

Over **Media en gezondheid**

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
Mevr. H. Verboom, Vriezenveen

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
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.

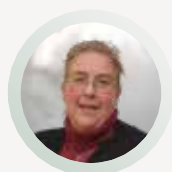
Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 20,00 per jaar
Testamenteire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'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 - Hoop voor hopelozen
8	Interview - Een bewuste keuze
12	Column - Toetsenbordriders
14	Psycho-educatie - Media en gezondheid
17	Pastoraal - Word deze wereld niet gelijkvormig
18	Actueel - Traumagerichte therapie
20	Boekrecensie - Generatie angststoornis
23	Gedicht
24	Van de voorzitter
26	Regio-avonden



“Het heeft zo’n enorme
impact op het leven van
alledag.”



Van de redactie

Sociale media. Wat is er al veel over nagedacht en veel over geschreven. Het heeft zo'n enorme impact op het leven van alledag, van jong en oud. In gezinnen, op scholen, in kerken... Wat is het nodig om bewuste keuzes te maken, mooi dat we terug mogen lezen in het interview dat ook Gods zegen ervaren mag worden in keuzes, die voor mensen onmogelijk lijken te zijn. Om in alle dingen te vragen : "Wat wilt Gij dat ik doen zal?" Confronterend is het boek dat besproken wordt 'Generatie angststoornis', dat kinderen in het fysieke leven beschermd worden en in de digitale wereld zo gemakkelijk vogelvrij gelaten worden. Wat zou het leven er dan anders uitzien als onze smartphone een Bijbel was, zoals dat zo treffend verwoord wordt in het gedicht!

Wat voelen we dan onze tekortkomingen, iedere dag weer. Wat hebben wij allemaal zo nodig, die geestelijke wapenrusting, tegen de boosheden in de lucht, om weerstand te kunnen bieden en in geloofsverbondenheid met Christus staande te blijven.

Wat kan het dan ook goed zijn om samen met de vereniging, voor elkaar te bidden, en rondom elkaar te staan in alle verdriet en zorgen. De zorgen kunnen zo groot zijn, dat we wankelen, maar dan mogen we elkaar bemoedigen en sterken, smeken of de Heere uitkomsten en Uitzicht wil geven. We roepen alle leden dan ook van harte op om de regioavonden trouw te bezoeken, ook al spreekt een onderwerp misschien op het eerste gezicht niet zo aan, toch kan het goed zijn om elkaar te ontmoeten. Om elkaar te spreken en weer bemoedigd naar huis te gaan.

We wensen alle lezers in alle opzichten van harte Gods ondersteuning en nabijheid toe!

Adrie Kramer
Redactielid



Meditatie

Hoop voor hopelozen

‘De kranke antwoordde Hem: Heere, ik heb niet een mens om mij te werpen in het badwater, wanneer het water beroerd wordt; en terwijl ik kom, zo daalt een ander vóór mij neder.’

Johannes 5:7

38 Jaar hopeloosheid

Wie zal kunnen peilen wat de nood is die achter deze woorden schuilgaat? De lichamelijke omstandigheden van deze man moeten ook psychisch veel met hem hebben gedaan. Dat moet voor die man wat geweest zijn. Hij kon niet werken. Hij was afhankelijk van anderen. Elke dag had hij te maken met zijn lichaamsgebreken en dat al 38 jaar. De hoop op beterschap is inmiddels verdwenen. Hij zal moeten leren berusten in deze weg. Deze man is een toonbeeld van hopeloosheid. Te midden van die hopeloosheid is er nog wel een lichtpuntje, namelijk het badwater van Bethesda. Op zekere tijd daalde er een engel in dat badwater en beroerde het water. Wie er dan als eerste in kwam na die beroering, werd gezond, van wat ziekte hij ook bevangen was, zegt vers 4.

Tevergeefs wachten bij Bethesda

Maar ook wat dat betreft is het al even hopeloos voor deze verlamde man. Al zovele jaren is het steeds een ander die als eerste in dat badwater komt en genezing ontvangt. Deze man heeft ongetwijfeld al verschillende mensen gezond Bethesda zien verlaten. Maar hij ligt er nog steeds even verlamd.

In al die jaren is er nooit iemand geweest die zich over deze man heeft bekommerd. Nooit kwamen mensen met het voorstel om deze man, die daar al zoveel jaren tevergeefs lag, te helpen om als eerste in dat badwater terecht te komen als er weer eens zo'n beroering was. Integendeel, iedereen dacht aan zichzelf: 'als ik maar beter word.'

'Zou God Zijn genâ vergeten? Nooit meer van ontferming weten? Heeft Hij Zijn barmhartigheeden door Zijn gramschap afgesneên?' Anderen worden wel van hun kwaal verlost, hij niet. Zou de Heere hem wel willen helpen? Het lijkt er na zoveel jaren tevergeefs wachten op dat het een doodlopende weg is. Alles is tevergeefs geweest.

Zou je in zulke omstandigheden niet verbitterd en teleurgesteld raken? Als hij de psalm had gekend, had hij er zich er vast in herkend: 'eenzaam ben ik en verschoven, ja de ellende drukt mij neer.'

Door Christus gezien

Toch ziet Christus deze man wel; Hij weet dat hij daar lange tijd heeft gelegen. Hij ziet hem, zoals niemand anders deze man ziet. Deze mens is een door God geschapen mens, een mens getekend door de gevolgen van de zonde. Een mens die hopeloos is en hulpeloos. Maar Christus kijkt er niet voor weg. Daartoe is Hij juist

Voor Hem zijn er geen hopeloze gevallen



op deze aarde gekomen om aan zulken het leven te geven. Om werkelijk te zien wat de zonde teweeggebracht heeft. Hij bezoekt niet de tempel met z'n hooggeplaatste personen als eerste. Nee, Hij ziet die man daar liggen in zijn hopeloosheid.

“Wilt gij gezond worden?”

Zoals Hij ze ook nu ziet, die zonder hoop zijn dat ze ooit nog gezond zullen worden. Die zichzelf hulpeloos en machteloos voelen en zichzelf niet kunnen helpen. Die zich van God en mensen verlaten voelen. Hij ziet u tot in het diepste van uw bestaan.

Dan stelt Christus een bijzondere vraag: “Wilt gij gezond worden?” Natuurlijk wil die man gezond worden. Daarvoor is hij juist in Bethesda. Dat is waar hij altijd op heeft gehoopt en naar heeft verlangd.

Toch is het een hele mooie vraag. Door deze vraag te stellen, sluit de Heere Jezus helemaal aan bij de innerlijke toestand van die man. Hij weet dat er geen hoop meer is om genezen te worden. Daarom juist deze vraag met als doel om die hoop te verlevendigen. Deze man blijft denken in onmogelijkheden als hij antwoordt op die vraag: “Heere ik heb niet een mens om mij te werpen in het badwater, wanneer het water beroerd wordt; en terwijl ik kom, zo daalt een ander vóór mij neder.”

Maar al heeft hij dan niet één mens, hij beseft ook niet dat dé Mens voor hem staat die hem helpen kan in zijn nood en hopeloosheid als de Knecht des Vaders. Met één machtswoord spreekt Christus het dan ook: “Sta op, neem uw beddeken op en wandel.” Dwaasheid, zouden wij zeggen. Dat kan niet. Maar als Christus spreekt, is Zijn spreken een daad, net als in de schepping. Toen sprak de Heere: “er zij licht, en er was licht.” Zo is het in de herschepping ook: ‘Doden zullen horen de stem van de Zone Gods, en die ze gehoord hebben zullen leven.’ Terstond staat die man dan ook op, als een teken dat Christus in staat is een nieuw leven te geven temidden van zijn hopeloosheid. Juist daar wil Hij zijn om Zijn heerlijkheid te tonen. Voor Hem zijn er geen hopeloze gevallen.

Ds. H. Roelofsen

**Predikant Hersteld Hervormde Gemeente
te Gameren**



INTERVIEW

Een bewuste keuze

Karin is een vrouw van midden dertig en komt uit een groot en fijn gezin, waarvan inmiddels de meesten zijn getrouwd. Ze woont nog in haar ouderlijk huis en werkt in de thuiszorg als ZZP'er. In dit werk heeft ze het erg naar haar zin. Ze is lid van de 'Vereniging zonder internet'.

*Foto is ter illustratie

Bewust zonder internet

Karin maakt geen gebruik van sociale media. Zowel thuis als op het werk maken de gezinsleden geen gebruik van internet, radio en televisie. Wel maken ze gebruik van laptop en telefoon, uiteraard zonder internet. In haar gezin van herkomst hebben ze nooit internet gehad. Voor haar werk heeft Karin het eerst wel gebruikt. Tot ze op een zondag iets te zien kreeg van de gruwelijkheid en zondigheid van internet; ze zag hoe ontzettend Godslasterlijk dit systeem is. Ze kon niet anders dan een definitieve keuze maken om er geheel mee te stoppen. Karin verwoordt: 'In de Heidelbergse Catechismus in vraag en antwoord 109 staat aangegeven dat ons lichaam en ziel tempelen des Heiligen Geestes behoren te zijn, die we zuiver en heilig horen te bewaren. Zou dit dan ook niet zeker voor ons huis gelden? Voor de middelen die wij gebruiken? Onzes inziens past zulk een systeem dan ook niet in ons leven... Daarnaast wordt er ook zoveel tegen gewaarschuwd in kranten, kerken en door de overheid. Laten we er toch allen goed over nadenken: Is internet een verrijking of een verarming?'

De rust van eenvoud

Als aan Karin gevraagd wordt wat de voordelen zijn van de keuze zonder internet, is haar antwoord:

'Het grootste voordeel dat ik ervaar is eenvoud. Als ik in mijn omgeving de verhalen hoor: Dit móet nog 'geluisterd' worden, en dat móet nog 'beantwoord' worden, en daar móet nog iets 'bekeken' worden... O, dan denk ik: Wat ben ik ontzettend blij dat ik geen internet heb.'

Karin en haar familie horen in hun omgeving van de zorgen die internet met zich meebrengt in gezinnen, huwelijken en scholen etc. Wat ervaren ze het als een voorrecht dat het nog zonder internet kan. Karin mag een warm en gezellig thuis hebben. Wanneer ze uit haar werk komt, zit de een achter de krant, de ander staat achter het fornuis, orgelmuziek komt haar tegemoet. Voor etenstijd en voor het naar bed gaan, drinken ze met elkaar altijd een kopje thee en maken een gezellig praatje. Er ligt een briefje klaar met nog wat hartelijke woorden als Karin een late dienst heeft. Karin sluit niet uit dat het ook in gezinnen met internet gezellig kan zijn! Maar ze heeft wel haar zorg om gezinnen waar je je mond moet houden, omdat vader echt die laatste e-mails nog even moet beantwoorden. Omdat moeder al kokend nog even dat interessante blog moet lezen en broers of zussen zich anders niet kunnen concentreren met gamen. 'De armoe en kilte komt je dan toch tegemoet!'

Daarnaast vindt ze de manier van communicatie ook

zo'n groot voordeel. Karin: 'Wellicht zullen velen denken: Communicatie? Dat is toch juist het grote probleem als je geen internet hebt? Nee, toch niet! Ik hoef na mijn vakantie geen 500 mails te beantwoorden. Ik kan mijn geluid aan laten staan, want als ik een berichtje krijg, is dat ook echt voor mij bestemd. Ik hoef niet al die profielen bij te werken van Instagram en ... (sorry, ik weet niet hoe dat allemaal heet). Niet dat ik het dan alles zo goed zou weten hoor, verre van dat! Maar ik gun de rust ook zo aan anderen...'



“Is internet een verrijking of verarming?”

Omggaan met weerstand

Karin denkt eigenlijk nooit over de nadelen van leven zonder internet na. Het is een bewuste keuze die ze gemaakt heeft. Ze heeft geen internet, ze wil geen internet. En als er toch problemen op haar pad komen? Dan zoekt ze - waar nodig met behulp van anderen - naar een oplossing. Al zou het meer tijd, of meer geld kosten dan nog heeft ze het ervoor over. Maar Karin verwacht niet dat het meer tijd kost. Ze gelooft dat ze heel wat ritjes naar de brievenbus kan rijden, wil ze meer tijd kwijt zijn dan anderen die hun berichtjes via de media sturen. Ervaart ze dan geen nadelen? Ja, helaas zeker wel. Met name voor de mensen, die internet hebben en ermee willen stoppen. Ze worden soms flink tegengestaan door familie, vrienden, werkgevers en anderen. Men vindt het lastig als je anders doet. Er kan echt veel op deze mensen afkomen. Soms lijkt leven zonder internet onmogelijk. Toch is het voor veel mensen een hartelijke keuze en komt men vaak met elkaar tot een oplossing. Het doet Karin denken aan een telefoongesprek. Voor een bepaald bedrijf regelt Karin de administratie. Op een keer had ze een kopie nodig van een factuur. Ze belde het desbetreffende bedrijf

op om de factuur op te vragen. Men vroeg haar om een e-mailadres. Karin gaf aan dat ze die niet hadden. De vrouw aan de andere kant van de lijn slaakte een diepe zucht: 'Jij bent ook zo'n verwend ZZP'ertje zeker, die te beroerd is om zelf haar facturen uit te printen?' Karin vertelde mevrouw wat de redenen waren dat zij geen internet hebben. Vervolgens probeerde Karin met haar mee te denken in oplossingen om het voortaan zo soepel mogelijk te laten verlopen. En hoewel ze er samen uitkwamen, bleef mevrouw mopperen. 'Weet je wel hoe lastig je bent dat je geen internet gebruikt?' Later bleek dat ze niet Karin lastig vond, maar haar systeem van werken zonder internet. Karin diende haar van repliek: 'Mag ik eens een momentje eerlijk zijn? De mensheid heeft het bijna 6000 jaar zonder internet gedaan. Dat is altijd goed gegaan. Nu iemand internet heeft bedacht, willen jullie er graag mee werken en jullie worden daar blij van. Maar wij willen er niet mee werken, wij worden er juist echt niet blij van. Waarom mogen wij dan niet zonder? Dat geeft toch niet?' Mevrouw reageerde niet, handelde de laatste punten af. Net voordat ze het telefoongesprek beëindigde, zei ze: 'Eigenlijk heb je groot gelijk!' Verbaasd zat Karin met de telefoon in haar handen. Op deze opmerking had ze totaal niet gerekend. Dus de reactie van anderen valt dan toch vaak mee. Karin denkt dat als je bewust geen internet hebt en daaraan gewend bent, het niet veel gebeurt dat je tegen dingen aanloopt. Karin: 'Dat valt gelukkig heel erg mee!'



TIPS VAN KARIN

Als aan Karin gevraagd wordt of ze tips heeft voor mensen in een tijd vol prikkels, antwoordt ze: 'Oei, wat een moeilijke vraag. Zelf heb ik namelijk ook zoveel moeite om in deze drukke, jachtige tijd rustig te blijven. Toen ik er destijds achter kwam dat mijn horloge 'mijn baas' was, in plaats van 'een hulpmiddel', ben ik meer bewust gaan nadenken over mijn tijdsindeling. Enkele dingen die ik van anderen leerde en waar ik nog steeds veel baat bij heb:

- **Gebruik een papieren agenda.** (niet alleen als agenda, maar ook als to-do lijst, herinneringen, geheugensteuntjes, enz.)
- **Doe zoveel als mogelijk één ding tegelijk.** Pak de spullen die je nodig hebt, doe je klus, ruim vervolgens op en ga dan pas verder met de volgende taak.
- **Doe letterlijk een stap terug,** loop rustig, rijdt rustig, neem even de tijd voor een praatje. Dat kost misschien een kwartier per dag, en toch... het geeft zoveel meerwaarde, zoveel rust.
- **Stop met internet!** Dat geeft zoveel minder prikkels, dat scheelt al zoveel onrust, strijd en verleiding.
- **Ga bij te veel inspanning en stress op zoek naar ontspanning.** Dit zal voor iedereen verschillend zijn. Soms helpt het bij veel 'vlieg'werk, om bijvoorbeeld even wat drinken te pakken en een enkele minuut op te laden. Is er enigszins de mogelijkheid, gebruik dan de avond niet meer voor inspannend werk, ga liever naar de kerk, lees een preek of loop buiten even een blokje om.
- **Zoek een aantal leuke hobby's of andere bezigheden,** die je makkelijk pakt in vrije tijd. Bijvoorbeeld puzzels, puzzelboekjes, haken, muziek maken, enz.'

“Ik gun de rust ook zo aan anderen.”

Waar zoek je vervulling?

Karin heeft hierbij ook oog voor mensen die niet mee kunnen doen in deze drukke, jachtige tijd. Mensen die lichamelijk of psychisch zwak zijn, die maar wat graag zouden werken. Anderen die eenzaam zijn en zo uit kunnen zien naar een berichtje of telefoontje. Hen die een leegte voelen en zoeken naar vervulling. Karin: ‘Wat is dat moeilijk, zo’n kruis kan zwaar drukken.

O alstublieft, zoek dan geen oplossing in het gebruik van internet. Want echt, dat verzadigt nooit! Internet lijkt weleens wat te verzadigen, maar daarna laat ze een nog grotere leegte na. Verwacht het ook niet van mensen, maar van de Heere alleen. Hij is het, Die ons ontledigen kan van onszelf, maar dan ook kan vervullen met Zichzelf.’

Karin vindt het voor haarzelf nog wel eens nuttig om na te denken over de volgende vragen:

- Als de Heere mij honderd jaar geleden had laten geboren zijn, wat zouden dan mijn prioriteiten zijn?
- Als de Heere mij niet in Nederland, maar in een zendingland als bijvoorbeeld Afrika geboren had doen worden, wat zou er dan in mijn agenda staan?
- Als het nu sterven wordt en ik zou staan voor Gods rechterstoel om geoordeeld te worden, heb ik dan tot Gods eer geleefd? Heb ik de genadetijd in Zijn dienst door gebracht? Kan ik zonder verschrikken voor Zijn heilig aangezicht verschijnen?

Tenslotte vragen we Karin of dit afgezonderd zijn van de wereld een geestelijke zegen met zich mee mag brengen. Karin verwoordt het als volgt:

‘Wij hebben thuis nooit internet gehad. Of dat een zegen geeft, boven mensen die wel internet hebben, zou ik niet kunnen zeggen. Wel horen we vaak van anderen, die gebruik maken van internet en daarover met ons spreken, dat gebruik van internet het geestelijk leven



erg in de weg kan staan.’

Toch mag Karin eerlijk getuigen dat er zeker momenten zijn geweest, dat ze met verwondering terug kon kijken, hoe wonderlijk soms de wegen liepen. Daarbij denkt ze bijvoorbeeld aan het begin van de coronatijd. Ze was nog maar net definitief gestopt met internet toen enkele weken later een zeer strenge lockdown werd aangekondigd. Er kwam veel op haar af. De keuze werd beproefd. Ze kon niet meer naar winkels, niet meer naar de kerk. Allerlei kantoren waren dicht. En dan geen internet... Ze vroeg zich af: Hoe moet dit toch ooit goed komen? Toen kreeg ze een ogenblik te zien, hoe rechtvaardig Gods oordelen waren. Maar mocht ze ook geloven dat de Heere Zelf zorg zou dragen, dat zij en haar familie niets te kort zouden komen. En ze zijn niets te kort gekomen! Hetgeen ze nodig hadden, daar konden ze toch elke keer aan komen. Ook waren er steeds mogelijkheden om via inbellen met kerkdiensten mee te kunnen luisteren. Boven verwachting konden ze ook vele keren opgaan naar Gods huis. Karin: ‘Dan kunnen en mogen we niet anders dan het beamen: de Heere zorgt!’



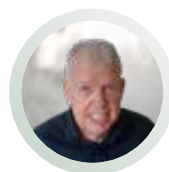
Henriët van Leeuwen
Redactielid

Column

Toetsenbordriders

Toetsenbordriders zijn jongeren en volwassenen die elke dag veel achter een beeldscherm zitten en gebruik maken van wat sociale media biedt. Sociale media heeft het leven van velen ingrijpend veranderd. Miljoenen mensen kijken uren per dag TV, computerende pubers en adolescenten wisselen per app berichtjes uit met elkaar. Zo hebben zij met elkaar heel veel chatcontacten. Spelletjes, games werken heel verslavend. De spelen zijn soms bijna levensecht. Maar veel personages zien er onrealistisch uit en kunnen bijvoorbeeld over gebouwen heen vliegen. Op platformen wordt heel veel bloot getoond. Het toont veel zondige beelden. Op internet kunnen kinderen opgaan in spelletjes en zo in de huiskamer elkaar op afstand houden. Er wordt veel minder binnen de gezinnen met elkaar gepraat. Pesten kan binnen of buiten school ook in de digitale wereld op een geraffineerde wijze gebeuren. Belangrijk is hierbij dat een leerkracht beschermend optreedt en met een dader in gesprek gaat. Dadergedrag is vaak oud gedrag uit de jeugd. Een groepsapp van een klas is iets waarbij ouders en leerkrachten alert moeten zijn. Schermtijd afspreken met de kinderen en hen niet alleen laten werken achter het scherm zijn heel belangrijk. Gesprek met de kinderen over hun internetgebruik en hiervoor een schema maken kan nuttig zijn. Er zijn ruim twee miljoen mensen in Nederland die zeggen zich minder gelukkig te voelen door het gebruik van sociale media

Ze worstelen met het maken van keuzes; bang om iets te missen. Ruim zes miljoen mensen vinden sociale media een gevaar voor de mentale gezondheid van hun kinderen. Ruim vier miljoen mensen denken er wel eens over om met sociale media te stoppen. Blijkbaar ziet men de kinderen liever buiten spelen maar komt men niet tot het stellen van nieuwe regels. Veertien miljoen adolescenten kijken twee tot drie uur per dag op sociale media. Dat is slecht voor de ontwikkeling. Het worstelen met onzekerheid en keuzes maken, is toch al zo moeilijk op deze leeftijd. Door alle invloeden van sociale media wordt dit alleen maar moeilijker. We moeten dit zien in een bredere context. Psychologische en culturele ontwikkelingen, gebrek aan identificatiefiguren in de maatschappij; hoe ontwikkelt zich de geloofsopvoeding in het gezin en in de kerk? Zo kan beoordelingsangst ten opzichte van geestelijke ervaringen een rem zetten op het geestelijk leven. Mentale gezondheid kan gevoelens behoorlijk in de war brengen en met elkaar laten botsen.



Ton Vogelaar
Redactielid



“Gesprek met de kinderen over hun internetgebruik en hiervoor een schema maken kan nuttig zijn.”



Psycho-educatie

Media en gezondheid

Hoe digitale prikkels ons raken en
hoe naasten kunnen helpen

Dirk van Elzelingen

Anno 2026 zijn digitale middelen diep in ons dagelijks leven doorgedrongen. De smartphone is voor velen het eerste wat 's ochtends wordt opgepakt en het laatste wat 's avonds wordt weggelegd. Deze middelen bieden verbinding, gemak en informatie, maar roepen tegelijk vragen op over onze mentale gezondheid. Want steeds meer mensen — jongeren, volwassenen en ouderen — ervaren onrust, somberheid, angstklachten of een voortdurend gevoel van drukte in het hoofd. Media spelen daarin vaak een subtiele, maar evenwel belangrijke rol. Om hier wijs mee om te gaan, is het nodig te begrijpen wat digitale prikkels met ons doen en hoe naasten hulp en richting kunnen bieden.

Verslavingsmechanismen

Digitale technologie is ontworpen om onze aandacht vast te houden. Niet per se om ons te schaden, maar omdat bedrijven willen dat hun product gebruikt blijft worden. De werking daarvan is psychologisch eenvoudig te verklaren. Elke melding, elk nieuw bericht en elke like activeert een klein beloningssysteem in ons brein. Dat wordt gecreëerd door het stofje 'dopamine'. Dat geeft een kortstondig prettig gevoel en maakt dat we geneigd zijn opnieuw te kijken of er iets nieuws is. Hoe vaker dat gebeurt, hoe meer ons brein eraan went, en hoe sneller we het gevoel krijgen dat er 'iets' ontbreekt als de telefoon stil blijft. Het is dus niet vreemd dat mensen soms onbewust grijpen naar hun telefoon. Het is een aangeleerde reactie op voortdurende mogelijkheden tot prikkels.

Vergelijkingscultuur

Social media brengen daarnaast een ander psychologisch mechanisme met zich mee: vergelijking. We zien vooral hoogtepunten uit het leven van anderen — vakanties, vrolijke momenten, persoonlijke successen. Voor iemand die al kwetsbaar is voor somberheid of angst, kan dit een pijnlijke spiegel worden. Terwijl het verstand weet dat dit vaak een vertekend beeld is, voelt het toch alsof anderen gelukkiger of succesvoller zijn. Dat kan twijfel geven aan de eigen waarde en het eigen leven.

Altijd aan

Ook de voortdurende beschikbaarheid speelt een rol. Zelfs als er geen meldingen binnenkomen, kan er een gevoel van alertheid zijn: er zou iets kunnen gebeuren. Dat veroorzaakt onrust, maakt ontspannen moeilijker en verstoort de concentratie. Velen herkennen dat ze hun telefoon pakken zonder dat zij bewust besloten hadden dat te doen. Dat voelt als zwakte, maar is in werkelijkheid het gevolg van hoe het brein reageert op voortdurende potentiële prikkels.

Wisselwerking op angst en depressie

Deze factoren worden sterker merkbaar bij mensen die al gevoelig zijn voor angst of depressie. Media zijn niet de oorsprong van deze klachten, maar kunnen bestaande gevoeligheden versterken. Zo kan het voortdurend zoeken naar digitale prikkels ertoe leiden dat men steeds slechter tegen stilte of leegte kan. Stilte is dan niet langer een moment van rust, maar een ruimte die zo snel mogelijk gevuld moet worden. Het verwerken van emoties krijgt dan minder kans. Slaapproblemen zijn een tweede risico. Niet alleen het blauwe licht van schermen, maar ook de mentale prikkels vlak voor het slapengaan verstoren het natuurlijke slaappatroon. Slaaptekort verergert op zijn beurt klachten van somberheid, angst en prikkelbaarheid.

Brokkelbrein

Een ander veel genoemd fenomeen is het zogenoemde 'brokkelbrein', een brein dat door voortdurende prikkels moeite krijgt om langere tijd gefocust te blijven. Gedachten brokkelen als het ware uit elkaar. Lezen wordt lastiger, plannen kost meer inspanning



“Media spelen een subtiele, maar belangrijke rol.”

en sociale situaties worden eerder vermoeiend. Dit kan weer leiden tot gevoelens van tekortschieten, die somberheid versterken. Ook de angst om iets te missen, beter bekend als FOMO, verhoogt de spanning. De drang om steeds opnieuw te controleren of er nieuws is, roept innerlijke druk op en kan leiden tot uitputting.

Niet altijd schadelijk

Het is echter belangrijk om te benadrukken dat digitale middelen niet uitsluitend schadelijk zijn. Voor veel mensen vormen ze juist een hulpmiddel. Contact met familie en vrienden via sociale media kan eenzaamheid doorbreken. Voor sommigen is het een manier om zich wél uit te spreken, waar dat in het dagelijks leven misschien moeilijker is. Online lotgenotencontact biedt herkenning en steun. Daarnaast bestaan er digitale hulpmiddelen zoals ontspanningsapps, dagstructuur-apps en educatieve video's die kunnen bijdragen aan herstel en zelfzorg. Digitale middelen zijn daarmee niet op zichzelf een risico, maar kunnen een redelijke plek innemen binnen het geheel van iemands leven.

Nabij versus dichtbij

Toch blijft er een verschil tussen digitale nabijheid en echte nabijheid. En juist daar komt de rol van mantelzorgers en naasten naar voren. Wanneer iemand worstelt met angst, somberheid of overmatig mediagebruik, helpt het zelden om te beginnen met kritiek, verwijt of verboden. Mensen hebben vooral behoefte aan begrip en erkenning. Een eenvoudige vraag als: "Wat gebeurt er in je als je op je telefoon zit?" opent vaak meer dan een strenge opmerking. Zo'n vraag raakt aan het gevoel onder het gedrag. Want veel intensief smartphonegebruik komt niet voort uit gemakzucht, maar uit emotionele behoeften zoals eenzaamheid, onzekerheid, verveling of angst voor afwijzing.

Nabijheid helpt meer dan regels, al kan structuur wel nodig zijn. Samen nadenken over gezonde grenzen kan verlichting geven. Denk aan momenten op de dag waarop de telefoon bewust uit blijft, aan het vermijden van telefoongebruik in bed, of aan een rustige start van de ochtend zonder directe prikkels. Ook helpt het om meldingen uit te zetten die niet noodzakelijk zijn. Soms is het waardevol om alternatieven te bieden: een wandeling, een gesprek, een spelletje, het voorlezen van een psalm, of eenvoudigweg een kop theedrinken in stilte. Deze vormen van echte aandacht helpen de drang naar digitale afleiding te verminderen.



Ruimte voor echte aandacht

Vooral belangrijk is dat naasten een bron van rust zijn. Mensen met angst of depressie voelen scherp aan wanneer hun omgeving gestrest, gehaast of afwijzend is. Een mantelzorger die geduld heeft, liefdevol begrenst, mild spreekt en niet opjaagt, kan een diepe tegenstem vormen tegenover de drukte van het digitale leven.

In een wereld waarin technologie steeds meer de plek probeert in te nemen van menselijke nabijheid, is het goed te blijven beseffen dat geen enkele app het warme, troostende en corrigerende gebaar van een medemens kan vervangen. En nog minder kan technologie de plaats innemen die alleen God in het hart van een mens toekomt. Ware rust ontstaat niet in de voortdurende stroom van prikkels, maar in de stilte waar Woord en Geest werken. Juist daar vindt een mens richting, waarheid en vrede.

Daarom hebben mensen die worstelen met angst of depressie niet alleen ondersteuning nodig in hun mediagebruik, maar vooral echte verbondenheid, waarheid, vergeving en liefde. En daarin hebben naasten een kostbare taak: er zijn, rustig, trouw en barmhartig. Dat is een hulp die geen enkel digitaal middel ooit zal kunnen evenaren.

Pastoraal

Word deze wereld niet gelijkvormig

‘... opdat gij kunt wederstaan...’

Efeze 6:13m

Vijfendertig jaar geleden alweer, in 1991 dus, publiceerde Andries Knevel, destijds programmamaker bij de Evangelische Omroep, een boekje met de titel *De wereld in huis*. Het christelijk gezin en televisie. In dat geschrift wees hij op overtuigende wijze aan dat het bezit en gebruik van het medium TV in het christelijk gezin geen probleemloos fenomeen is. Twee jaar later spitste hij dat nog eens toe in zijn vervolgboekje *Doe dat ding uit!* Gemeten aan Gods heilzame geboden bracht de TV immers veel wat zich daarmee niet verdroeg, zo was zijn stelling. Veel christelijke gezinnen probeerden de televisie dan ook bewust buiten de deur te houden.

Inmiddels zijn we in een totaal andere situatie terechtgekomen. Het medialandschap is sindsdien aanmerkelijk veranderd. In de plaats van de televisie is de smartphone gekomen. Het bezit en het gebruik daarvan is in de praktijk onvergelijkbaar intensiever en daarmee gevaarlijker dan eertijds de beeldbuis. We kunnen wel spreken van een entertainmentplatform zonder weerga. Wat die praktijk betreft - wie van onze jongeren en veelal ook ouderen maakt van de voorhanden zijnde sociale media geen gebruik? We leven in een bezeten wereld, en we weten het...

De apostel Paulus kent de gevaren van zijn dagen. In zijn zendbrieven maakt hij ook op dit punt van zijn hart geen moordkuil. De jonge christengemeenten bevinden

zich weliswaar voluit in de wereld, maar ze mogen niet van deze wereld zijn. “Word deze wereld niet gelijkvormig!”, zo vermaant hij hen. In zijn brief aan de gemeente van Efeze, een decadente havenstad aan de westkust van Klein-Azië, spitst hij deze waarschuwing nadrukkelijk toe. Het zijn de duivelse machten, de geweldhebbers van de wereld, de geestelijke boosheden in de lucht die onafgebroken proberen het werk van Gods Geest te ondermijnen en teniet te doen. De apostel typeert een en ander als de listige omleidingen van de duivel. Het is als een virus dat alle vrucht van het Evangelie wil besmetten en krachteloos maken. Daarom roept de apostel op om de geestelijke wapenrusting aan te trekken en daarmee weerstand te bieden aan die boze werken.

Actueel voor het hier en nu? Als nooit tevoren! We kunnen alleen staande blijven in een levende geloofsverbondenheid met Christus. Met Hem die alle macht heeft in hemel en op aarde. Door Zijn Geest wil Hij de onderscheiding van de geesten leren. En de moed om keuzen te maken. Tot eer van de Heere en tot heil voor het hart. “Heere, wat wilt U dat ik doen zal?”

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



Actueel **Traumagerichte therapie**

Omdat we binnen onze Vereniging veel horen over trauma's, psychoses en PTSS (posttraumatische stressstoornis) lijkt het me goed dit artikel te plaatsen. Ik las het in het GGZ- blad en vind het dermate actueel dat het een plekje in ons blad wel verdient.

Traumagerichte therapie helpt mensen met psychose en PTSS beter herstellen, ook als klachten tijdelijk verergeren. Dat blijkt uit promotieonderzoek aan de VU van klinisch psycholoog Simone Burger. Haar onderzoek laat zien dat trauma niet alleen vaak voorkomt bij mensen met psychose, maar ook een sleutelrol speelt in het ontstaan en voortbestaan van psychotische klachten. Zij pleit voor betere toegang tot traumatherapie in de geestelijke gezondheidszorg.

Trauma en psychose zijn sterk met elkaar verbonden

Veel mensen die een psychose doormaken, hebben eerder ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt, vaak meerdere en vaak in de vorm van interpersoonlijk geweld. Deze ervaringen kunnen leiden tot PTSS, met klachten zoals nachtmerries en herbelevingen. Burger laat zien dat hoe ernstiger het trauma, hoe ernstiger ook de psychotische symptomen kunnen zijn, zoals het horen van stemmen.

Dat onderstreept het belang van traumagerichte zorg bij mensen met psychose. Toch wordt trauma in de klinische praktijk nog niet altijd standaard herkend of behandeld.

Traumagerichte therapie: emotioneel zwaar, maar effectief

Burger onderzocht traumagerichte therapieën, zoals EMDR en exposuretherapie, bij mensen die zowel PTSS als psychose hebben. De uitkomsten zijn veelbelovend. Niet alleen nemen PTSS-klachten af, de therapie lijkt ook indirect psychotische symptomen zoals stemmen horen te verminderen.

Opvallend is dat tijdelijke verergering van PTSS-klachten tijdens de behandeling vaak voorkomt. “Dat kan voor zowel patiënten als behandelaren spannend zijn”, licht Burger toe “maar het zegt niets over het uiteindelijke resultaat.” Mensen die tijdelijk meer klachten ervaarden, herstelden op de lange termijn net zo goed als anderen.

Interviews met deelnemers bevestigen dit beeld. Zij beschrijven de therapie als emotioneel intensief, maar ook als betekenisvol en helpend. Veel deelnemers gaven aan dat ze beter grip kregen op hun klachten en meer begrip ontwikkelden voor zichzelf. Factoren zoals vertrouwen in de behandelaar en goede begeleiding bleken belangrijk om de therapie vol te houden.



“Patiënten ervaren therapie als zwaar, maar waardevol.”

Grote gevolgen voor de geestelijke gezondheidszorg

De bevindingen hebben duidelijke implicaties voor de praktijk. Allereerst is het essentieel om bij mensen met psychotische klachten standaard te screenen op traumatische ervaringen. Alleen dan kan passende, trauma-sensitieve zorg worden geboden.

Daarnaast laat het onderzoek zien dat tijdelijke klachtenverergering geen reden is om traumatherapie te vermijden. Integendeel: het kan onderdeel zijn van het herstelproces en vraagt om goede begeleiding, niet om terughoudendheid.

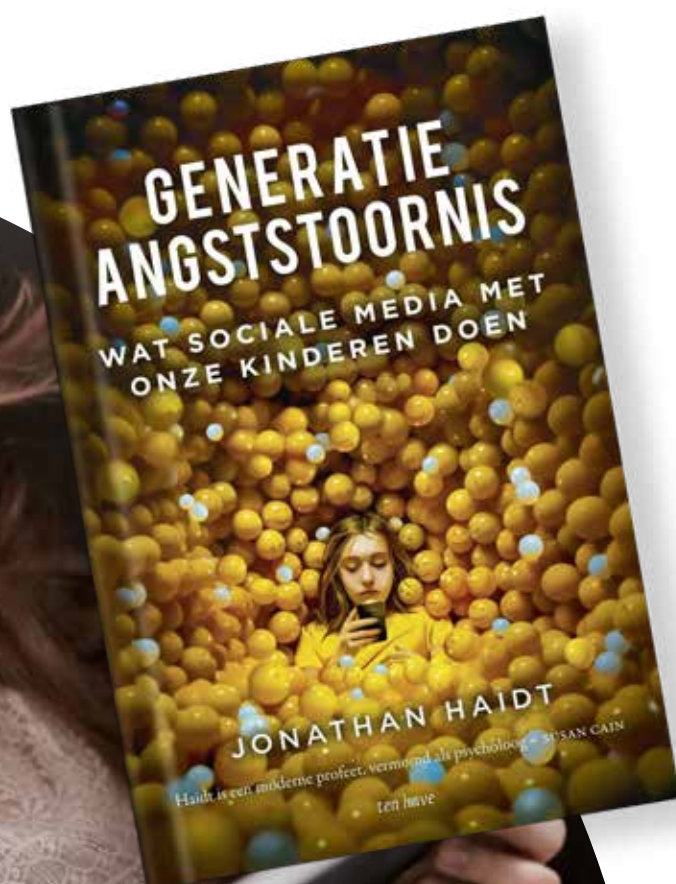
Simone Burger concludeert dat traumagerichte therapieën beter toegankelijk moeten worden voor mensen met psychose. Implementatie in de reguliere zorg is cruciaal om deze groep passende en effectieve behandeling te bieden. Op dit moment loopt een grootschalige vervolgstudie waarin de eerdere resultaten opnieuw worden getoetst. Daarmee draagt het onderzoek verder bij aan beter onderbouwde zorg voor mensen met PTSS en psychose.



Wim Visser
Voorzitter

Generatie angststoornis

Wat sociale media met onze kinderen doen



Jonathan onthult een vreemde paradox, terwijl we onze kinderen in de fysieke wereld steeds meer beschermen, laten we hen in de digitale wereld vogelvrij, met desastreuze gevolgen voor hun mentale welzijn. Sinds 2010 is het aantal mentale problemen bij kinderen en jongeren sterk toegenomen. In het boek *Generatie angststoornis* legt Haidt een verband tussen deze alarmerende ontwikkeling en de opkomst van sociale media zoals Facebook, Instagram en TikTok.

Tussenkopje

Haidt doet een duidelijke oproep tot actie. Hij stelt eenvoudige regels voor die ons kunnen bevrijden en beschrijft stappen die ouders, leraren, scholen, techbedrijven en overheden kunnen nemen om de epidemie van psychische aandoeningen te beëindigen en een menselijker kindertijd te herstellen.

Samenvatting

De geestelijke schade van de smartphone en sociale media is gigantisch, zo blijkt uit deze internationale bestseller van sociaal psycholoog Jonathan Haidt. Haidt laat zien dat deze ontwikkeling en de opkomst van de iPhone en sociale media hebben geleid tot een enorme stijging in het aantal mentale problemen onder tieners en jongeren. Denk hierbij vooral aan klachten als angststoornissen, depressies en zelfmutilatie. De effecten op de sociale en neurologische ontwikkeling van kinderen zijn schrikbarend. Haidt legt uit waarom sociale media meisjes meer schaden dan jongens en waarom jongens zich terugtrekken uit de echte wereld naar de virtuele wereld, met rampzalige gevolgen voor henzelf, hun families en de samenleving.

Het boek '*Generatie angststoornis*' bestaat uit vier delen.

In het eerste deel, wat slechts uit één hoofdstuk bestaat, worden een aantal trends behandeld op het gebied van de mentale gezondheid onder de adolescenten sinds 2010. Er wordt uiteengezet hoe sterk de geestelijke gezondheid en het welzijn van tieners in de eenentwintigste eeuw is afgenomen. Het laat zien hoe verwoestend de gevolgen van de snelle overstap naar schermgerichte kindertijd zijn geweest. De achteruitgang van de geestelijke gezondheid wordt geïndiceerd door een scherpe toename van angst, depressie en zelfbeschadiging, een ontwikkeling die inzette aan het begin van de jaren 2010 en meisjes het hardste heeft getroffen. Voor jongens is het verhaal ingewikkelder. De groei onder deze groep is veelal kleiner (behalve inzake suïcide) en begint soms al eerder.

Deel twee schetst het achtergrondverhaal. De geestelijke gezondheidscrisis van de jaren 2010 heeft zijn wortels in toenemende angstgevoelens van en overbescherming door ouders in de jaren negentig. Daarin zie je dat hoe smartphones, samen met overbescherming, kinderen en jongeren kunnen blokkeren, waardoor ze niet goed leren om ervaring op te doen met sociale media, die toch wel nodig is.

In deel drie van het boek wordt een onderzoek gepresenteerd waaruit blijkt dat een schermgerichte kindertijd de ontwikkeling van kinderen op vele manieren verstoort. De vier fundamentele schadeposten: slaapgebrek, sociale deprivatie (onvoldoende sociale contacten, nauwelijks deelnemen aan het maatschappelijke leven en eenzaamheid) onderbroken worden van de aandacht en verslaving. Er wordt beschreven dat het gebruik van sociale media niet alleen samenhangt met psychische aandoeningen, maar die ook veroorzaakt. Er wordt beschreven - dat blijkt uit onderzoek - dat er meerdere manieren zijn hoe dat gebeurt. De schrijver legt uit hoe jongens via een iets andere route aan de verslechtering van hun geestelijke gezondheid zijn gekomen. In deel drie worden een aantal reflecties beschreven over hoe een schermgericht leven ons allemaal verandert - kinderen, adolescenten en volwassenen.

In deel vier wordt stil gestaan bij wat we zouden kunnen en moeten doen. Wat zouden technologiebedrijven, de overheid, scholen en ouders nog meer kunnen doen,

We laten hen in de digitale wereld vogelvrij

om de zorgen die er nu zijn rond gebruik van sociale media te verminderen? Wat zijn de valkuilen en hoe voorkom je hoge kosten? En proberen meer samen te werken, samen actie te ondernemen, die op langere termijn beter zijn voor iedereen.

In het vierde gedeelte worden er veel ideeën aangedragen voor hervorming, de twee grote fouten die er gemaakt zijn ongedaan te maken, het te veel beschermen van kinderen in de echte wereld, (waar ze enorm veel leren van grote hoeveelheden directe ervaring) en het te weinig beschermen van kinderen online (daar ze bijzonder kwetsbaar zijn tijdens de puberteit). De suggesties die de schrijver doet zijn gebaseerd op studies die in deel 1 en 2 gepresenteerd worden. De vier hervormingen die erg belangrijk zijn - en waar de schrijver een groot vertrouwen in heeft - waardoor hij ze fundamenteel noemt. Deze vier zouden een basis kunnen vormen voor een gezonder kindertijd in het digitale tijdperk. Het zijn:

- **Geen smartphone voordat je kind naar de hogeschool gaat.** Ouders zouden de 24-uurs toegang van kinderen tot internet moeten uitstellen door ze van hun veertiende jaar af alleen een basistelefoon (een telefoon met een beperkt aantal apps en zonder internetbrowser) te geven.
- **Geen sociale media voordat je kind zestien is.** Laat kinderen de meest kwetsbare periode van de ontwikkeling van hun brein doormaken voordat ze te maken krijgen met de stormwind van sociale vergelijking en door algoritmen (een reeks instructies of stappen die een computer volgt om een specifiek probleem op te lossen of een doel te bereiken). Uitgekozen influencers : invloedrijke personen die via sociale media (zoals Instagram, YouTube, TikTok) of een blog invloed hebben op de mening en het gedrag van anderen.
- **Telefoon op scholen.** Op alle scholen, van basisschool tot hogeschool, moeten leerlingen hun telefoon, smartphone, en andere apparaten die tekstberichten kunnen verzenden of ontvangen, in een kluisje bewaren. Alleen zo kunnen ze aandacht hebben voor elkaar en voor hun docenten.
- **Veel meer spel zonder toezicht en meer zelfstandigheid in de kindertijd.** Vrij spel is de manier waarop kinderen op een natuurlijke wijze sociale vaardigheden ontwikkelen, angst overwinnen en zelfstandige jongvolwassenen worden.



Deze vier hervormingen zijn niet moeilijk te implementeren - als velen van ons daar tegelijkertijd werk van maken. Op een groot aantal scholen is het al meer aanvaard dat de telefoon in de kluis ligt. Het invoeren van deze maatregelen kost weinig moeite. Als het merendeel van de ouders en de scholen in een gemeenschap deze vier hervormingen zou invoeren, denkt de schrijver dat dit binnen twee jaar tot een substantiële verbetering van de geestelijke gezondheid onder adolescenten zou kunnen leiden. Gezien het feit dat de kunstmatige intelligentie op het punt staat de virtuele wereld nog meeslepender en verslavender te maken. Om deze reden is het belangrijk de vier hervormingen zo snel mogelijk in te voeren

Het is een boek waarin veel onderzoek staat beschreven en Engelse termen worden gebruikt, waardoor het niet altijd voor iedereen even makkelijk leesbaar is. Het is geen boek om achter elkaar door te lezen, maar vooral goed gebruikt kan worden als naslagwerk.

Generatie angststoornis

Wat sociale media met onze kinderen doen

Jonathan Haidt, 2024

Uitgeverij Ten Have



Anna Frens
Redactielid

Gedicht

Als mijn smartphone een Bijbel was

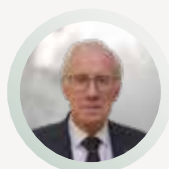
De smartphone is voor velen met hun leven verweven.
Maar als mijn smartphone mijn Bijbel was, hoe is dan mijn leven?

Dan zou ik 's morgens eerst uit de Bijbel lezen
Dan zou de Bijbel altijd in mijn zak wezen
Dan zou ik naar huis gaan als ik mijn Bijbel was vergeten
Dan zou ik de Bijbel raadplegen als ik iets niet zou weten
Dan zou ik de berichten uit mijn Bijbel ontvangen
Dan zou ik niet meer zo aan mijn smartphone hangen
Dan zou ik heel veel van mijn tijd niet verloren laten gaan
Dan zou ik heel anders in deze wereld staan
Dan zou de ernst van de dood en de eeuwigheid meer wegen
Dan zou ik al die roepstemmen niet zomaar wegvegen
Dan zou de Bijbel, Gods Woord, mijn richtsnoer zijn
Dan zou mijn leven als van een vreemdeling zijn.

Uit een kerkbode



Van de voorzitter



De vorige keer wensten we elkaar Gods zegen toe voor het nieuwe jaar. Nu zijn we alweer in de maand maart aangekomen. We zullen het allemaal ervaren - op onze eigen manier - dat wij door de tijd 'vliegen'. Op dit ogenblik lees ik een boek van Jacobus Durham over de tekst: 'Zalig zijn de doden die in de Heere sterven' Met grote ernst benadrukt Durham de dag van ons sterven en hij werkt dat uit op allerlei toonaarden. Hij wijst aan dat er een groot gevaar is dat wij naar de kerk gaan, de Bijbellezingen niet overslaan, wel in de Bijbel lezen, wel bidden, ... maar zonder liefde tot Christus. Dan zullen we zonder Christus sterven en hoe ontzaglijk zal dat zijn. Laten we elkaar opscherpen om de tijd uit te kopen. Het kan immers zomaar de laatste dag zijn?!

Vooruitkijken...

Als we op de site van onze Vereniging kijken, zien we weer een heel aantal regioavonden staan. Mooie, treffende thema's staan aangekondigd. We wensen alle regio's weer een goede avond toe. Vorige keer schreef ik al dat we ons wat zorgen maken over de opkomst in

sommige regio's. Mogen we elkaar oproepen om trouw te komen? Ook al spreekt het onderwerp ons wellicht minder aan, laten we dan juist zien dat we bij de Vereniging horen en er daadwerkelijk zijn. Jullie zullen de regiobesturen en ons als Landelijk Bestuur daar mee verblijden. Echt, we zien uit naar jullie komst.

Zangavond

De regio Twente heeft een zangavond voorbereid op D.V. zaterdag 21 maart. Het Noordermannenkoor uit Rijssen zingt in de Hervormde kerk in Vriezenveen. Het koor zingt werkelijk prachtig; dat kan ik uit ervaring zeggen. Wat zou het mooi zijn als jullie als leden uit de regio en de regio's naast Twente ook zouden komen. Mag ik dat uit liefde vragen?

Land van Heusden en Altena

Vorige keer schreven we dat we probeerden een nieuwe regio te starten in het Land van Heusden en Altena. Bestuurslid Annemarie Visser en ondergetekende zijn er op 2 oktober geweest en

*Trouw de
regioavonden
bezoeken*



hadden er met 35 aanwezigen een goede avond. Teleurstellend genoeg hebben we geen man gevonden die in een bestuur wil plaatsnemen, dus we hebben deze poging helaas moeten stoppen. Wat jammer hè? Er was namelijk echt behoefte!

Zorgen...

Lieve leden, we horen vanuit de Vereniging veel en allerlei zorgen: in het gezin, met de kinderen, met de man of vrouw (narcisme etc.), met een borderliner als naaste, de autist die een grote last legt op het gezin, misbruiksituaties en moeiteloos kan ik de lijst met problemen groter maken. Via Luisterend Oor komt er wat op ons af. Eerlijk wil ik in dit 'van de voorzitter' in mijn hart laten kijken. Ik zie een toename van hulpvragen op ons afkomen, van allerlei aard en daar zijn we 'blij' mee. In die zin blij dat jullie ons weten te vinden om jullie verhaal te delen en samen te zoeken naar eventuele oplossingen. Maar tegelijkertijd doet het me zoveel verdriet. Wat heeft de zonde in het Paradijs ontzettend veel teweeggebracht. Wat wordt er geleden in harten en huizen. Soms breekt m'n hart als ik alle verhalen hoor, echt! Tegelijk voel je je machteloosheid, zeker ook als je predikanten of ouderlingen te hulp vraagt die je kortweg weigeren de nood van hun gemeenteleden aan te horen. 'Daar bemoeien we ons niet mee.' Daar ben ik soms stuk van, dat belijd ik jullie. Gelukkig zijn er ook heel andere ambtsdragers die wel de nood voelen en er niet voor wegkijken, maar ermee aan de slag gaan. Maar in zijn algemeenheid ervaar ik persoonlijk dat er te weinig echte herders zijn die als onderherder 'hun stok en hun staf gebruiken', zie Psalm 23:4). Graag wil ik dit een keer

met jullie van hart tot hart delen. Met alle nood in de gezinnen en helaas ook in de kerk kunnen we zomaar somber en depressief geraken. Misschien jullie ook wel?

Toch kijk ik dan niet goed. Wel kijk ik naar de omstandigheden, maar niet naar de Heere. Hij regeert immers en zal Zijn almacht tonen. Dagelijks bidden we hier thuis dan ook om kracht voor jullie, in alle omstandigheden. Op de Nieuwjaarsbijeenkomst sprak ik over Zijn stok (knots) en staf. De knots gebruikt Hij om alle vijanden van Zijn kudde aan te vallen, Zijn lammeren en schapen te beschermen. De staf (ZIJN WOORD) gebruikt Hij juist voor Zijn kinderen om ze dicht naar Hem toe te trekken, hen te corrigeren, te leiden, uit de kuil te halen waarin ze gevallen zijn en uiteindelijk in de schaapskooi te brengen.

Temidden van alle zorgen wil ik jullie zo van harte wijzen op deze trouwe Herder. Hij brengt dwars door nood en dood de Zijnen Thuis. Wat een wonder!

Hartelijke groet vanuit Uddel.

Wim Visser
Voorzitter

Regioavonden bij u in de buurt

ZEELAND:

Datum: 19 maart 2026
Tijd: 19.45 uur (inloop 19.30 uur)
Thema: Rouw
Spreker(s): Petra van Nederpelt
Plaats: Elim kerk, Langeweg 61, 's-Gravenpolder

TWENTE:

Datum: 21 maart 2026
Tijd: 19.30 uur
Thema: Koor- en samenzangavond
Spreker(s): Noordermannenkoor o.l.v. Edwin Velvis
Plaats: Grote kerk, Westeinde 39, Vriezenveen
Toegang gratis, collecte voor vereniging 'Een Handreiking'

VELUWE:

Datum: 14 april 2026
Tijd: 19.45 uur (inloop 19.30 uur)
Thema: Trauma, in en door de kerk
Spreker(s): Wilma Trouwborst en dr. P.C. Hoek
Plaats: Oenenburgkerk, Vlierweg 79, Nunspeet

HART VAN HOLLAND:

Datum: 14 april 2026
Tijd: 19.45 uur (inloop 19.30 uur)
Thema: Leven met een suïcidale naaste
Spreker(s): Mevr. C. Hennipman- Herweijer
Plaats: Admiraal de Ruyterschool, Kerkdreef 1a, Krimpen a/d IJssel

DUIN- EN BOLLENSTREEK:

Datum: 15 april 2026
Tijd: 19.45 uur (inloop 19.30 uur)
Thema: Geloof en christelijke verbondenheid tegen groepsdruk en beïnvloeding
Spreker(s): Ds. J. Kroon
Plaats: Triumfatorkerk, Piet Heinstraat 7, 2224 SW Katwijk aan Zee

GELDERSE VALLEI:

Datum: 16 april 2026
Tijd: 19.45 uur (inloop 19.30 uur)
Thema: Vergeving
Spreker(s): Dhr. Wim Visser
Plaats: Bethelkerk, De Haverkamp 1, Lunteren

NOORD:

Datum: 22 april 2026
Tijd: 19.45 uur
Thema: Pastorale hulp na traumatische gebeurtenissen
Spreker(s): Ds. A. Verschuure
Plaats: De Leerkamer, Kerklaan 6, 7951 CD Staphorst

FRYSKE WÂLDEN:

Datum: 22 april 2026
Tijd: 19.45 uur
Thema: Trauma
Spreker(s): Dhr. H. Leegstra
Plaats: Haadwei 127, 9104 BE Damwâld

BETUWE:

Datum: 27 mei 2026
Tijd: 19.30 uur
Thema: De les van de vrienden van Job
Spreker(s): Ds. A.C. Uitslag
Plaats: Geldermalsen





Kijk voor alle
actuele informatie
op **eenhandreiking.nl**

“Een veilige
haven in chaos
en onrust.”