de geboorte van haar eerste kind voelt Inge zich voortdurend opgejaagd. In eerste instantie dacht ze dat het de hormonen waren, maar in de loop van de tijd namen de klachten alleen maar toe. Ze piekert over haar rol als moeder en is voortdurend bang dat ze iets verkeerd zal doen. Ze betrappt zich er op dat ze haar pasgeboren zoon veelvuldig aan het checken is op zijn gezondheid. Als hij slaapt wil ze zichzelf ervan verzekeren dat hij nog wel ademt en niet te warm of te koud is. 's Avonds in bed kan ze niet in slaap vallen en spoken er rampscenario's door haar hoofd. Al een paar nachten heeft ze nauwelijks geslapen. Haar vriendinnen proberen Inge te steunen met praktische adviezen. Maar het voelt voor haar alsof ze bevestigen dat ze het echt allemaal niet goed doet. Marco, haar man wil haar verrassen met een gezellig avondje uit. Hij heeft oppas geregeld en een tafel gereserveerd in hun favoriete restaurant. Als hij het haar vertelt breekt het zweet haar uit en gaat ze hyperventileren. Dit gevoel heeft ze nog nooit meegemaakt. Ze is ervan overtuigd dat ze gek wordt...

Angst een waardevolle basisemotie

Gevoelens van angst kennen we allemaal. Angst is één van de basisemoties naast blijdschap, verdriet, boosheid en walging. Deze gevoelens helpen ons om betekenis te geven aan onze ervaringen en om in actie te komen als het nodig is. Angst wordt geactiveerd bij dreigend gevaar. Stel, je loopt op straat en een auto komt met hoge snelheid op je af. In je lichaam gaan dan allerlei pro-

cessen in werking. In je brein wordt je angstnetwerk actief, in het bijzonder de amygdala en de hypofyse die zorgen dat er een aantal stresshormonen worden afgescheiden als adrenaline en cortisol. Je lijf maakt zich op om het dreigende gevaar het hoofd te kunnen bieden: je hart gaat sneller kloppen, je gaat sneller en dieper ademen zodat je meer zuurstof tot je kunt nemen en je spieren spannen zich aan. Je schat de situatie in: ga ik



vechten, moet ik vluchten of bevries ik. Dit systeem werkt volledig automatisch en razendsnel, maar is ook onzorgvuldig. Om te overleven kun je beter tien keer te vaak hebben gedacht dat er gevaar dreigt dan één keer een situatie te onderschatten en dus niet weg te springen voor die auto.

Een te strak afgesteld angstsysteem

We zien dus al meer potentiële gevaren dan nodig. Maar bij sommige mensen is dit angstsysteem te strak afgesteld. Dit komt bijvoorbeeld door ervaringen uit het verleden (trauma) maar kan ook te maken hebben met genetische factoren, problemen in de stofwisseling en zelfs door te veel koffie drinken. Inge, in het voorbeeld hierboven, was heel jong haar moeder verloren en had nooit een goed voorbeeld gehad van moederschap. Het gevolg is dat je voortdurend een

gevoel hebt in gevaar te zijn en dat je hyperalert bent. Dit is heel vermoeiend. Adrenaline en cortisol houden je lichaam paraat om te vechten, vluchten of bevriezen maar je lijf investeert daardoor niet in andere belangrijke maar niet direct urgente processen, zoals een gezonde spijsvertering en stofwisseling, groei en opbouwen van weerstand. Belangrijke zaken als slapen, eten en concentreren lukken niet meer goed. Je lichaam holt zichzelf uit.

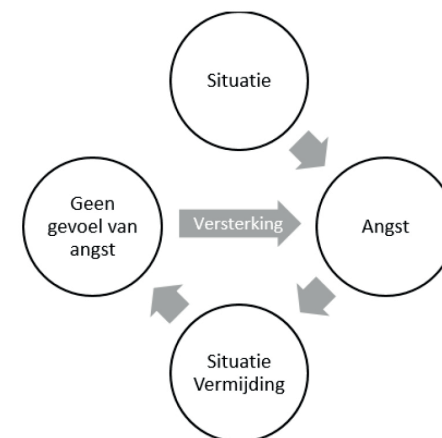
Een angststoornis

Als deze fase van hyperalert zijn te lang duurt (meestal wordt een grens van zes maanden gehanteerd) spreken we van een angststoornis. Afgelopen jaar waren er in Nederland ongeveer één miljoen mensen die leden aan één of meer angststoornissen. Eén op de vijf Nederlanders krijgt ooit in zijn leven te maken met een

angststoornis. We kennen de volgende angststoornissen:

- Paniekstoornis: heftige angstaanvallen (zoals Inge hierboven)
- Specifieke fobie: angst voor iets specifiek (honden, prikken, etc.)
- Sociale angststoornis: angst komt vooral op in sociale situaties
- Agorafobie (straatvrees): de angst speelt vooral op in de openbare ruimte zoals de supermarkt, openbaar vervoer
- Gegeneraliseerde angststoornis: de angst uit zich in voortdurend piekeren over allerlei rampscenario's
- Dwangstoornis¹: de angst moet worden bedwongen door specifieke, vaak rituele handelingen

Al deze angststoornissen kennen een vergelijkbaar patroon. Er is een trigger (situatie) die de angst versterkt, zoals bloed, sociale situaties, openbare plekken. De angst loopt op en dat roept allerlei heftige fysieke en emotionele reacties op. Je leert daardoor de trigger te vermijden of om de angst te bezweren (dwang) om dat nare gevoel te voorkomen. Als dat lukt en het gevoel van angst afneemt dan is dat heel belonend. Je zult het gedrag wat de angst oproept niet herhalen en



het gedrag waardoor de angst minder wordt juist wel herhalen.

Gevolgen van een angststoornis

Deze schematische beschrijving van een angststoornis doet geen recht aan de impact die het kan hebben op het leven van degene die er onder lijdt en haar omgeving. Ik spreek vaak mensen die zijn vastgelopen in hun huwelijk, werk, vriendschappen en in hun geloof. De omgeving begrijpt vaak niet goed wat er gebeurt en door schaamte en onwetendheid kan de persoon die lijdt onder de angst het zelf ook niet goed uitleggen.

Allard Sierksma

¹ In de DSM5 wordt de dwangstoornis niet meer gerekend tot de angststoornissen, maar is het een aparte categorie geworden.



Beangst worden

*... begon Hij droevig en zeer beangst te worden.
Matth. 26:37b*

Wat leven we in een rumoerige wereld. Nu de coronapandemie hopelijk op zijn retour is, diende de oorlog in Oekraïne zich aan. Wat een schrik en onzekerheid brengt dit alerwege. Onder de wereldmachten is druk overleg gaande hoe deze crisis beheerst kan worden. Stromen vluchtelingen verspreiden zich over verschillende landen. Wat zal van dit alles worden? Nu ik dit schrijf - begin mei - is het einde ervan nog niet in zicht,

De angst is al vroeg in de wereld gekomen. Wat zullen Adam en Eva, na het eten van de verboden vrucht, bang geweest zijn. Vooral toen ze daarna de stem van de Heere God hoorden in de hof.

Ook in het persoonlijk leven komen er angsten voor. Denk aan ernstig ziekten. Wat zullen de uitslagen van het onderzoek zijn? Hoe zal het gaan met mijn bedrijf nu alles duurder wordt? Denk aan allen die met psychische



Is er voor angst ook een medicijn?

Ook op de economie heeft dit alles zijn invloed. We merken het dat alles duurder wordt en sommige artikelen, denk aan de bouwwereld, schaars zijn of moeilijk te leveren. Slaat de schrik ons dan niet om het hart? Wat zal de toekomst ons brengen? Dan kan angst ons hart vervullen.

ziekten te maken hebben. Kom ik hier nog ooit vanaf? Wat zal dat nieuwe medicijn uitwerken of wat zal het voor bijwerkingen hebben? Zo kunnen we nog wel even doorgaan. Allemaal zaken die angstaanjagend kunnen zijn. Voor allerlei ziekten zijn er gelukkig goede medicijnen. Maar is er voor

angst ook een medicijn?

Bovenstaande tekstwoorden wijzen ons de richting aan. De lijdenstijd, met daarna Pasen, het feest van de overwinning op dood, graf en hel, ligt al weer geruime tijd achter ons. De feiten daarvan blijven wel alle dagen van het jaar gelden. De tekstwoorden verplaatsen ons naar Gethsémané. De Heere Jezus gaat zijn zwaarste lijden tegemoet. Dan begint Hij droevig en zeer angstig te worden. Hij, Die de eigen Zoon van God is, beangst? Ja, en dat in zo'n hevige mate dat Zijn zweet werd als grote druppels bloed, die op de aarde aflieden. Dat moet een hevige angst geweest zijn. Toch heeft Hij het doorstaan en is, nadat Hij tot driemaal toe gebeden had, verder gegaan. Hij heeft Zich gewillig laten binden en naar het kruis leiden, zonder enige klacht of tegenspraak. We zullen ons de prediking naar aanleiding van de geschiedenissen nog wel herinneren.

We moeten hier echter bij bedenken, dat alles wat Hij hier op aarde gedaan en geleden heeft, plaatsbekledend, en schuldovernemend was. Hij heeft

dit alles in de plaats van de Zijnen gedaan. Om, zoals de apostel Paulus later schrijft, in alle dingen verzocht te zijn geweest, doch zonder zonde. Zo kan Hij en zal Hij als de medelijdende Hogepriester met al onze zwakheden medelijden en geduld hebben. Zullen we dan niet vergeten of nalaten met onze angsten, in welk opzicht dan ook, naar Hem toe te gaan. Tegen Hem kunnen en mogen we altijd zeggen: U weet wat ik meemaak, want U bent in alles verzocht. U hebt onze krankheden op U genomen. Alleen al deze klacht voor Hem neer te leggen zal verlichting geven. Zing maar mee:

O God, verlos mij uit den nood,
En red door Uwen naam mijn leven;
Mijn rechtzaak zij aan U verbleven;
Och, of Uw arm mij bijstand bood!
O God, sla acht op mijn gebed,
Neig tot mijn rede gunstig d'oren,
En wil mijn bitt're klacht verhoren;
Zo word' ik uit den angst gered.
Psalm 54:1

L.N





Onderstaand artikel kwam ik tegen in het blad Psychonet en het greep me best wel aan. In onze vereniging komen we helaas klachten tegen over de werkwijze of het gedrag van psychiaters. Als we dat horen, doet het ons pijn. We hebben elkaar juist zo hard nodig.

Pien heeft een brief geschreven waarin zij de psychiaters wil wakker schudden. Misschien ook voor u te gebruiken in een gesprek?

Hartelijke groeten,
Wim Visser

'Beste psychiaters van de afgelopen 22 jaar. Dit is mijn 22e jubileum bij de GGZ! Ik heb goede tijden gekend en minder goede momenten. De goede momenten ervoer ik goede zorg. Vooral van de verpleging, SPV-ers en een aantal artsen. Zoveel mensen zijn betrokken, zorgzaam en respectvol, en hebben het beste voor met mijn herstel. De mindere momenten die ik heb ervaren waren toch vaak de contacten die ik had met u of uw collega. Bij mij wrikte dit voortdurend...'

Ik denk dat we allemaal weten, dat veel Psychiaters geen 'people persons' (niet zo persoonlijk gericht op de ander) zijn. Sommige zijn lief en leuk, tuurlijk, zeker. Toch: het belang van een relatie tussen de persoon die jou (zware) medicatie voorschrijft en diagnoses stelt, lijkt niet zo van belang. Dat relationele gedoe doe je maar bij je SPV-er of bij je hobbyclubje.

Psychiater stoornis

Luisteren door de psych, het wordt geprobeerd. Maar vaak zie ik dat de beruchte 'psychiater stoornis' de overhand neemt in het gesprek. Deze stoornis geldt gelukkig niet voor alle psychiaters, maar op mijn pad binnen de GGZ ben ik het helaas vaak tegengekomen. Dit is: *het snel en soms inaccuraat formuleren en in vakjes stoppen. Of alles wat iemand doet of zegt maar toeschrijven aan de diagnose of stoornis.*

De psychiater stoornis behelst verder de volgende symptomen:

- Moeite met begrijpend luisteren: alles wat buiten het eigen kader valt, valt weg in een soort dissociatie of wordt in een vakje gestopt;
- Moeite met gesprekstechnieken zoals samenvatten, navragen, betrekken, begrip tonen;
- Het is soms lastig voor iemand met deze stoornis om de cliënt als een weldenkend of gelijkwaardig persoon te beschouwen en het kan moeilijk zijn om de eigen oordelen te verbergen.

Andere symptomen zijn: te snel medicatie als oplossing bieden, kokervisie, het 'beter weten', een bepaalde blindheid voor omstandigheden en andere oorzaken van mogelijke klachten.

Tips om de stoornis te beheersen

De prognose is goed: de klachten kunnen verbeterd en soms zelfs helemaal (zonder medicatie) verholpen worden door de volgende stappen:

- Conversatietechnieken oefenen. Bijvoorbeeld: niet oordelen (laat je mening bij de deur), niet gelijk met oplossingen komen, empathie en interesse tonen met open vragen, erkennen en samenvatten;
- Op de hoogte blijven: volg ontwikkelingen via media of via collega's (LinkedIn bijvoorbeeld)
- Kruisbestuiving: contact met andere teams en afdelingen, andere GGZ instellingen in Nederland, wat spoken zij uit?
- Alternatieven voor medicatie inpassen in de behandeling: mogelijke therapieën, cursussen, zelfregie, recovery colleges
- Zet je diagnostische bril af en toe af, take a break en wees jezelf
- Tip: lees het boek 'We zijn god niet'

'...Psychiaters: ondanks mijn negatieve ervaringen, hoop ik dat deze tips u verder helpen met uw zoektocht naar herstel en dat u vooral niet in een hokje wordt geplaatst waarin u zich niet kunt vinden of dat u zich over één kam voelt gescheurd. Er valt met deze stoornis te leven, maar u maakt het mogelijk prettiger voor anderen, als u hieraan zou werken.

Lieve groet,

Pien

Pien is al meer dan 22 jaar ervaringsdeskundige in de psychiatrie, ze is psychosegevoelig en heeft angstproblematiek ervaren. Ze staat achter een meer menselijke aanpak in de psychiatrie.



Stap voor stap je angst overwinnen

Er zijn vele vormen van angst. Soms is het makkelijk te begrijpen hoe angst begint, maar soms is het moeilijk te begrijpen. Iedereen ervaart van tijd tot tijd angst, maar bij sommige mensen wordt het leven volledig door angst bepaald. Deze gevoelens dicteren wat ze wel en niet mogen doen. Ze wakkeren hun angst aan, ook al zeggen anderen dat er geen reden voor ongerustheid is. Dit boek is geschreven voor mensen die angst op deze manier beleven. Je leert methoden aan die uitgebreid onderzocht zijn en geaccepteerd worden door professionals in de geestelijke gezondheidszorg.

In deel 1 (hoofdstuk 1-3) staan ze stil bij wat angst is. Angst is een volkomen normale emotie, die bedoeld is om ons te beschermen tegen mogelijk gevaar. Waargenomen dreigingen die angst oproepen, kunnen externe situaties of objecten betreffen, of interne ervaringen, zoals bepaalde lichamelijke sensaties en gedachten. De sensaties die tijdens een paniekaanval voorkomen kunnen bijzonder angstaanjagend zijn. De strategieën

die in dit boek worden behandeld, werken waarschijnlijk voor een breed spectrum aan problemen. Daaronder vallen de paniekstoornissen met of zonder agorafobie, de sociale angststoornis, de specifieke angststoornis, PTSS (post traumatische stres stoornis), OCS (obsessieve-compulsieve-stoornis), GAS (Gegeneraliseerde angststoornis), separatieangst en gezondheidsfobie.

Angststoornissen komen tot ontwikkeling dankzij een complexe interactie tussen biologische, psychologische en sociale factoren. Erfelijkheid speelt een grote rol bij angst en specifieke chemische reactiepatronen in de hersenen worden geassocieerd met op angst ingegeven manier van denken en door de neiging te vertrouwen op vermijdings- en veiligheidsgedrag bij het omgaan met angst.

Je kunt angst overwinnen door je denk- en gedragpatronen te veranderen die er toe hebben bijgedragen dat die angst zich kon ontwikkelen. Jezelf confronteren met een gevreesde situatie aan de hand van exposu-
re-therapie is een van de beste me-

thoden om uit de greep van de angst te komen.

In het tweede deel (hoofdstuk 4-10) wordt de kern van de behandelmethode, die gebaseerd is op een benadering die cognitieve gedragstherapie (CGT) heet. CGT is verreweg de meest algemeen geaccepteerde, onderzochte en bewezen psychologische methode om mensen van hun angsten af te helpen. Je krijgt daarbij inzicht in welke gedachten je angsten versterken. En je oefent allerlei technieken om je een realistischer kijk te geven op je angstgedachten. Aan de hand van deze technieken ga je de confrontatie aan met situaties die angst oproepen.

In het derde gedeelte (hoofdstuk 11-14) wordt beschreven hoe je verander-

ringen, die je dankzij dit programma heb gerealiseerd, vast kunt houden. Je leert strategieën om te voorkomen dat je angst terugkeert.

Het laatste hoofdstuk is speciaal geschreven voor familieleden en vrienden. Als iemand angstig is kan dat het leven van mensen uit zijn directe omgeving op verschillende manieren beïnvloeden. Sommige mensen verbergen hun angstproblemen volledig voor hun beste vrienden en familieleden, zelfs voor hun partners. In andere gevallen lijkt het wel alsof mensen met angst zich volledig afhankelijk op stellen van hun familieleden. Alles lijkt dan te gaan over de angst en de dierbare gaat steunen op de gezonde ander. Het kan heel veel stress geven als je te maken hebt met een dier-



bare die een angststoornis heeft. Als je een dierbare hebt met een angstprobleem, kan dat emotioneel pijnlijk zijn. Net als angst is woede vaak een reactie op het gevoel van kwetsbaarheid in een situatie die als bedreigend wordt gezien. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen met angstproblemen zeggen dat hun woede- en irritatieniveau hoger is dan gemiddeld. Als lijders aan angststoornissen sneller geïrriteerd raken, kunnen hun dierbaren zwaar belast worden, wat tot conflicten en ruzies kan leiden.

Een ander effect van angst op familie kan zijn dat er vaak een beroep wordt gedaan om dingen te doen waardoor je dierbare zich veilig voelt: bij voorbeeld vaak wassen om besmetting buiten de deur te houden, vaak opbellen om de ander te laten weten dat alles goed met je is. Dat soort gedrag kan tijdrovend en stressvol zijn.

Een van de beste manieren om te begrijpen wat je dierbare doormaakt, is proberen om dingen vanuit diens perspectief te bekijken. Empathie tonen is een belangrijke component van elke gezonde relatie. Zeker, het is moeilijk, maar je kunt leren om meer empathie te hebben voor de angstlijder in je leven. Weet dat we er allemaal irrationele gedachten op nahouden en dat elk van ons af en toe negatieve emoties ervaart. Het verschilt alleen wat

betreft inhoud, frequentie, ernst en reacties op deze negatieve gevoelens. Het is ook niet jouw taak om het angstprobleem van je dierbare op te lossen. De persoon zelf moet een andere denkwijze ontwikkelen. Daarom is het nodig dat er hulp gezocht wordt. Het is belangrijk dat je niet te sterk betrokken bent op de angst van je dierbare. Neem tijd voor jezelf en laat je dierbare meer verantwoordelijkheid nemen voor zijn of haar eigen probleem.

Het is een helder en praktisch werkboek om stapsgewijs aan de slag te gaan. Je leert wanneer angst, paniek, obsessies of fobieën oncontroleerbaar worden. Je herkent gedrag en gedachten die je angst versterken. Je kunt een veilig plan ontwikkelen om te leren om te gaan met angst, wanneer je met lastige situaties geconfronteerd wordt. En je leert effectieve technieken om angst, paniek of piekeren te lijf te gaan.

Het is een goed toegankelijk boek, omdat het vrij makkelijk leest.

*Werkboek/Cognitieve gedragstherapie
Stap voor stap je angst overwinnen.*

Martin M. Antony en Peter J. Norton.
ISBN 978-90-79729-08-1

Anna Frens

CVADF



*Gevangen in angst,
bevrijd door God*

Een kwartier lang in de regen staan voor je eigen voordeur, omdat je – na 'tig' keer controleren – nog steeds niet weg durft te gaan. Jezelf terugvinden in de keuken voor het koffiezetapparaat en met de beste wil van de wereld niet meer weten hoe het allemaal werkt. Verlamd raken van angst door ogenschijnlijk onschuldige zaken.

Zo begint het artikel op de homepage van de CVADF, de Christelijke vereniging angst- en dwangstoornissen en fobieën. De CVADF is in het jaar 2000 gestart als de Christelijke Contactgroep Angsten en Fobieën. Het doel van de vereniging is het contact tussen mensen die lijden aan angst- en dwangstoornissen en fobieën te versterken. Vanwege de christelijke achtergrond is er veel aandacht voor de relatie tussen angstproblemen en geloofsbeleving.

De CVADF stimuleert en organiseert activiteiten. Voor wie wil is er de mogelijkheid deel te nemen aan een

gespreksgroep. Deze zogenaamde huiskamerbijeenkomsten vinden elke zes tot acht weken bij iemand thuis plaats, in een vertrouwde en huiselijke omgeving. De groep bestaat uit vier tot zeven mensen. Er is ruimte voor Bijbellezen en gebed of een overdenking. Daarna wordt een gespreksronde gehouden waarin iedereen vertelt over de afgelopen periode. Er worden ook wel bepaalde onderwerpen besproken, bijvoorbeeld naar aanleiding van een bericht in de krant of een ervaring van iemand. Soms hebben groepen een ontspannende avond, met samen eten en sjoelen bijvoorbeeld. Centraal bij de bijeenkomsten staan herkenning, erkenning, steun en informatie. Er draaien groepen in verschillende regio's.

Meer informatie over de CVADF kunt u vinden op hun website:
www.cvadf.nl.

Verder kunt u de CVADF per e-mail bereiken op het adres: info@cvadf.nl. Of tijdens het telefonisch spreekuur op zaterdagochtend van 10.00 - 10.30 uur: 033-4755079.



Agenda

Regio Noord

Thema: Rouwverwerking
Spreker: Ds. H. Lassche
Tijd: 8 juni 2022 DV aanvang 19:45 uur, inloop vanaf 19:15 uur
Plaats: Hervormd Centrum, Stuivenbergstraat 51 te Genemuiden

Thema: Omgaan en werken met psychische patiënten
Spreker: de heer J. van Dijk .
Tijd: 20 oktober 2022 DV aanvang 19.45 uur
Plaats: De Leerkamer, Kerklaan 6, 7951 CD Staphorst.

Aankondiging landelijke dag 2022

Hoewel het nog even duurt, is de datum van de landelijke dag 2022 al vastgesteld. We hopen dat dit jaar de landelijke dag wel doorgang kan vinden. Het thema dat we vorig jaar hoopten te bespreken, zal dit jaar centraal staan. Noteert u de datum alvast in de agenda? Verdere informatie volgt later.

- Thema: Wie ben ik?
- Spreker: Dhr. H. van Groningen
- Datum: 19 november 2022 D.V.

Van de voorzitter



Fijn om elkaar weer te ontmoeten via ons verenigingsblad. U weet het dat we er altijd weer naar uitzien elkaar 'in levende lijve' te ontmoeten en dat lukt gelukkig weer via de regio-avonden en straks D.V. weer bij de landelijke vergadering in november. Maar ook via ons blad kunnen we 'bijpraten' over allerlei zaken binnen onze vereniging.

Ons bestuur

Vorige keer schreven we een noodkreet wat betreft de vacatures in ons Landelijk Bestuur. En we zien het echt als een wonder dat zich twee mensen hebben aangeboden. Na gesprekken met hen te hebben gevoerd, kunnen en mogen we hen voorstellen. Het zijn **Jenny Neuteboom** uit Leiderdorp, die werkzaam is op de afdeling cardiologie in een ziekenhuis en **Marianne Linge** uit Renswoude, al meer dan twintig jaar werkzaam bij Eleos als onder andere secretaresse. Zij zal het secretariaat op zich gaan nemen en Jenny zal haar waar nodig ondersteunen. Hoewel hun benoeming nog officieel moet worden bekrachtigd tijdens de komende huishoudelijke vergadering, starten beide dames al met hun taak. Een pak van ons hart na zo lang zoeken, bedelen en smeken. Ook voor mijn vrouw Jacoline een geweldige opluchting. Ze deed het wel met liefde, maar de kneepjes van het com-

putervak kent zij (en ik) niet. U begrijpt dat we dit met grote blijdschap doorgeven.

Tegelijk hebben we ook weer afscheid moeten nemen van een bestuurslid dat er bijna vanaf het begin van onze vereniging in heeft gezeten, namelijk **Ad den Ouden**. Ad heeft steeds aangegeven dat hij er nog inbleef, totdat er versterking zou komen. Hij is inmiddels 75 jaar en heeft weinig energie meer om zich breder in te kunnen zetten voor onze vereniging. Juist nu het werk toeneemt door de uitbreiding van de regio's en allerlei contacten vond hij het de tijd om afscheid te nemen. Op onze laatste bestuursvergadering hebben we Ad van harte bedankt voor het ontzettend vele werk wat hij in al die jaren voor ons heeft gedaan. Alles regelen rondom de landelijke dag was een grote taak, en die dag heeft Ad altijd zeer accuraat uitgevoerd. En tijdens bestuursvergaderingen had hij een gewaardeerde inbreng, juist ook vanuit zijn jarenlange bestuurslidmaatschap. Ad, het ga jou en je vrouw in alles goed! Veel dank voor alles wat je deed en voor wie je wilde zijn.

Door het afscheid van Ad zijn we nu **op zoek naar een manspersoon** die ons bestuur wil aanvullen. Wilt u daar eens over nadenken? Neem voor vragen gerust contact op met ondergetekende.

Regio-avonden

Op het moment van schrijven zijn er al weer een paar regio-avonden geweest, namelijk in 's-Gravenpolder, in Staphorst en in Wouterswoude. In de maand mei volgen de Betuwe, Veluwe en Veenendaal. Op onze website www.eenhandreiking.nl ziet u alle gegevens over de avonden. We roepen al onze leden op om onze avonden trouw te bezoeken. Het is fijn voor een regiobestuur en vaak ook voor de sprekers om voor een goed gevulde zaal te spreken. Door de coronatijd zijn we het iets afgeleerd om ergens 'onze schoenen voor aan te trekken', want ja, meekijken is ook zo gemak-

kelijk. Maar onze vereniging is juist sterk geworden door het bijeenkomen en met lotgenoten spreken. Misschien hebt u even raar opgekeken toen u Wouterswoude zag staan. Ja, dat is bijzonder verlopen: ds. H. de Greef, predikant van de HHK in Wouterswoude had contact met mij. Toen kwam onze vereniging ter sprake en rees de vraag: zou het goed zijn in het hoge Noorden ook een avond te beleggen? Zo gezegd, zo gedaan. Regio Noord organiseerde het verder en legde de contacten, verzorgde de PR en zo werd het 20 april. Er waren ruim 25 mensen aanwezig en zelf mocht ik een inleiding verzorgen. Op de avond



zelf gaven zich maar liefst 8 nieuwe leden op! En er werd geopperd: kunnen we hier met de gemeenten die sterk met elkaar optrekken niet zorgen voor een regio Fryske Wâlden? Drie mensen zijn al bereid zich daarvoor in te zetten. Al met al stemt ons dat heel dankbaar!

De avond ervoor hield ds. H. Lassche uit Rijssen een heel mooie inleiding over rouwverwerking in Staphorst. Ook daar waren ruim 60 mensen aanwezig in een heel goede sfeer. Er waren veel vragen en al met al ook een indrukwekkende avond.

Dat was het ook in 's-Gravenpolder! Het thema van die avond was Psychose. Maar helaas... de avond ervoor meldde de spreker zich af vanwege ziekte. Het regiobestuur vroeg me of ik iets kon zeggen en dat heb ik toen geprobeerd. Deze avond zal voor mijzelf onvergetelijk blijven, want wat kwam er ontzettend veel los na deze inleiding. Veel vragen werden gesteld en ook later is er telefonisch en via de mail nog veel na-contact geweest. Zonder vroom te willen zijn: deze avond moest er zijn en het moest blijikbaar zo gaan. Toen we naar huis reden, zeiden we tegen elkaar: Onze vereniging heeft echt bestaansrecht. En het doet ook zo goed de regiobesturen zo actief bezig te zien! In Zeeland en Staphorst zijn bijna volledig nieuwe besturen aangetreden met

zoveel liefde en enthousiasme. Dat geeft echt moed en energie.

De komende avonden

We zien uit naar de volgende regio-avonden en zien uit naar goede bijeenkomsten met goede en fijne contacten. Hartelijk dank, regiobesturen, voor de organisatie van de avonden met de sprekers en het bedenken van thema's.

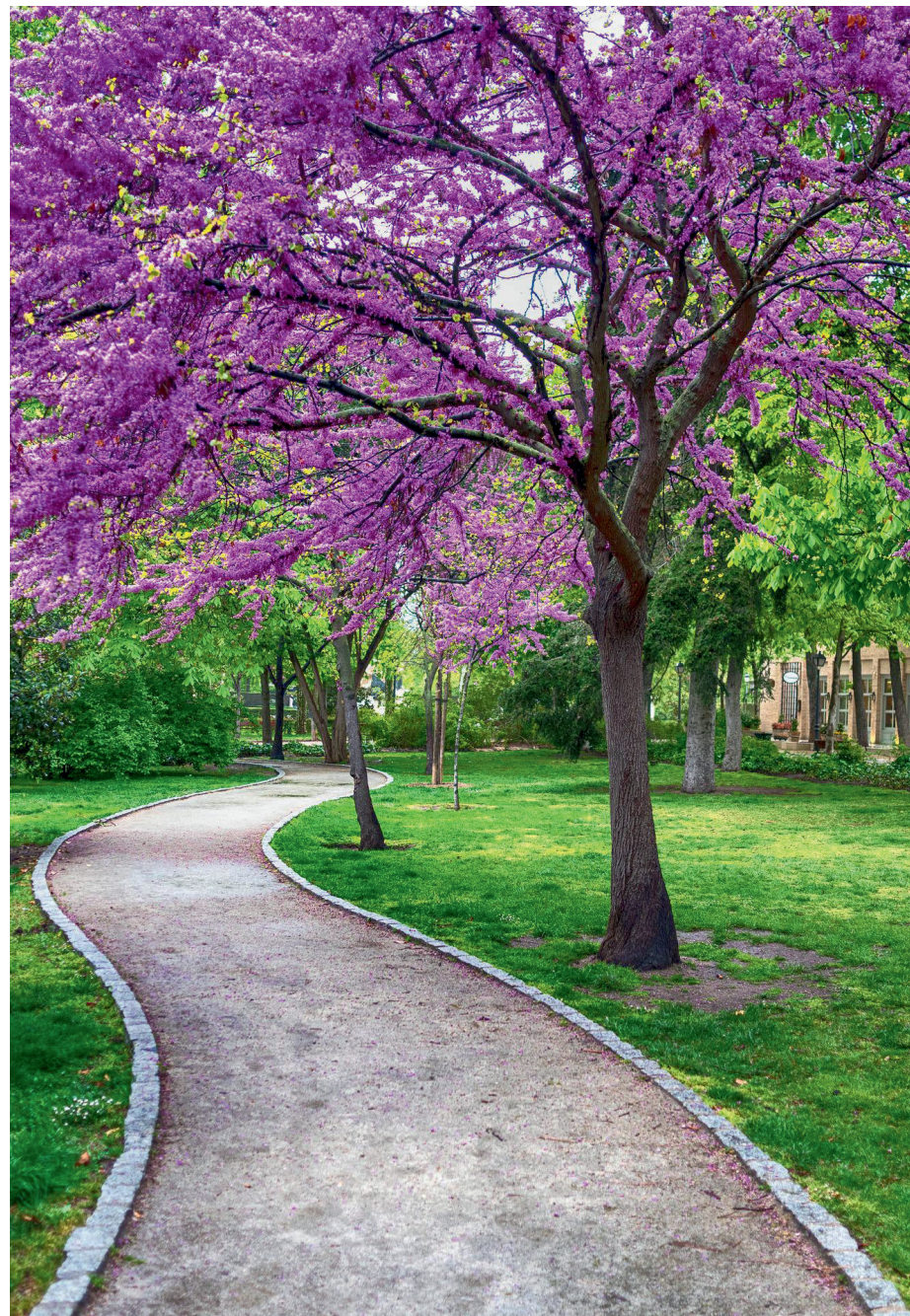
Vraag

In ons vorige blad vroegen we aandacht voor suicide met daarbij de vraag of er behoefte zou zijn aan een avond over dit zo tere onderwerp. Drie reacties kregen wij binnen die we op de bestuursvergadering hebben besproken. We gaan proberen een bijeenkomst te organiseren en we houden u daarover zeker op de hoogte.

Ten slotte

Allen weer een hartelijke groet vanuit een – op dit moment - zonnig Nunspeet. In alle – soms zo moeilijke – levensomstandigheden wensen we u en jou van harte Gods ondersteuning toe. Graag leven we met elkaar mee en als er iets is wat u met ons delen wilt, neem dan contact met ons op!

Hartelijke groet namens het bestuur,
Wim V.



Morgen

Morgen - is voor ons verborgen,
Morgen dat weet God alleen.
En geen sterveling, geen een,
kan ook maar een dag of uur,
blikken in Gods raadsbestuur.

Morgen - is voor ons verborgen.
Is het vreugde of ongeval?
Ach, wij weten niet met al
wat de dag van morgen geven
of wat hij ons nemen zal.

Morgen - is voor ons verborgen.
Zal ons hart te bloeien staan
met Gods weelden overlaan?
Zullen we over Gods hoogten
of ook door Zijn diepten gaan?

Morgen - is voor ons verborgen.
U en ik, wij weten niet
wat de dag van morgen biedt.
Maar Hij, Die 't heelal omspant
houdt ook morgen in Zijn hand.

Berendien Meijer-Schuiling



George Breitnerstraat 5
8072 HM Nunspeet

T 0341 25 40 72

M 06 51 74 49 46

E info@eenhandreiking.nl

I www.eenhandreiking.nl