

Over (On)veilig gehecht

Column,
interview
& meer!



Vereniging
Een Handreiking

Colofon

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

Redactie

Mevr. A. Frens
Mevr. A. Kramer-Nijse
Mevr. H.J. van Leeuwen
Dhr. W. Visser

Redactieadres

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

Vormgeving en layout

NO3 Omnicreatives
www.nummerdrie.nl

Doel

Het geven van een handreiking aan familieleden en andere betrokkenen van psychisch zieken.

De vereniging wil

- Onderlinge contacten bevorderen;
- Advies en voorlichting geven;
- Belangen behartigen.

Grondslag

De grondslag van de vereniging is de Bijbel, waarbij de Drie Formulieren van Enigheid onderschreven worden.

Bestuur

Voorzitter: Dhr. W. Visser, Uddel
Tel. 0577 - 41 37 11
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: Dhr. J. van Hell, Gouda
Leden:
Mevr. M. Bouwman-Brand, Barneveld
Dhr. J. Haalboom, Rhenen
Mevr. J. Mulder-Neuteboom, Koudekerk aan den Rijn
Mevr. C. Nijse-Boogaard, Barendrecht
Mevr. A.M. Visser, Ede

Secretariaat/administratie

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude

E-mail: info@eenhandreiking.nl

Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d. dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te worden bij het secretariaat.

Contactpersonen 'Luisterend oor'

- Corrie Boogaard
06-22527481 | maandag & donderdagmorgen
- Anneke van Toor
06-17697907 | dinsdag & vrijdag
- Wim Visser
06-51744946 | overige dagen

Comité van aanbeveling

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

Giften, bijdragen, legaten, e.d.

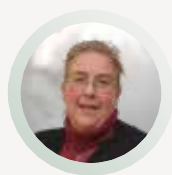
Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 20,00 per jaar
Testamenteaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

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

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

De **inhoud**

5	Van de redactie
6	Meditatie - Toch aangenomen
8	Interview - Mag ik er zijn?
11	Pastoraal - Buiten het paradijs
12	Column - On-veilig gehecht
14	Psycho-educatie - Hechting en trauma
17	Actueel - Goed om te weten
20	Boekrecensie - Ik ben aan ze gehecht
23	Gedicht
24	Van de voorzitter
26	Regio-avonden



“De HEERE is nabij de
gebrokenen van hart.”



Van de redactie

De dagen gaan korten. 's Morgens blijft het langer donker en 's avonds moeten de lampen al weer vroeg aan. Maar overdag kan het soms nog zo mooi zijn als de zon met een warme gloed de aarde beschijnt. Donker kan het ook zijn in harten van kinderen, jongeren en volwassenen, omdat er zo veel eenzaamheid en verdriet is. Binnen in hen, wat zij zelf dag in, dag uit voelen, maar waar een ander soms niet vanaf weet. Maar gelukkig, toch mag er ook in hun leven soms een lichtstraal zijn, een warme gloed van belangstelling, gezien worden, gehoord worden...

Maar het grootste is als God Zijn licht in onze harten wil laten schijnen, dat zij en wij mogen ervaren zoals in Psalm 34 staat: "de HEERE is nabij de gebrokenen van hart, en Hij verlost de verslagenen van geest." Dat is een belofte vol hoop!

Dat is ook wat wij vanuit een groeiende vereniging uit willen dragen, wilt u meewerken aan de bekendheid van onze vereniging en ons blad? Er is zoveel (psychische) nood in deze wereld, dan kan het zo helpend zijn om te

weten niet alleen te zijn, maar elkaar te helpen en mee te helpen dragen in de zorgen.

In dit blad ook heel veel praktische tips onder het kopje actueel, we hopen dat u er iets aan heeft!

Over regio-avonden is er nu nog niet zo veel te melden, hierover hopen we in het volgende blad meer te kunnen zeggen.

Deze keer een advertentie in ons blad van Deviaa, we denken zeker dat hiervoor belangstelling is in onze lezerskring.

In alle opzichten willen we u Gods zegen en nabijheid toewensen, Hij weet wie we zijn en hoe wij ons voelen. Hij kan de pijn verzachten en wonden helen, maar ook doen berusten in Zijn heilige wil.

Adrie Kramer
Redactielid



Meditatie

Toch aangenomen

*'Want mijn vader en mijn moeder hebben mij verlaten,
maar de HEERE zal mij aannemen'*

Psalm 27:10

Op de school van het lijden

Het is niet helemaal zeker onder welke omstandigheden David bovenstaande woorden gedicht heeft. Maar wel is duidelijk, dat David het niet makkelijk heeft. David spreekt over zijn 'vijanden rondom mij'. Over 'tegenpartijders'. Over 'valse getuigen die tegen hem opstaan'. In die zin kan de psalm van toepassing zijn op meerdere perioden in Davids leven. De moeiten zijn hem immers niet bespaard gebleven. Steeds weer bezocht de Heere hem met moeite en tegenslag.

En toch deed de HEERE dat niet uit lust tot plagen. Ook nu niet! Onbekeerden worden in alle tegenslag nog dringend tot bekering geroepen. En Gods kinderen worden in de smeltkroes gelouterd.

Als David zich zo op de oefenschool van het lijden – Gods school! – bevindt, geeft dat ook een vrucht. Door genade mag David twee dingen doen. In Psalm 27 beoefent hij het gebed en het geloof. Wel, enkele van zijn geloofsworden hebben we voor ons: Want mijn vader en mijn moeder hebben mij verlaten, maar de HEERE zal mij aannemen.

Verlaten

'Want mijn vader en mijn moeder hebben mij verlaten'. Wat bedoelt David daar precies mee? Zinspeelt hij op het feit dat hij, toen hij op de vlucht was voor Saul, op zeker moment zijn eigen ouders heeft moeten wegbrengen naar Moab (1 Samuël 22)? Dat zou kunnen. Het is ook mogelijk dat David hier doelt op het feit dat zijn ouders allebei gestorven zijn. Dan wil hij zoveel zeggen als: ik ben wees geworden. Ik sta zonder vader en moe-

der op deze wereld. Wat aangrijpend als dat gebeurt in ons leven. Soms al op jonge leeftijd.

Er is nog een derde mogelijkheid. We mogen – met bijvoorbeeld Calvijn – de woorden van David vanuit de grondtekst ook zo lezen: 'Zelfs als mijn vader en mijn moeder, degenen die het dichtst bij mij staan, mij moeten verlaten...'. Misschien zijn het uw of jouw omstandigheden wel, die hier getekend worden. In die omstandigheden wijst de tekst op die God, Die Zijn hulp en bijstand ook voor het tijdelijke leven juist wil schenken aan hen die tot Hem roepen. Ja, zelfs als men Zijn bijstand allerminst verwacht. En ook als men die allerminst verdient.

Het 'maar' van het geloof

Wat David in Psalm 27 laat volgen, heeft echter nog een diepere betekenis. Laten we eens naar het vervolg van zijn woorden luisteren: maar de HEERE zal mij aannemen. Nee, David redeneert niet vanuit de omstandigheden. Dan had hij gezegd: 'Mijn vader en mijn moeder

*Hij is de meest
eenzame weg
gegaan*



hebben mij verlaten, dus ontbreekt mij alle hulp. Dus is alles verloren. Dus is er geen enkele verwachting. Maar David mag hier het geloof beoefenen. Tegen de omstandigheden in klinkt het 'maar' van het geloof. Maar... de HEERE zal mij aannemen.

Aannemen

Wat zegt David daarmee? Om te beginnen dit: De HEERE zal mij beschermen en verzorgen. Hetzelfde woord wordt elders in de Bijbel ook vertaald met 'opnemen'. Dan wordt het gebruikt voor het opnemen van een vluchteling in de stad (Joz. 20: 4). Of voor het opnemen van een reiziger in huis (Richt. 19: 5). David zegt dus: De HEERE wil mij als een ellendige, uitgeputte vluchteling een plaats bereiden. Hij wil mij als een arme, behoeftige vreemdeling van alle goed verzorgen.

Dat krijgt nog meer diepte als we bedenken dat David in Psalm 27 zingt over zijn hunkering naar het heiligdom. De HEERE zal David aannemen in het heiligdom. Dat is de plaats waar de ark des verbonds en het altaar stonden. Waar de taal van recht en genade klonk. Waar alles sprak van de verzoening. Dáár wil de HEERE een schuldi-ge David ontvangen. Dáár wil de HEERE een dwaze David onderwijzen. Ja, meer nog, daar wil Hij een verloren David aannemen. Aanzien in het bloed der verzoening.

Wonder

Wat is dat een onuitsprekelijk wonder. Van nature gold immers ook voor David: 'Want mijn moeder heeft mij in zonde ontvangen, en vanwege mijn schuld zal de HEERE mij naar recht moeten verdoemen'. Dat heeft David door overbuigende genade ook leren overnemen (Psalm 51). U ook?

Maar de HEERE heeft David ook een oog gegeven buiten zichzelf. Van verre heeft David het geloofsoog mogen slaan op Christus – de grote Zoon van David. Hij is de meest eenzame weg gegaan. Toen Hij hing aan Golgotha's kruis, kon Zijn moeder hem niet helpen; ze heeft Zijn lijden alleen maar verzwaard. En Zijn Vader? Ach, hoor de Borg klagen: 'Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?' Maar in die weg heeft Hij het voor de meest verlaten en verloren zondaar verdiend: maar de HEERE zal mij aannemen! Geeft het u en jou gebedsstof?

Ds. A.J.T. Ruis

**Predikant Christelijk Gereformeerde Kerk
te Katwijk**

Mag ik er zijn?

Wilbert is een jongeman van 25 jaar oud. Hij werkt op een bedrijf waar hij verschillende lichamelijke werkzaamheden verricht, daarnaast werkt hij bij een constructiebedrijf. Verder is hij baas van een trouwe viervoeter en komt hij erg graag bij zijn zus. Wilbert is een nakomertje in een gezin van vijf kinderen. Boven hem zijn vier zussen. Toen hij 18 jaar was, is zijn vader overleden.



Een druk en onrustig gezin

Wat kenmerkte het gezin waarin Wilbert opgegroeid is? Er werd door Wilberts beide ouders veel gewerkt. Wilberts vader was al aan het werk voordat Wilbert uit bed kwam. 's Avonds kwam zijn vader rond 19.00 uur terug van zijn werk. Zijn moeder had een aparte werkplek in huis, waar ze veel te vinden was. Daardoor was zij niet altijd beschikbaar voor Wilbert als moeder. Sporten op zaterdag werd erg gestimuleerd. De structuur in huis was soms ver te zoeken, doordat beide ouders veel werkten. Wilbert omschrijft de band met zijn moeder als lastig. Hij geeft aan: Ik kreeg veel onnodige dingen over me heen. En ik werd mijns inziens onterecht van dingen beschuldigd. De verwachtingen van ouders lagen hoog als het om schoolprestaties ging, dat leidde tot veel onderlinge spanningen.

Kostbare momenten met vader

Wilbert zag zijn vader erg weinig, omdat vader veel aan het werk was. Toch wist vader wel van de spanningen die er tussen moeder en Wilbert waren af. Soms ging hij er met zijn zoon een ochtend op uit. Dat waren fijne momenten. De aandacht van zijn vader was op dat moment echt voor Wilbert zelf. En soms gaf hij Wilbert dan 'in stilte' iets leuks. Wilberts moeder wist hier niets vanaf.

Waarden uit de opvoeding

Wilbert vindt het moeilijk om concreet te zijn over zijn opvoeding. Toch weet hij wel wat zaken te benoemen. Zijn beide ouders vonden het erg belangrijk dat hij respectvol en beleefd was tegen andere mensen. Dat waardeert Wilbert erg in zijn opvoeding. Hierdoor heeft hij wel dingen geleerd, die buiten de deur handig waren en hij aan kon sluiten bij datgene wat buiten de deur van hem verwacht werd. Presteren en ontwikkelen werden gestimuleerd.

Veranderende geloofsopvoeding

De godsdienstige opvoeding heeft Wilbert als lastig ervaren. Het gezin is een aantal jaren onkerkelijk geweest. Daarna ging zijn moeder met zijn zussen en Wilbert naar de kerk. Na een zoektocht zijn ze bij een behoudende reformatorische kerkelijke gemeente gekomen. Wilberts vader vond dit niet nodig en bleef thuis. Wilbert ging één keer per zondag mee.

Nieuwe regels en verwarring

Door de kerkgang van zijn moeder veranderde er in het dagelijkse leven ook zaken in de opvoeding. Moeder stelde regels in die Wilbert soms als wettisch ervoer.



“Hij ervoer
weinig waardering
voor wat hij deed.”

Wilbert mocht op zaterdag niet meer sporten. Dit vond hij echt niet leuk!

Verder ervoer hij weinig waardering voor zaken die hij deed. Wilberts vader bleef onkerkelijk en moeder ging steeds meer naar de kerk. Deze hele verandering in de opvoeding en hoe moeder daarmee omging, deed erg veel met Wilbert. Het verwarde hem. Wat vroeger gestimuleerd werd, mocht nu opeens niet meer. Het zorgde voor veel druk, spanning, boosheid, verdriet en schaamte. Er over praten deed Wilbert niet, hij hield het liever voor zichzelf en kropte zo alles op. Maar die brij van gevoelens zat wel in zijn binnenste en nam hij overal mee naar toe. De gevolgen konden niet uitblijven.

School en dagelijks leven

Doordat zijn hoofd zo vol zat, kon hij zich op school moeilijk concentreren. Hij raakte zijn vertrouwen in andere mensen kwijt. Ook was hij afwezig in het dagelijks leven, er was altijd veel stof om over na te denken. Dit kostte hem zo veel energie dat er geen ruimte over was om te zien wat er om hem heen gebeurde en zeker niet om daaraan deel te nemen. Omdat hij zich daarover ook niet kon uiten, nam zijn eenzaamheid toe.

Steun bij de Heere

Mocht Wilbert steun ervaren bij de Heere? Deze vraag vindt hij best moeilijk te beantwoorden. Toch geeft hij aan: 'Met de Heere zul je nooit beschaamd uitkomen. Op het verleden heb ik geen grip. Daar kan ik vervelende emoties van krijgen. Maar ik probeer te bedenken dat de Heere alles wel zo heeft bestuurd en bepaald. Het is niet op z'n plaats daar tegen in te gaan.'

Betekenisvolle mensen

Er zijn in de afgelopen jaren mensen betekenisvol voor

Wilbert geweest en nog. Hij denkt hierbij aan zijn zus en zwager. Ze hebben veel voor hem gedaan. Wilbert heeft bij hen gewoond, nadat zijn vader is overleden. Het boterde niet tussen hem en zijn moeder. Toen hebben zij hem een thuis geboden en geprobeerd het leven voor Wilbert te stabiliseren. In hun gezin mocht Wilbert nieuwe dingen leren. Nog steeds betekenen ze veel voor Wilbert, die inmiddels op zichzelf woont. En omgekeerd mag hij voor hen ook van betekenis zijn.

Leren vergeven

We gaan naar het thema vergeving. Wilbert merkt op dat er meerdere vormen van vergeving zijn. Anderen vergeven en jezelf vergeven. Wilbert vindt het belangrijk om mensen die jou geraakt en gekwetst hebben te vergeven. Al is het lastig. Hij merkt in zichzelf dan een logische reactie om wraak te nemen of om op een destructieve manier te reageren. Een reactie die zo menselijk is, maar waar Wilbert door ervaring achter gekomen is; 'Het brengt me langdurig zoveel verder van huis en het lost niets op, maar ik hoef de kwetsingen niet te vergeten, ik mag ze wel eerlijk onder ogen zien.'

Zichzelf vergeven

Een destructieve manier van loslaten is meer helpend. Wilbert merkt dat naarmate hij dit meer doet, hij ook zijn eigen verkeerde gedachten en keuzes die hij maakte in het verleden zichzelf kan vergeven. Dit geeft inzicht en nu kan hij die keuzes beter begrijpen en dit sterkt hem ook weer bij de andere keuzes die hij maakt.

Voor omstanders

Wilbert heeft een tip voor omstanders, die te maken hebben met het verkeren in moeilijke situaties. Probeer iemand -waar het passend is- ruimte te geven. Luister echt goed naar wat iemand zegt. Soms heb je veel te snel je oordeel klaar en ontstaan al bepaalde gevoelens. Bij goed luisteren is iets terugzeggen niet altijd nodig. Praat ook niet teveel over 'problemen'. Dat maakt het soms onnodig zwaar, je kunt ook niet alles met iedereen delen. Wel is het belangrijk om mensen om je heen te hebben, die van je situatie afweten en naar je luisteren, dat je je verhaal, je verdriet en je zorgen kwijt kan.

Wilbert geeft aan dat de manieren van omgang met iemand in een moeilijke situatie kunnen helpen om eruit te komen. Het is zo belangrijk dat je voelt dat er echt naar je geluisterd wordt, dat je mag zijn wie je bent, de ruimte krijgt om er te zijn.

"In hun gezin mocht hij nieuwe dingen leren."

Omstanders kunnen geneigd zijn om iemand een speciale rol te geven. Wilbert vindt dit zeer destructief. Soms praten mensen over dingen die ze niet weten of echt begrijpen, dat kan juist heel veel pijn doen en belemmerend zijn. Iemand blijft daardoor langer in het negatieve hangen en verhoudingen groeien daardoor sneller scheef.

Een spiegel voor houden

Wilbert geeft ook aan dat hij eerlijk naar zichzelf probeert te kijken. Dat is belangrijk voor hem. 'Kijk om je heen naar wat je hebt. Zorg zo goed mogelijk voor jezelf en degene die op jouw pad komt. En vergeet het gebed niet.'



Henriët van Leeuwen
Redactielid



Pastoraal

Buiten het paradijs

'Kan ook een vrouw haar zuigeling vergeten?'

Jesaja 49:15a

Vele tientallen jaren heeft het volk van Juda in ballingschap verkeerdt. Een wonder is het dat ze toestemming krijgen om terug te keren naar het land en de stad die de Heere hun ooit gegeven had. Na een lange en afmattende reis komen ze eindelijk weer thuis. Maar wat een teleurstelling! Jeruzalem ligt er desolaat bij. Haar muren zijn afgebroken en de berg Sion met de tempel zijn nauwelijks herkenbaar. In die omstandigheid klinkt de bittere klacht: "De Heere heeft ons verlaten. De Heere heeft ons vergeten!" Ja, dat denken ze. Maar uit de mond van de profeet horen ze iets anders. "Kan ook een vrouw haar zuigeling vergeten? Dat ze zich niet zou ontfermen over de zoon van haar schoot?" In deze dubbele vraag is het antwoord gegeven. Dat niet! Zelfs al zou dat tussen moeder en kind gebeuren, de Heere vergeet en verlaat u niet!

Jesaja verwijst in dit herkenbare beeld naar de hechting van moeder en kind. Die is van nature gegeven. Bij de gave van het nieuwgeboren leven draagt de Schepper ook zorg voor de natuurlijke band, de hechting van de moeder en haar zuigeling. Tijdens de zwangerschap wordt die verbondenheid al ervaren. Het kindje in de moederschoot reageert op geluiden en beweging van buitenaf. De mentale gesteldheid van de aanstaande moeder heeft invloed op de vrucht in haar schoot. Deze hechting zet zich voort na de geboorte van het kind. Het zoekt intuïtief geborgenheid en voeding bij de

moeder, en van haar kant geeft ze haar zachte en tere zorg aan het baby'tje. Zo ontwikkelt zich de hechting van moeder en kind. Het is dan ook onvoorstelbaar dat een moeder haar kwetsbare kindje zou verwaarlozen of zelfs vergeten.

Onze kinderen en jongeren groeien op buiten het paradijs. In een wereld die in Gods Woord wordt getypeerd als krom en verdraaid. Dat betekent zoveel als: ontaard en verkeerd, vol van vervreemding en afkerigheid. Sinds de zonde in de wereld is gekomen, zijn we los van God en los van elkaar geraakt. Al te dikwijls ook in de verbanden van huwelijk en gezin, van familie en christelijke gemeente. Zodanig zelfs dat er situaties zijn waar het beste ontaard is in het slechtste. Waar er zelfs sprake is van onveilige hechting. Binding die gevaarlijk geworden is. Gevaarlijk voor het meest kwetsbare en afhankelijke – het kind.

In die situaties kan een herinnering aan de woorden van Jesaja heilzaam zijn. Te weten dat de Heere een God van veiligheid en nabijheid is. "Bij U schuil ik!" (Psalm 143).

Ds. J.M.J. Kieviet
Emeritus predikant Christelijk
Gereformeerde Kerk

Column

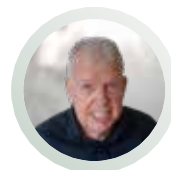
On-veilig gehecht

Over het meer of minder gehecht zijn in de relatie tussen vader en moeder, of een ouder met kinderen ligt vaak een sluier. Al lijken de relaties redelijk subtiel te verlopen in het gezin en leeft men vaak zonder grote conflicten. Deze komen vaak in de therapiesessies naar boven. En dan kan het er heftig aan toegaan. Een van de pijlers in een gezin is gehechtheid. Men heeft sterke gehechtheid of weinig identificatiefiguren meegekregen. Kinderen kunnen veel van hun empathische tekort aan identificatie tonen. Bijvoorbeeld overmatig door “leeg zuigen” en “hangen” aan moeder of vader. Kinderen hebben vervulling van behoefte qua koestering, warmte, structuur en steun nodig. Kinderen moeten al iets ouder zijn om deze geborgenheid te kunnen voelen. Als zij wat ouder zijn, kan het tekort aan hechting leiden tot verslavingen. Dan moet het gemis aan goede hechting door een verslaving opgevuld worden. Verder kan een kind de leegte aanvullen en de rol van de ouder(s) overnemen, maar thuis hulpouder zijn is loodzwaar. Bij een KOPP kind (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) kan de meeste aandacht naar het betreffende kind gaan. Een kind kan ook een zondebok positie toebedeeld krijgen waarbij veel van de gezinsspanningen naar de zondebok afvloeien. Een baby groeit door voeding, zo heeft het in de eerste maanden al oogcontact en blijkt op moeders of vaders lachende gezicht te reageren. Met het ouder worden neemt de zelfstandigheid van het kind steeds meer toe. En vanzelf moeten de ouders een loslatingsproces doormaken. Men gaat zich op een meer volwassen manier hechten. Bowlby heeft een theorie ontwikkeld over gehechtheid. Ook in het dierenrijk spelen hechtingspatronen een rol.

John Bowlby heeft drie stijlen die onveilige gehechtheid beschrijven:

- **1e angstig-vermijdende gehechtheid**
Een kind dat overstuur is gaat actief de opvoeder uit de weg omdat het weet geen troost te krijgen.
- **2e afwerende gehechtheid**
Een kind dat overstuur is, klampt zich aan moeder vast, tegelijkertijd weert zij haar af.
- **3e gedesoriënteerde gehechtheid**
Het kind dat overstuur is heeft geen duidelijke strategie in het contact zoeken met zijn moeder. Het gedrag is doelloos.

Binnen deze theorie gaat men uit van herhalende kind- en volwassen patronen. Ook in het geestelijke worden patronen van gehechtheid zichtbaar. En worden ze als “een mal” van gehechtheid en vertrouwen beleefd. “Die ook door Zijn eeuwige raad en voorzienigheid ze nog onderhoudt en regeert, om Zijns Zoons Christus’ wil mijn God en mijn Vader is; op Welke ik alsoo vertrouw, dat ik niet twijfel, of Hij zal mij met alle nooddrift des lichaams en der ziel verzorgen en ook al het kwaad dat Hij mij in dit jammerdal toeschikt, mij ten beste keren; dewijl Hij zulks doen kan als een almachtig God en ook doen wil als een getrouw Vader (H.C. zondag 9 vraag 26b).



Ton Vogelaar
Redactielid



“Dewijl Hij zulks
doen kan als een
Almachtig God en
ook doen wil als
een getrouw Vader.”



Psycho-educatie

Hechting en trauma

Een onderwerp dat vaak verborgen blijft, maar velen raakt.

Naar aanleiding van een lezing over hechting en trauma door Allard Sierksma en Nathan van der Velde volgt hier een korte toelichting op dit belangrijke en vaak verborgen thema.

Onveilige hechting: een levenslange kwetsbaarheid

Onveilige hechting is een bijzondere kwetsbaarheid die je je hele leven met je meedraagt.

Eén op de 24 kinderen van 0 tot 12 jaar heeft ervaring met seksueel misbruik door een directe naaste, en één op de 8 kinderen maakt huiselijk geweld mee.

Dat zijn schokkende cijfers. Het gaat over verborgen pijn waar zelden openlijk over gesproken wordt. Toch komt het ook binnen onze reformatorische kerken voor. Voor mensen die dit hebben meegemaakt: je bent niet alleen. Het is een zwaar en vaak stil kruis.

Juist binnen de kerkelijke gemeente is het belangrijk dat er ruimte komt om te spreken over wat moeilijk is. Het taboe rondom misbruik, geweld en trauma moet doorbroken worden.

Dat kan alleen als er mensen om je heen staan, die weten van je situatie en die daadwerkelijk naast je willen staan.

Angst

De psychische nood onder jongeren neemt de laatste jaren schrikbarend toe. De landelijke cijfers hierover zijn schokkend. Steeds meer jonge mensen worstelen met angst, een negatief zelfbeeld of sombere gevoelens. Als kerk is het belangrijk om oog te hebben voor hun nood, te luisteren, en signalen niet te negeren. Jongeren hebben volwassenen nodig die betrouwbaar zijn, die hen zien en serieus nemen.

Gehechtheid: de basis van vertrouwen

Kinderen die (tijdelijk) gescheiden worden van hun ouders, missen de veiligheid van een vaste, vertrouwde plek. Die veiligheid is een basisbehoefte. Het eerste wat een pasgeboren baby doet, is contact zoeken met de moeder: drinken, warmte, koestering, verbinding. Geborgenheid is de basis om te kunnen groeien. Het is de veilige haven van waaruit een kind de wereld tegemoet treedt. Een baby is volledig afhankelijk van zijn ouders. Van hen leert het kind omgaan met emoties en betekenis geven aan wat het voelt. Zo groeit er basisvertrouwen, al vanaf het prille begin. In verbinding worden we menselijk: je krijgt betekenis doordat je gezien wordt. Kinderen voelen dan: ik mag er zijn. Deze ervaring van verbondenheid neem je je hele leven mee. Ze vormt de grond waarop je relaties bouwt, waarop je durft te vertrouwen en jezelf kunt laten zien. Wie geleerd heeft dat verdriet mag bestaan, durft ook te spreken over verdriet. Wie gezien is, kan later anderen zien. Jij mag er zijn, jij bent de moeite waard.



Wanneer hechting niet vanzelf gaat

Ouders doen meestal hun best om hun kinderen liefde te geven en weerbaar te maken. Toch lukt dat niet altijd, vaak door omstandigheden die buiten hun macht liggen. Er kan ziekte zijn, het overlijden van een dierbare, een postnatale depressie of een trauma bij één van de ouders dat in die periode weer naar boven komt. Als het kind geen veilige verbinding kan ervaren, kan er onveilige hechting ontstaan. Het kind leert dan dat de wereld onvoorspelbaar is en dat het beter is gevoelens te verbergen of alles zelf te willen doen. Sommige kinderen worden stil en teruggetrokken, anderen juist boos of angstig. Later in het leven kunnen ze moeite hebben met vertrouwen, grenzen stellen of dichtbij iemand te komen. Toch is hechting niet iets wat voor altijd vaststaat.



“Herstel is mogelijk.”

Herstel is mogelijk.

Veiligheid kan opnieuw geleerd worden — door mensen die betrouwbaar zijn, door liefdevolle relaties, therapie of pastorale zorg.

In nieuwe, veilige verbindingen kan iemand langzaam weer leren voelen, leren vertrouwen en zichzelf zijn. Dat proces kost tijd, moed en geduld.

Maar juist daarin kan de gemeente een belangrijke rol spelen: door aanwezig te zijn, niet te oordelen, maar eenvoudig naast iemand te blijven staan.

De rol van de kerk en de gemeente

Binnen de kerk mogen we een plaats van veiligheid en geborgenheid zijn. Een plek waar mensen niet hoeven te doen alsof alles goed gaat, maar waar ruimte is voor verdriet, schaamte en vragen. In de ontmoeting met elkaar mogen we iets weerspiegelen van Gods trouw en liefde.

De Bijbel laat zien dat God Zich ontfermt over wie gebroken is. Hij ziet de mens in zijn kwetsbaarheid.

In Psalm 34 staat: “De HEERE is nabij de gebrokenen van hart, en Hij verlost de verslagenen van geest.” Dat is een belofte vol hoop.

Wie te maken heeft met trauma of een onveilige jeugd, draagt vaak diepe wonden met zich mee. Toch mag je weten: God weet van mij af. Hij weet van het gemis aan liefde, van de pijn en de schaamte. Bij Hem is er ruimte om te schuilen, ook als woorden tekortschieten.

Als gemeente kunnen we daarin een afspiegeling zijn van Zijn liefde. Dat begint bij luisteren, luisteren en.... luisteren. En dat zonder oordeel. Met eenvoudige woorden als: “Ik zie je.” of “Je bent niet alleen.”

Tot slot

Hechting is de basis van het leven. Waar het goed gaat, groeit er vertrouwen, liefde en verbinding. Waar het misgaat, ontstaat pijn — maar ook dan is herstel mogelijk. Laten we als gemeente een plek zijn waar gebrokenheid benoemd mag worden, waar mensen veilig zijn, en waar de liefde van Christus zichtbaar wordt in onze houding naar elkaar. Want alleen in echte verbinding — met God en met elkaar — kan een mens heling vinden, en opnieuw leren: Ik mag er zijn. Ik ben geliefd.





Actueel

Goed om te weten

Via Psychosenet kreeg ik een artikel onder ogen wat voor mij in ieder geval heel leerzaam was, ook gezien de 'doorverwijzingen naar instanties en dergelijke. Misschien is het ook voor jou, voor u een handreiking? En natuurlijk: het gaat hier bovenal om Zijn Hulp!

Je leven weer oppakken na een psychose of andere mentale ontregeling.

Als je net een heftige periode achter de rug hebt, kunnen dagelijkse bezigheden zoals het huishouden of onderhouden van vriendschappen een hele opgave zijn. Hoe belangrijk is het dan structuur aan te brengen in je dagen. Dat is zo belangrijk voor je herstel!

Lees hier eens aandachtig onze tips door:

1. Stel jezelf doelen

Na een psychotische periode is het belangrijk om weer structuur aan te brengen in je dagen. Wat normaal gesproken onbewust gebeurt, doe je nu tijdelijk bewust: je stelt doelen en maakt plannen op korte en lange termijn. Begin met kleine stapjes. Je bed opmaken kan in het begin al een hele klus zijn. Ga na welke doelen je jezelf in het leven stelt. Grote en kleine, op korte en lange termijn.

Een leefplan (website) kan je helpen. Het bestaat uit vier hulpmiddelen om je wensen, doelen en plannen in kaart te brengen:

1. De wensboom (wat zou ik willen?)
2. De leefplankaart (wat is voor mij belangrijk?)
3. Het weekschema (hoe deel ik mijn tijd in?)
4. De doe-kaart (welke stappen wil ik zetten?)

2. Verzin een hobby

Heb je geen hobby? Hobby's kunnen helpen om je energie kwijt te raken, om nieuwe energie op te doen of juist om te ontspannen. Een hobby kan een creatieve uitlaatklep zijn, en leiden tot nieuwe contacten. Als je er geen hebt, kun je er één verzinnen. Neem de volgende stappen:

1. Schrijf op wat je leuk vindt en wat je goed kunt en kijk of er een passende hobby bij is.
2. Zoek op internet naar hobbywebsites. Daar kun je inspiratie opdoen en hulp vragen aan anderen.
3. Probeer dingen uit. Als je op onderzoek uitgaat, vind je uiteindelijk vaak iets dat bij je past.

Tips:

De website soChicken geeft praktische tips om je leven te verrijken. Hobbyhulp is een soort 'Marktplaats' voor mensen, bedrijven en organisaties die vrijetijdsactiviteiten willen aanbieden voor mensen die een nieuwe hobby zoeken. Neus er eens rond.

3. Versla je eenzaamheid

Je eenzaam voelen na een psychotische, manische of depressieve periode is niet bijzonder: het is normaal. Je bent een tijd uit de running geweest, en je systeem heeft een flinke klap gehad. Het kost tijd om daar bovenop te komen. Bovendien denk je misschien dat iedereen het aan je kan zien.

Zorg dat je je niet teveel terugtrekt, hoe moeilijk dat soms ook is. Bekijk video's over eenzaamheid na een psychose of zoek video's over sociale angst als gevolg van psychose. De website nieuwemensenlerenkennen.nl kan je helpen om nieuwe mensen te leren kennen bij jou in de buurt. Hier vind je informatie over vriendschap, vrienden maken en vrienden houden. Ervaringswijzer.nl is een online trefpunt voor psychisch kwetsbare mensen. Een plek waar je ervaringen kunt delen en met elkaar in contact kan komen. Durf Jij Met Mij is een gratis ontmoetingssite voor mensen met psychische problemen. Op de site kun je zoeken naar nieuwe vrienden.

Praktijkhuizen Ixta Noa

Ixta Noa is een innovatieve zorginstelling binnen GGZ en Verslavingszorg in Nederland. Ze werken met medewerkers die zelf hersteld zijn van hun psychische problemen. In verschillende steden heeft Ixta Noa praktijkhuizen. Dat zijn laagdrempelige inloophuizen voor mensen met psychische problemen. Je kunt er andere mensen in dezelfde situatie als jij ontmoeten, en ervaringsdeskundigen die je vragen kunnen beantwoorden.

4. Relaties en intimiteit

Heb je problemen op het gebied van relaties en/of intimiteit, en wil jij (en eventueel je partner) begeleiding?

Je kunt hier informatie vinden:

De landelijke organisatie Korrelatie (nu bekend als MIND hulplijn) heeft jarenlange ervaring in het ondersteunen van mensen met psychische problematiek en relatieproblemen. Je kunt e-mailen, bellen of chatten voor persoonlijk advies. Bekijk ook de site over gezinsproblemen van Korrelatie

5. Hulp bij opvoeden

Heb je kinderen? Soms kun je wel wat ondersteuning gebruiken. Of misschien zoek je antwoord op vragen over allerlei zaken die met opgroeien en volwassen worden te maken hebben. Opvoedondersteuners kunnen je daarbij helpen. Je kunt opvoedondersteuners bereiken via het Wijkopvoedpunt of via het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Kijk ook eens op opvoeden.nl, een website met betrouwbare informatie over opvoeden, opgroeien en gezondheid. Ook het programma Positief Opvoeden, Triple P kan je helpen bij de opvoeding. Het geeft ouders praktische tips om met grote en kleine problemen in het gezin om te gaan.





6. Slim omgaan met geld

Op de website van het Nibud vind je uitleg over financiële tegemoetkomingen waarvoor je misschien in aanmerking komt, zoals zorgtoeslag en huurtoeslag. Het Nibud geeft ook informatie over het persoonsgebonden budget (pgb).

- Persoonsgebonden budget
Doe de pgb-test om na te gaan of een persoonsgebonden budget iets voor jou is.
- Doe de PGB-test

Met het geld dat je via een pgb ontvangt, betaal je zelf je eigen zorgverlener. Je krijgt dus hulp van iemand die je zelf hebt uitgekozen. Iemand met wie het klikt, die precies de zorg levert die je nodig hebt, op de manier en op de tijd die je wilt.

Pgb's zijn ingewikkeld. De regels rondom het pgb

zijn ingewikkeld en de administratie is uitgebreid en ondoorzichtig. Veel budgethouders hebben behoefte aan ondersteuning.

Per saldo kan je houvast bieden bij de pgb-papierwinkel. Ook de Nationale Hulpguides helpt je de weg te vinden in het pgb systeem.

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) geeft je advies over zorgtoeslagen, WMO, pgb, kinderbijslag, etc.

Heb je schulden? Als je schulden hebt, kun je hulp krijgen bij :

1. De afdeling schuldhulpverlening van je gemeente.
2. Bij de Kredietbank.
3. Bij de afdeling maatschappelijk werk van je gemeente: kijk op de site van de Nederlandse Vereniging Voor Volkskrediet (NVVK) waar je in jouw gemeente terecht kunt.

Heb je te maken met gedwongen opname

Het kan zijn dat je te maken hebt met een gedwongen opname in een instelling. Op de site dwanginzorg.nl lees je alles over dwang en drang bij psychische problemen.

Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO)

De Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) stelt dat iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving, ook mensen met belemmeringen. De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de WMO. Bekijk een nuttige handreiking over de WMO. Ook op de website van Zorgbelang Nederland staat goede informatie voor cliënten in de GGZ.

Heb je vragen of klachten over de geestelijke gezondheidszorg?

De website meldjezorg.nl is het aanspreekpunt voor cliënten in de GGZ en hun familie.

Heb je een vraag?

Onze experts beantwoorden jouw vraag in het online Spreekuur van PsychoseNet. Gratis en anoniem.



Wim Visser
Voorzitter

Ik ben aan ze gehecht

Over gehechtheid als een boei in nood



Gehechtheid is een belangrijk onderwerp. Het gaat om de verbinding van mens tot mens en hoe deze tot stand kan komen. De mens is het best te kenschetsen als een individu in de groep. Dat wil zeggen dat de mens erg hecht aan zijn of haar eigen zelfstandigheid, autonomie, maar dat doet bij gratie van het verbonden te zijn met een ander.

Thema

Hechting of gehechtheid, is een belangrijk thema in opvoeding en hulpverlening. Problemen in hechting worden zowel overschat (dit kan bijvoorbeeld voorkomen in de hulpverlening), als onderschat (bijvoorbeeld in geval van scheiding). Het gaat erom of kinderen een gevoel kunnen ontwikkelen, dat er mensen beschikbaar zijn als ze een probleem hebben of in nood zijn. Een veilige gehechtheid is het fundament voor het ontwikkelen van duurzame en betekenisvolle relaties.

Motto

In het motto van dit boek staat de relatie gehechtheid en autonomie. "Je moet goed vastzitten om goed los te komen." Hoe mensen verbinden, is van groot belang. Hoe de één makkelijk tot het vormen van verbintenissen komt en de ander niet of nauwelijks, houdt de mens zelfs in zijn of haar dagelijks bestaan bezig. De gehechtheidstheorie van Bowlby is daarbij van grote waarde gebleken. Het is een van de meest onderzochte theorieën van de afgelopen decennia. In de praktijk van opvoeden en hulpverlening is gehechtheid een belangrijk onderwerp geworden.

Toegankelijk beschreven

In dit handzame boek beschrijft Martine Delfos op een toegankelijke manier wat gehechtheid is en hoe het zich

ontwikkelt. In het boek wordt gehechtheid beschreven, waarbij onderzoek de onderbouwing levert en nieuwe inzichten een plaats krijgen. Tevens worden de specifieke problemen voor het ontwikkelen van gehechtheid in atypische situaties zoals bij een scheiding, bij het opgroeien in een gezinshuis of een pleeggezin besproken, verlies door overlijden van ouder of broer of zus. Daarna wordt gehechtheid ook in bredere zin beschreven zoals de context waarbinnen een gezin ontwikkelt. Het is van belang zich te realiseren dat kennis op zich niet genoeg is. Deze moet ondersteund worden door ervaring en kan pas internaliseren en succesvol worden onthouden als er emoties toegevoegd worden. Deze drie elementen staan in voortdurende wisselwerking met elkaar.

Gehechtheid: de kern

Om te kunnen groeien heeft de mens hulp nodig en daartoe is de baby uitgerust met de neiging contact te maken met de anderen. Hoe beperkt het soms lijkt, de baby vraagt zorg via contact, via communicatie. Hoe fundamenteel het contact is, spreekt uit een onderzoek. Het gaat om een onderzoek uit de dertiende eeuw, uitgevoerd in opdracht van koning Frederik II (Duitse koning). Hij liet baby's alleen goed verzorgen en er mocht niet tegen de baby's gesproken worden of enige affectie getoond worden. Het resultaat was onvoorzien en schokkend, want de baby's stierven al snel.

Bescherming zoeken

Bowlby geeft aan dat elke baby wordt geboren met de neiging bij volwassenen troost en bescherming te zoeken en volwassenen hebben een aangeboren neiging om die baby te beschermen. Beschikbaar zijn, is niet alleen aanwezig zijn en bereid zijn te helpen, maar ook sensitief responsief te zijn op de behoeften van het kind. Dat betekent; het kind dus daadwerkelijk tegemoetkomen in zijn of haar behoeften en effectief bijstaan bij een probleem van het kind zelf, niet het probleem dat de volwassenen ervaren. Dit betekent niet altijd het probleem oplossen, vaak is het genoeg het kind te steunen, te stimuleren en de weg te wijzen. Deze beschikbaarheid maakt dat het kind zich veilig kan voelen en blij is met de persoon die hem of haar die veiligheid geeft. Bowlby ziet hechtingsgedrag als instinctief, aangeboren. Hij noemt de angst voor het alleen zijn één van de belangrijkste angsten van de mens.

*Mensen helpen om
zichzelf te verdragen*

Gehechtheidstypen

In het boek worden vier gehechtheidstypen beschreven:

- Veilige gehechtheid, het kind heeft het idee dat ze op mensen kan rekenen.
- Onveilige gehechtheid, angst vermijdend, mensen zijn er niet als je ze nodig hebt, verwaarlozing.
- Onveilige gehechtheid, angstig afwerend, het kind heeft het idee dat de ander er niet zozeer voor het kind is maar dat het kind er voor de ander moet zijn.
- Onveilige gehechtheid, gedesorganiseerd. Is een samengaan van de verschillende vormen. Het kind kan geen systeem ontdekken in het gedrag van de verzorger die dan weer sensitief, dan weer verwaarlozend is. Deze vorm van gehechtheid komt vaker voor bij kinderen met een ouder met een psychiatrische stoornis of een verslaving.

Gehechtheid en autonomie

Een veilige gehechtheid zorgt voor het basisgevoel een vangnetje te hebben in geval van nood. Ouders blijven als het goed gaat levenslang, tot in de volwassenheid van hun kind, dit basale vangnetje voor hun kind, ook al heeft deze zijn of haar ouders niet nodig. We merken zoiets op het moment dat ouders wegvallen, ook al is dat verwacht en op een natuurlijke manier. Het vangnetje is weg en het volwassen kind voelt dat het niet kan terugvallen op ouders en dat het zelf de generatie is die aan de beurt is om te sterven. Dit is des te pijnlijker wanneer de ouder overlijdt wanneer het kind nog niet volwassen is.

Gehechtheid en opgroeien in verschillende situaties

Moeilijk gedrag bij kinderen is vaak intelligent gedrag, ze testen hoe betrouwbaar wij zijn en tonen ons waar onze limiet zit. Het ontwikkelen van gehechtheid kan door allerlei omstandigheden soepeler of moeilijker gemaakt worden. Dit hangt samen met de verminderde beschikbaarheid van de ouder en de mate waarin de ouder op het kind gaat leunen. Zo zijn er nog meer omstandigheden die de vorming van gehechtheid beïnvloeden, bijvoorbeeld een ouder met een chronische ziekte. Maar ook een ouder in de gevangenis betekent verminderde beschikbaarheid. Ingrijpende gebeurtenissen die hun invloed op de vorming van gehechtheid beïnvloeden worden in het boek beschreven. Zoals het opgroeien in niet biologische situaties, eenoudergezinnen, scheiding en stiefgezinnen, overlijden van gezinsleden, adoptie en pleeggezinnen en gezinshuizen. Veranderingen in leefsituatie brengen veranderingen in de



mate van beschikbaarheid van de gehechtheidsfiguren met zich mee en daarmee de beleving van veiligheid.

Onvoorwaardelijke liefde

Bij al deze omstandigheden is het belangrijk dat kinderen onvoorwaardelijke liefde krijgen. Om een goede gehechtheid te ontwikkelen of om hun onveilige gehechtheid te nuanceren en positief uit te breiden, hebben ze het nodig dat ze merken dat mensen aan hun behoeften tegemoetkomen. Dat voelen ze het beste als ze merken dat er aan hen gedacht wordt, zonder dat ze om die aandacht hebben hoeven te vragen; dat hun behoeften begrepen worden zonder dat ze erom hoeven te vragen.

Zelfbeeld

Tenslotte wordt er in de epiloog beschreven: “dat een onveilige gehechtheid het zelfbeeld van het kind aantast. Het kind verdraagt zichzelf dan niet. Hoe lastig het leven voor kinderen en volwassenen ook is: We kunnen altijd mensen helpen zichzelf te verdragen.”

Het is een makkelijk leesbaar dun boekje, waarin veel informatie verwerkt is voor degenen die te maken hebben met onveilige hechting.

Ik ben aan ze gehecht

Over gehechtheid als een boei in nood

Deel 3 PICOWO- serie

Martine F. Delfos

Uitgever: SWP, Amsterdam



Anna Frens
Redactielid

Gedicht

Veiligheid bij de enige goede Herder

Alleenspraak

O mijn ziel, de angst verschrikt je....?!
Maar waarvóór ben je zo bang?
Of voor wíe moet je zo vrezen?
Christus leidt een leven lang!
Heus, Hij weet van satans listen.
En Hij wil je echt bevrijden.
Kniel eerbiedig aan Zijn voeten:
Hij helpt dragen in jouw lijden!

Ga wel na: hoe is je leven?
Dien ik 'goden' naast mijn God?
Is er eigenwillig streven?
Waarmee 'k God subtiel bespot?
Vraag Gods Geest om te doorzoeken
donk're hoeken van je hart.
Vraag Zijn reiniging: dat heiligt!
Dan wordt elke schuld tot smart.....

Acht, ontdekking blijft zo nodig!
Zo leer je jezelf goed kennen.
Zalig zal de uitkomst zijn:
Vrede! 'k Wil m'aan God gewinnen!

Dita Bloemendaal



Van de voorzitter



Als dit nummer op de deurmat valt, schrijven we inmiddels de maand december. Opnieuw is een jaar voorbij gevlogen. Ik weet nog goed dat we de Adventstijd ingingen vorig jaar. Het grijpt me soms echt aan dat de tijd zo snel vervliegt; werkelijk het ene jaar in en het andere uit. Zo schuiven we op... richting onze laatste dag. Dat mag ons gerust wel bezig houden. Want we weten dat we zullen staan voor Gods rechterstoel. Dan wordt ons oordeel geveld door de strikt rechtvaardige God. Onlangs vertelde ik het in een Bijbelverhaal aan de klas: we staan dan door genade aan Gods rechterhand of... aan de linkerhand van God en dat door eigen schuld. Wat een wonder toch als we zullen mogen horen: 'Kom in, gij gezegende des Vaders, beërf het Koninkrijk dat voor u is weggelegd.' Nog steeds roept de Heere het ons toe: 'Wendt u naar Mij toe en wordt behouden.'

Overzicht avonden

Inmiddels zijn er regio-avonden in de Friese Wâlden, Zeeland, Hart van Holland, Noord, Gelderse Vallei en

de Veluwe geweest. Helaas moest de avond van regio Twente worden geannuleerd vanwege ziekte van de spreker. Op zo'n korte termijn kon geen andere spreker meer gevonden worden. Wat jammer voor het bestuur dat al zoveel werk had verricht.

De andere regio's kijken met vreugde terug op mooie avonden die er geweest zijn. Goede inleidingen werden gehouden die de aanwezigen raakten, onderwijs gaven en handvatten aanreikten. Wat is het een groot voorrecht dat deze avonden er mogen zijn waarover we mooie, spontane reacties krijgen. Wisselend is wel het bezoekersaantal. Respectievelijk was dat: 50, 35, 85, 80, 23 en 32. Sommige regio's kampen met een teruglopend bezoekersaantal. Dat is jammer en teleurstellend, alhoewel we het niet voor de aantallen doen. Ik wil toch opnieuw alle leden heel hartelijk uitnodigen om echt de regio-avonden bij te wonen. Als ik de Veluweavonden bekijk, ben ik juist zo blij met de vaste kern. Zij zijn er altijd, wat voor inleiding er ook wordt gehouden. Graag wil ik jullie, onze leden, vragen deze lijn vast te houden. We zijn immers vrienden die met elkaar meeleven? Er zijn maar twee avonden per jaar en die twee data kunnen we toch wel vrij houden?

Als ik nog een keertje naar de Veluwe mag wijzen? De collecte op die avond was € 101,-. Jullie begrijpen allemaal dat zo'n avond ook financieel totaal niet haalbaar is. Daar leggen we ongeveer € 300,- bij uit de verenigingskas. Tuurlijk, dat kan wel een keer, maar dat mag niet structureel worden. Vandaar mijn hartelijk oproep aan alle leden: kom trouw!



Heusden en Altena

Ons bestuurslid Annemarie en ondergetekende zijn op 2 oktober naar Wijk en Aalburg gereisd met de vraag: hoeveel mensen zullen er komen? Kan er een nieuwe regio worden opgericht? We hebben een goede avond gehad, met 30 belangstellenden, waaronder ook verschillende ambtsdragers. Na de avond hebben zich een aantal vrouwen bereid verklaard om in een regiobestuur plaats te nemen. We zoeken nu nog een man die ook mee wil werken. Meldt er zich een aan, dan beginnen we deze regio. We houden jullie graag op de hoogte.

Andere hoogtepunten

We kijken met verwachting vooruit naar de Landelijke Dag van 15 november en het concert van het mannenkoor Jeduthun onder leiding van Arie Kortleven en het Sionskoor van Peter Wildeman op dezelfde dag te Lunteren. Volgende keer hopen we daar op terug te komen.

Probeer nieuwe leden aan te brengen!

Aantal leden

Via Marianne, onze secretaresse, hoorde ik dat er nu 732 leden zijn. Dat betekent nog steeds een langzame, gestage groei. Proberen jullie ook nog nieuwe leden bij onze Vereniging aan te brengen?

Ten slotte ...

Met elkaar hebben we naar een aantal algemene aspecten van onze Vereniging gekeken. We zijn nog steeds een groeiende Vereniging en dat geeft enerzijds blijdschap, maar anderzijds laat het ons zien dat er zoveel verdriet is, achter onze voordeuren. Via de Luisterlijn horen we wekelijks van zoveel moedbenemende situaties. Er is heel veel verdriet binnen onze Vereniging. Graag willen we jullie allemaal van harte Gods ondersteuning toewensen. Op de Landelijke Dag heb ik iets gezegd naar aanleiding van Psalm 23. Daar staat zo treffend in verwoord: 'Al ging ik ook in het dal der schaduw des doods, Gij zijt met mij.' Het is mijn diepe wens dat we dit door Gods genade allen mogen nazeggen. De diepten zijn diep, de schaduwen donker, de aanvechtingen veel, de innerlijke pijn groot, maar als Hij met ons is in de diepe zin van het Woord, dan gaan we toch de beste weg die er is.

Laten we zo uitzien naar de herdenking van Zijn komst en wederkomst! Het is immers alleen Zijn komst die ons heil volmaakt?

Wim Visser
Voorzitter

Regio-avonden bij u in de buurt

Op dit moment is er nog maar één regio-avond bekend in 2026. In het volgende blad zullen er ongetwijfeld meer avonden bekend zijn.

GELDERSE VALLEI:

Datum: 16 april 2025
Tijd: Inloop vanaf 19.30 uur, aanvang 19.45 uur
Thema: Vergeving
Spreker(s): Dhr. Wim Visser
Plaats: Bethelkerk, De Haverkamp 1, Lunteren



Kijk voor alle
actuele informatie
op eenhandreiking.nl

Deviaa, hét begeleidingscentrum voor
identiteitsbewuste psychosociale
hulpverlening, coaching en
(ortho)pedagogische dienstverlening.

Deviaa

ONLINE



Onlinecursus 'Partner met narcisme'

Onlinecursus 'Partner met ADHD'

Onlinecursus 'Partner met ASS'

Onlinecursus 'Partner met PTSS'

Zwijndrecht | Veenendaal
Zaltbommel | Krimpen a/d IJssel

T 078-4444 000
E info@deviaa.nl

“Een veilige
haven in chaos
en onrust.”