

# *Over* **Bipolaire stoornis**

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](mailto:redactie@eenhandreiking.nl)

## Vormgeving en layout

NO3 Omnicreatives  
[www.nummerdrie.nl](http://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. H. Oudshoorn, Veenendaal  
Dhr. A. van Zijverden, Harkema  
Mevr. A. van Rijn, Katwijk  
Dhr. J. Haalboom, Rhenen  
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](mailto: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

## Giften, bijdragen. legaten, e.d.

Rekeningnummer:

NL52 RABO 0331 5295 99

Rabobank Ede-Veenendaal

Contributie: € 20,00 per jaar

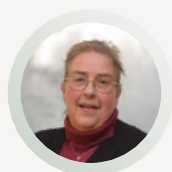
Testamenteire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'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

|           |                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b>  | <b>Van de redactie</b>                                                    |
| <b>6</b>  | <b>Meditatie</b> - Hoop op God                                            |
| <b>8</b>  | <b>Interview</b> - Op en neer                                             |
| <b>12</b> | <b>Column</b> - Bipolaire stemmingsstoornis: een chronische ziekte        |
| <b>14</b> | <b>Psycho-educatie</b> - Het bipolaire syndroom                           |
| <b>17</b> | <b>Pastoraal</b> - Vertrouwen                                             |
| <b>18</b> | <b>Actueel</b> - Mijn weg naar herstel                                    |
| <b>21</b> | <b>Boekrecensie</b> - Bipolaire stoornis: signalen vroeg zien én bekijken |
| <b>24</b> | <b>Gedicht</b>                                                            |
| <b>25</b> | <b>Van de voorzitter</b>                                                  |
| <b>26</b> | <b>Regio-avonden</b>                                                      |



“Laten we goed naar  
hen luisteren”

---



# Van de redactie

In dit eerste blad na de zomervakantie zal er veel herkenning zijn en naar we hopen ook veel erkenning. De zomerperiode wordt gezien als een periode van rust; even geen verplichtingen, andere omgeving en veel buiten zijn. Maar het is ook een periode van weinig structuur, familie en vrienden ver weg, lege tijd, eenzaamheid. Het hele jaar door is het zo belangrijk om structuur te hebben, duidelijkheid, mensen om je heen die je begrijpen en liefhebben.

In het najaar staan weer heel veel regioavonden op de agenda, met mooie, maar indringende thema's. Als u nog niet eerder geweest bent, is het zeker de moeite waard om te gaan. Lukt het toch niet om te gaan? Kijk dan eens op de site, wellicht kunt u terugluisteren.

Interessant is de informatie over de Life Chart, helpend voor mensen met een bipolaire stoornis en hun omgeving! We hopen dat lezers hier ook iets aan mogen

hebben. Mooi dat mensen vanuit hun eigen ervaring woorden weten te vinden om aan te geven hoe zij het persoonlijk beleven. Laten we goed naar hen luisteren! Verder bemoedigende woorden in de meditatie en het stukje pastoraal. En een gedicht vanuit de lezerskring!

We wensen alle lezers van harte Gods zegen, hulp en ondersteuning toe in alle omstandigheden, die soms zo verborgen kunnen zijn. We hopen met ons blad en als vereniging bij te dragen door meeleven en ondersteuning. We hopen dan ook weer velen te mogen ontmoeten op de landelijke dag op D.V. zaterdag 21 november 2026 in Gouda.

**Adrie Kramer**  
**Redactielid**



# Meditatie

## *Hoop op God*

*‘Hoop op God, want ik zal Hem nog loven; Hij is de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts, en mijn God’*

**Psalm 42:12**

Voordat de rijke inhoud van deze woorden uit Davids hart en over zijn lippen komen, maakt hij wel het een en ander mee. Zijn weg gaat door de diepten heen. Hij vlucht voor zijn eigen zoon Absalom, een vreselijke zaak! Hij heeft het zo benauwd. Het is nood. Daarbij komt nog het grote verdriet dat hij beseft dat dit alles hem overkomt door de zonde met Bathseba, de inktzwarte bladzijde in zijn levensboek. O, wat buigt zijn ziel zich neder. Zoals een lichaam gebogen gaat onder een last die te zwaar is, zo buigt zijn ziel zich neer.

Toch, ondanks deze noodtoestand bestraft David zichzelf en we horen hem in zichzelf praten: ‘Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en wat zijt gij onrustig in mij?’ Want met zo neergebogen zijn en alleen maar op zichzelf zien en niet meer opzien en vooruitzien, kan een mens niet leven; daar kan een levend hart geen rust in vinden. David zegt tegen zijn ziel: ‘Hoop op God, want ik zal Hem nog loven’. Dat is het geneesmiddel. Hij zegt niet: ‘Hoop erop. Misschien komt er nog wel een andere tijd in je leven. Nee, hij zegt tegen zijn neergebogen ziel: ‘Hoop op God. Alleen buiten jezelf, in de Heere, de God van het verbond, ligt verwachting’.

Hoop op God. Wat is dat? Hopen op God is dat ik steun op Zijn onfeilbaar Woord en dat ik uitzie naar de vervulling van Zijn Woord. Hoop wordt in de Bijbel vergeleken

met een anker. U weet wel dat een schip waarvan het anker wordt uitgeworpen, vastligt. De apostel Paulus maakt van dit voorbeeld gebruik in Hebreeën 6: ‘Welke wij hebben als een anker der ziel, hetwelk zeker en vast is, en ingaat in het binnenste van het voorhangsel’ (Hebr. 6:19).

Op Góð hopen. Davids grote Zoon, Jezus Christus heeft dat ten volle doorleefd: ‘Al Uw baren en Uw golven zijn over mij heen gegaan’. Hij is de Borg en Middeelaar van het verbond. In Zijn werk, in Hem Die de strijd gestreden en de overwinning behaald heeft, ligt de vaste grond dat de Kerk nooit, nooit zal omkomen. Elk levensscheepje dat verankerd is in Koning Jezus, in de

“Alleen buiten  
jezelf, in de God  
van het verbond,  
ligt verwachting”

---



Voorloper, Die door al de woeste baren en gramschap van Gods toorn is gegaan, zal nooit vergaan. Dan mogen de golven hoog gaan en hoog slaan, maar 'al loopt uw pad ook door de zee, u zullen als op Mozes' beë, geen golven overstromen'.

Hoeveel redenen heeft David niet om tot zijn ziel te zeggen: Hoop op God? Want dat is het enige geneesmiddel voor onze neergebogen ziel, als de golven slaan, als de druk ons neerbuigt en we ons hoofd niet meer op kunnen heffen om vooruit te kijken. De put kan nog zo diep zijn, maar er is altijd een opening in de put waardoor de hemel te zien is waar God leeft, de God der hoop!

'Hoop op God. Ik zal God nog loven.' Dat is geloofstaal. Dat is een geloof in de toezegging van God, want God belooft in Zijn Woord aan al Zijn kinderen dat Hij voor ze zal zorgen, voor tijd en eeuwigheid. Wanneer hier de afgrond roept tot den afgrond, bij het gedruis Uwer watergoten (Ps. 42:8), is dat maar voor een kleine tijd. Straks breekt de eeuwige rust aan. Die tijd zál komen. Dat is zeker. Die zekerheid vindt u uitgedrukt in de

woorden, waarmee de dichter zegt dat God de menigvuldige Verlossing zijns aangezichts is. Hij zegt dit in verschillende bewoordingen tot twee keer toe in Psalm 42. In vers 6 staat: voor de verlossingen Zijns aangezichts en in onze tekst (12) staat: Hij is de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts. Hij is dé Verlossing. de Heere Jezus Christus. Hij is de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts. Hij ís. Er staat niet: Hij wás, vroeger, lang geleden. Nee, Hij ís het. Jezus Christus is gisteren en heden Dezelfde en in der eeuwigheid (Hebr. 13:8). Is dat uw troost in bange dagen?

**Ds. D. W. Tuinier**  
**Emeritus Ger. Gem. Kampen**

## INTERVIEW

# Op en neer

Arend is ruim 50 jaar geleden geboren en opgegroeid in een klein arbeidersgezin. Het grootste gedeelte van zijn arbeidzaam leven heeft hij een administratieve functie gehad, maar door zijn beperking moest hij ander werk gaan doen. In de jaren '90 is hij gehuwd en inmiddels vader van verschillende getrouwde kinderen en ook opa van kleinkinderen. Arend kampt met een bipolaire stoornis.



**Als Arend terugkijkt, zijn er twee trauma's uit het voorgeslacht die een belangrijke rol hebben gespeeld. Hij heeft ook zelf een trauma ervaren. Arend las een leerzaam boek over trauma's: 'Mag ik bij jou' geschreven door Elisa van Ee.**

Binnen de gezinssfeer is er ruimte voor de beperking, al blijft het ook lastig voor zijn vrouw en kinderen. In de werksfeer is het ook best lastig geweest. Voordat de diagnose gesteld werd, is hij diverse malen ontslagen. Hoewel de beperking vrij heftig is geweest, is het nu aardig stabiel. Het blijft wel enigermate schommelen, maar het zorgt nu niet meer voor overlast voor Arend en zijn omgeving. Achteraf gezien werden de verschijnselen rond het jaar 2000 steeds duidelijker. Het duurde echter meer dan tien jaar eer de diagnose werd gesteld. De hulpverlening Hulpverleningsland heeft behoorlijk meegedacht in deze zoektocht. Nadat de diagnose bipolaire stoornis vastgesteld werd, is Arend opgenomen in een GGZ instelling. Hij is toen begonnen met het slikken van medicijnen.

Later is er nog een korte time-out elders geweest. Arend: 'Er volgde in de tijd dat de diagnose nog niet gesteld was een periode van twaalf ambachten en dertien ongelukken in het arbeidsproces. Dit heeft veel spanning gegeven in het gezin en in de familie. 'Bijna niemand heeft meer vertrouwen in je.' Maar gelukkig mocht hij wel steun van zijn lieve vrouw ervaren. Toch werd zij vaak belast met herinneringen uit de manische periode. Arend heeft via de vorige generaties trauma's meegekregen. In de vroege puberteitsperiode is er sprake geweest van moeilijke situaties, die diepe sporen hebben nagelaten. Arend: 'Dat zijn krassen op mijn ziel die er nooit meer uitgaan.'

Arend: 'Open en eerlijk met vrouw, kinderen, hulpverlening, sommige (ex)collega's en vrienden communiceren. Het blijft een lastige beperking voor anderen, maar dat is het voor mij ook. Er zou meer inleving mogen zijn. Ik probeer me ook in te leven wat het voor mijn omgeving betekent om met een man met een beperking om te gaan.' Arend was bij een manie vaak vroeg wakker en ging laat naar bed. Op die momenten dacht hij alles aan

te kunnen. Maar na een manie komt er altijd weer een terugslag. Dan ga je inzien dat je moet rusten en slapen. Koffie maakt hem steeds onrustiger. Bij een depressie wil Arend graag zoveel mogelijk slapen. Dan lijkt het wel of hij buiten het gezinsleven staat.

Arend mag steun ervaren. Allereerst bij de Heere. 'Hij is het die precies weet wat ik op welk moment en welke plaats nodig heb. Jazeker, Hij weet van elke gemoedsgesteldheid. Hij wil de medicijnen, maar ook de therapie zegenen. De geschiedenis van de bezetene van Gardara is me tot grote steun geweest, maar ook de belofte dat de Heere niet liegen zal. Hij houdt getrouw Zijn woord. De Heere slaat niet uit lust tot plagen, maar Hij tuchtigt uit liefde. Verder ervaart hij steun van zijn lieve vrouw, die met raad en daad altijd gereed staat om te helpen. Een hulpverlener heeft weleens gezegd: 'De beste hulpverlener staat naast je.' Maar dat vraagt wel offers. De kinderen mogen we niet belasten met mijn beperking. Zij zitten in een andere bak (lees het boek: De Fontein - vind je plek - Els van Steijn). Ze zijn KOPP kinderen (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) en dat is best heftig. De een heeft er minder hinder van dan de ander, maar het is pijnlijk te merken dat je kinderen er hinder van hebben gehad. Openheid en eerlijkheid

## “Ze zijn KOPP kinderen, dat is best heftig”

---

is belangrijk binnen het gezin. Aan de andere kant blijf je wel vader, dat is soms best een spanningsveld. Je moet wel eerlijk zijn, maar je hoeft niet alles te zeggen. Arend heeft ook vrienden waar hij van hart tot hart mee kan praten. 'Zij hebben maar een half woord nodig. Wel geldt voor alle partijen, behalve de Heere: Zij zijn geen hulpverlener.' Arend is vol lof over de GGZ hulpverlening en de praktijkondersteuner van de huisarts. Ook zijn er (oud) collega's met veel inlevingsvermogen. 'Vanuit de

kerk en het pastoraat zou steun groter kunnen zijn. Als ik zie welke zaken spelen zou er meer erkenning kunnen zijn vanuit de kerk. Verwerken en een plekje geven van lastige zaken zijn zaken voor de hulpverlening, maar daar wordt wel gemakkelijk tegenaan geleund.'

Arend merkt verder op: 'Een luisterend oor op zijn tijd, buiten bovengenoemd netwerk, heb ik veel ervaren. Helaas komt er ook veel veroordeling voor, alsof het alleen tussen je oren zit. Slechts weinigen beseffen dat deze beperking gevolgen heeft voor je werkring. Ik ben MBO geschoold en al meer dan 10 jaar doe ik LBO werk. Aan de andere kant: het is een zegen als je nog kunt werken. Hoe velen met dezelfde beperking als ik, zitten thuis? Als ik momenten van hulpverlening bij de GGZ, de NPV of 'een Handreiking' bezoek of een podcast beluister, krijg ik er- en herkenning. Dit geldt ook voor artikelen uit het RD over dit onderwerp. Of vele bijdragen van (ervarings)deskundigen'.



## TIPS VAN AREND

**Arend heeft tips uit de hulpverlening meegekregen die hij dagelijks toepast.**

- **Bij hogere stemming verjaardagen en bijeenkomsten (soms ook kerk) vermijden.** Emoties komen dan namelijk veel heftiger binnen dan bij een gemiddelde stemming.
- **Bibliotheken vermijden.** Arend heeft de neiging alles te bewaren/verzamelen.
- **Prikkels op het werk mijden.** Structuur nodig.
- **Ondergronds kan er altijd weer wat broeden.** Daarom gelijkmatig leven.
- **Eventueel charge boeken invullen.** Hieruit blijkt duidelijk waarom er schommelingen zijn en hoe stabiel je bent (50 middellijn, 70 te hoog en 40 somber en 30 depressief. Bij 100 en 00 is er sprake van psychose. Medicijnen zijn erop gericht je zo stabiel mogelijk te houden.
- **Dagboek bijhouden.** Soms zie je jaren later, waarom sommige zaken je bezighielden en soms nog actueel zijn.
- **Somber?** Wandelen in de natuur.
- **Aantekeningen uit het verleden lezen.** Dat werkt vaak verhelderend en is reden tot een glimlach
- **GGZ begeleiding.** Goed voor mij en voor mijn gezin.
- **Blijf altijd bidden tot de Heere.** Ook als de reactie van de omgeving (bij Arend betrof dit zijn werk) soms moeilijk is.



#### Tips en tops:

- Luisteren is helend, 't probleem hoeft niet ter plekke opgelost te worden.
- Lees over de stoornis. Dan kun je je beter inleven.
- Geef liefde en wees empathisch.
- Leef mee met de bipolaire persoon, maar ook met de omgeving.

Loopt het bipolair zijn door geestelijke zaken heen?

Arend geeft aan: 'Soms is het wel lastig om bij de geestelijke ervaringen het geestelijke te scheiden van de beperkingen. Bemoediging en vertroosting kunnen heel intensief binnenkomen. Bij somberheid zak je misschien dieper. Toen ik de Heere mocht leren kennen, was ik voor mijn gevoel al bipolair. Wat een troost is het dat de Heere Jezus Petrus onderwijs gaf toen hij zo hoog van de toren blies. In de zwarte nacht(en) kun je weinig van de nabijheid van de Heere ervaren. In de nachten is het of de duivel hoogtij viert. Toch was de Heere erbij. De Heere houdt ons aan het gebruik van de middelen, dus we houden de verantwoordelijkheid. Maar Hij staat er boven.'

Arend mag naast de last ook nut van zijn beperking ervaren: 'De beperking is soms lastig, maar als de Heere het wil gebruiken om mij zelfkennis te geven, mag ik dan protesteren? De beperking houdt me laag. De grens is maar flinterdun tussen 'gezonden' en 'zieken'. Vaak mag je 'na dezen' zien wat het nut is van beproeving.

## “Je hoeft niet alles te zeggen”

---

Ik heb veel flash-backs in mijn leven. Het is alleen Zijn trouw, die mij staande heeft gehouden. Ik denk dat het geloofsleven versterkt is. Werk is vaak reden geweest tot zorg bij ons, maar ook bij de omgeving'.

Arend kan niet anders zeggen dan: 'De Heere hielp uit, de Heere zorgt'. Daarom is onderstaand vers uit zijn hart gegrepen:

Zijn Naam moet eeuwig' eer ontvangen;  
Men loov' Hem vroeg en spa;  
De wereld hoor', en volg mijn zangen  
Met 'Amen amen' na.

**Psalm 72:11**



**Henriët van Leeuwen**  
Redactielid

# Column

## Bipolaire stemmingsstoornis: een chronische ziekte

Een bipolaire stoornis is een ernstige psychiatrische stoornis die ook de rest van je leven een rol speelt in je functioneren. Er zijn wisselende fases. Je hebt een aantal dagen achter elkaar een minder hevige vorm van manie. Je bent energiever en hebt wat minder slaap nodig dan normaal. In doen en laten is wel verandering, maar dit levert geen grote problemen op. Mensen in je omgeving zien je anders; opgejaagd, je stemming is anders dan gewoonlijk, heel opgewekt of prikkelbaar. Je bent grenzeloos en gedachten blijven in je hoofd rondtollen, je wordt snel boos en maakt ruzie. Je kunt minder verstandige dingen doen. De belangrijkste kenmerken van een depressie zijn: je voelt je erg somber of je voelt juist heel weinig, je hebt nergens zin in en beleeft weinig gevoel. Je hebt geen energie en kunt moeilijk op gang komen, vooral 's morgens. Je praat heel weinig met anderen en gaat contact uit de weg. Je kunt niet in slaap vallen of slaapt juist heel veel. Je denkt aan de dood, soms wil je niet meer verder leven. Bij een bipolaire stemmingsstoornis kan je stemming en energie enorm wisselen.

Je hebt fases van minimaal één week waarin je buitengewoon druk en ongeremd bent, heel veel plannen hebt, veel praat terwijl je amper slaapt (manisch). Je hebt het gevoel dat je alles aan kan en je voelt je meestal heel goed, maar soms ook wel prikkelbaar. In een depressieve fase ben je erg somber en heb je weinig energie. Je krijgt weinig dingen gedaan. Zo vind je het bijvoorbeeld moeilijk je tanden te poetsen of te koken. De kwaliteit van je leven is erg laag. Je voelt je ongelukkig met jezelf en de wereld. Een andere naam voor deze aandoening is bipolaire stoornis. Er zijn twee soorten; type 1 en 2. Bij type 1 heb je minimaal één keer een manische en depressieve fase gehad. Ook als je één of meerdere fases hebt gehad,

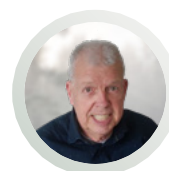
wordt dat een bipolaire stemmingsstoornis genoemd. Een bipolaire stemmingsstoornis wordt ook wel een manisch/depressieve stemmingsstoornis genoemd. Over de oorzaak van deze stoornis is nog veel onbekend; je kunt er een erfelijke aanleg voor hebben. Als één van je ouders deze stoornis heeft, is er een groter kans om dit ook te krijgen. Naast de familiale factor zijn er ook sommige gebeurtenissen die een manisch of depressieve fase uitlokken, zoals gebrek aan slaap, het gebruik van drugs, veel stress door een heftige gebeurtenis, grote problemen in je relatie of op je werk of het overlijden van een dierbare. Maar een belangrijke positieve gebeurtenis kan ook een manische of depressieve fase oproepen: een nieuwe baan, een verhuizing of de geboorte van een kind.

Een bipolaire stemmingsstoornis is vaak goed te behandelen met medicatie. Onder andere met lithium. Medicijnen en psycho-educatie kunnen je dalen minder diep en je pieken minder hoog maken.

Wat kan het dan een troost zijn wat we lezen in het boek van de Psalmen:

'God is ons een Toevlucht en Sterkte; Hij is krachtelijk bevonden een Hulp in benauwdheden'

**Psalms 46:2**



**Ton Vogelaar**  
Redactielid



“Stemming en energie  
wisselen enorm”

---



*Psycho-educatie*  
**Het bipolaire syndroom**

Ewout de Jong

**Het is al weer enige tijd geleden dat ik Pieter ontmoette. Hij vertelde mij over een intense periode die hij onlangs doormaakte. Het ging goed op zijn werk, hij bruiste van energie en creativiteit. Kortom, hij kon de hele wereld aan en zag een groots toekomst voor zich. Hoewel hij altijd wel een gelovige jongen was geweest die zoekend Gods leiding in zijn leven probeerde te verstaan, kreeg hij nu intense godservaringen en ervoer hij grote blijdschap. De hemel was dichtbij.**

Er kwam echter een wending: zijn energie vloeide weg, vermoeidheid en somberheid namen de overhand, de hemel sloot zich. Of hij zich van God verlaten voelde, vroeg ik hem. „Nee”, vertelde hij, „het was anders.” Was er eigenlijk wel een God? Als het waar is wat de psychiater beweerde, dat hij een manische episode had doorgemaakt en nu depressief was geworden, waren zijn intense belevingen dan niet het gevolg van op hol geslagen hersencellen? Was met de kennis van nu God niet meer dan een projectie van zijn gedachten? Wilde hij niet gewoon graag in God geloven omdat hij behoefte had aan een Vader die er altijd voor je is, die je troost als je verdrietig bent en die zegt dat Hij van je houdt. Hij had de laatste weken veel proberen te lezen, op zoek naar houvast. Was hij misschien in de „donkere nacht van de ziel” beland, waar Johannes van het Kruis (1542-1591) over geschreven had? Bidden, knielen en tot God spreken deed hij vrijwel niet meer. Zijn woorden en gedachten verdampten als adem in de koude lucht.

De meesten van ons zijn weleens heel blij, gelukkig en vol energie. Dat is een heerlijk gevoel. Helaas kunnen we ons soms ook enorm somber voelen. Maar wat als die stemmingswisselingen vaak voorkomen en ook heftige vormen aannemen? Dan is er mogelijk sprake van een bipolair syndroom (ofwel: een bipolaire stoornis).

Normaal gesproken is onze stemming redelijk hetzelfde. Soms een uitschieter naar beneden, soms een uitschieter omhoog. Dat is normaal. Sommige mensen

hebben echter last van een bepaalde kwetsbaarheid waardoor de stemming doorschiet naar twee uitersten: de depressieve en de manische pool. Daartussen kan de stemming variëren. Naar schatting heeft ruim 1 procent van de Nederlandse bevolking een bipolair syndroom. Daarbij moet je dermate last hebben van je klachten dat het je dagelijks functioneren belemmert.

## “De kwetsbaarheid blijft”

---

Tegelijk is het gelukkig wel zo dat er periodes zijn waarin iemand prima functioneert. Echter, de kwetsbaarheid blijft.

### Symptomen

Tijdens een depressieve episode denk je dat de wereld beter af is zonder jou, dat je niets kunt en dat niets lukt. Je kunt niet meer genieten, je concentratie is slecht, je voelt jezelf slecht, schuldig en waardeloos. Een manie is precies het tegenovergestelde: alles is leuk en fijn, je leeft snel, je voelt jezelf fantastisch en je hoeft niet meer te slapen want je bruist van de energie. De wereld kan niet zonder jou, want je denkt dat je geweldige dingen gaat doen. Soms kun je zelfs denken dat je de wereld gaat redden. Je denkt alles en iedereen aan te kunnen. Als je wordt tegengewerkt, kun je snel geprikkeld raken.

### Oorzaak

Er is nog veel onduidelijk over het ontstaan van een bipolaire stoornis. We weten dat als een van de ouders een bipolaire stoornis heeft, de kans 10 tot 15 procent is dat een kind dit ook krijgt. Mogelijk speelt daarnaast psychotrauma ook een rol. Bij 63 procent van de mensen met een bipolaire stoornis is er sprake van een psychotrauma in de kindertijd. Ook maken mensen met een bipolaire stoornis meer van het stresshormoon cortisol aan. Mogelijk is dat een trigger voor een manie. Een andere mogelijke factor in het ontstaan van een bipolaire stoornis is het minder goed werken

van het klok-gen. Het klok-gen zit in alle cellen en is verantwoordelijk voor het ritme van de cel. Je kunt je dit als volgt voorstellen. In onze hersenen zit een biologische klok die al die cellen aanstuurt. Die biologische klok reageert op licht. Het laat je lichaam weten dat het tijd is om op te staan, dat je moet eten, dat het tijd is om te gaan slapen. Als dat klok-gen niet goed werkt, worden diverse processen in het lichaam niet goed op elkaar afgestemd, met ontregeling als gevolg. Je slaapt niet goed of juist heel erg veel. Als je niet automatisch kunt terugvallen op je biologische klok, is het extra belangrijk dat je je houdt aan een regelmatig waak-slaap ritme.

### Impact

Een bipolair syndroom kan veel impact hebben op je leven. Tijdens een depressieve episode trek je je terug, kun je vereenzamen, lukt het niet meer om mee te doen met het ritme van je (opgroeiend) gezin. Tijdens een ernstig manische episode kun je het contact met de realiteit kwijtraken, je (seksueel) grensoverschrijdend gedragen, dingen doen en zeggen waar je je later erg voor schaamt. Relaties kunnen hierdoor beschadigd raken. Ook kun je jezelf tijdens zo'n episode overschatten, waardoor er gevaarlijke situaties kunnen ontstaan. Als de heftigheid van de stemming weer wat afneemt, komt vaak het besef welke schade er is aangericht. Dat is heel confronterend.

### Behandeling

Een bipolair syndroom is niet te genezen. Gelukkig zijn er wel behandelingen die helpen om minder snel depressieve of manische symptomen te ontwikkelen. Een belangrijke pijler van de behandeling is medicatie. Die beschermt tegen een manie en depressie. Psychologische behandelingen kunnen depressieve klachten verminderen. Ook het bijhouden van een zogenoemde Life Chart is een goed instrument. Met de Life Chart Methode kunt u het verloop van uw stemmingsstoornis in beeld brengen. Je houdt elke dag bij of er belangrijke gebeurtenissen zijn geweest, of de medicatie is ingenomen, of je goed geslapen hebt, hoe je je voelt. Op deze manier breng je in kaart wat voorafgaat aan een stemmingsepisode en welke triggers er zijn. Je ziet bijvoorbeeld dat voordat iemand manisch wordt, hij of zij steeds minder gaat slapen.

Door tijdig in te grijpen kun je vaak ernstige ontregeling voorkomen. Door de ervaring leer je hoe je met je klachten kunt omgaan, wat wel werkt en wat niet. Zo leer je goed voor jezelf te zorgen.

Soms is een opname nodig, bijvoorbeeld als iemand niet meer eet of drinkt of psychotisch wordt. Als een psychose te lang duurt, wordt de schade aan het brein alleen maar groter en die kan maar deels herstellen. Daarnaast kan de situatie gevaarlijk zijn voor betrokkene en de naasten. Tijdens de opname wordt de medicatie goed afgesteld en is er veel structuur. Hoewel het syndroom gepaard kan gaan met veel schuld- en schaamtegevoelens is het erg belangrijk te leren met mildheid naar jezelf te kijken! Je kiest hier immers niet voor!

### Omgeving

Vaak is het de omgeving die het eerste in de gaten krijgt dat er iets niet klopt. De persoon in een manie heeft zelf het idee dat er niets aan de hand is en dat het fantastisch gaat. Naasten krijgen het dan ook geregeld zwaar te verduren. Daarom is het goed om in de neutrale episodes tijdens een systeemgesprek met elkaar om de tafel te gaan, om uit te leggen wat er gebeurt en waarom. Pijnlijke dingen kunnen worden uitgesproken. Dat kan heel helend zijn. Als naaste kun je je ook heel verantwoordelijk voelen en een soort hulpverlener worden. Zeker als je eerder dingen doorhebt dan de cliënt. Toch mag je leren dat je gewoon partner, kind, vriend of ouder kan blijven. Daarom is bepaalde afstand belangrijk. Het maken van een signaleringsplan kan daarbij helpen. Daarin staat wie wat in bepaalde situaties mag of moet doen. De omgeving is ook belangrijk als het gaat om de behandeling met medicatie. Afbouwen ervan gaat vaak in overleg met de naasten. Zij zien vaak het beste hoe het écht gaat.

# “Heel confronterend”

---

# Pastoraal

# Vertrouwen

*“Maar ik vertrouw op Uw goedertierenheid...”*

**Psalm 13:6**

Dat is een mooi slot van deze psalm. David, de dichter, belijdt dat zijn vertrouwen op Gods goedertierenheid is. Dat zijn hart zich verheugt in Gods heil. De Heere heeft hem welgedaan. Daarom zingt hij zijn God lof. Hij roemt de Heere als een goedertieren God. Hij zingt over het hart van de Heere dat vol is van ontferming en genade. Gods goedertierenheid is zelfs beter dan het leven, zo erkent David in een andere Psalm. Hij verheugt zich in Gods heil. Het wijst op redding, zaligheid die er bij de Heere is. Zelfs schemert in dit woord al de naam van de beloofde Zaligmaker door. Door Hem is er redding voor verlorenen, vrijheid voor gebondenen, verlossing voor bestreden.

Dit verklaart precies hoe de dichter ertoe komt deze psalm te zingen. David verkeerde in de engte. In de duisternis van een donkere diepte. Hij begint zijn psalm met een viervoudige schreeuw. Een roep in de nood. Heere, hoe lang, hoe lang? Het is bij hem een en al machteloosheid, hulpeloosheid, reddeloosheid. Zo althans ervaart hij zijn toestand. Waar is God? God? Die heeft hem vergeten. Die heeft Zijn aangezicht voor hem verborgen. Die weet van hem kennelijk niet meer af. Daarom piekert hij zich suf overdag. En in de donkerte van de nacht legt de droefheid zich als een klam kleed om hem heen. Een vijandige macht heeft het op hem voorzien.

Eerder was het heel anders. Ik zal de Heere loven met mijn hele hart. Ik zal al Uw wonderen vertellen. In U zal ik mij verblijden en van vreugde opspringen... (Psalm 9). Hoe kan het toch weer zo worden? Zal het ooit weer zo zijn? Ondertussen is David de weg naar de uitkomst al wel ingeslagen. Want tot Wie schreeuwt hij zijn “hoe

lang”? Waar brengt hij zijn nood? Het is tot de Heere. Let wel: met hoofdletters. De God die zo getrouw is als sterk. De Heere die, ook als ik het niet ervaar, Zijn oor tot mij neigt en Zijn hart voor mij opent. Deze kermende en mistroostige David is ondanks alles toch een biddende David.

De sleutel voor de verlossing van de dichter ligt in het midden van de psalm. Aanschouw, verhoor mij Heere, mijn God. Verlicht mijn ogen, opdat ik in de dood niet ontslope... Ik roep U aan. Ik blijf op U wachten. Deze God beschaamt niet! In dit smartelijk verdriet, mistrouwt mijn hart Uw goedheid niet. Nee, 't zal zich in Uw heil verblijden. Ik zal de Heer' mijn lofzang wijden, die Mij genadig bijstand biedt! Om Jezus' wil.

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





# *Actueel* **Mijn weg naar herstel**

**Mira heeft in haar leven te maken gehad met angsten en psychoses en heeft daardoor een psychische kwetsbaarheid. In haar ervaringsverhaal verbindt zij persoonlijke ervaringen, zoals (zelf)stigma, met een gedicht. Zij reflecteert op wat haar heeft geholpen in haar herstelproces en weet dit op treffende wijze in poëtische vorm te verwoorden. Ik vond het de moeite waard dit door te geven**

## Mijn weg naar herstel

Door het inzetten van mijn passies ben ik volledig hersteld, namelijk: het schrijven en lezen van gedichten, het bespelen van blokfluiten in allerlei soorten en maten, zowel individueel als in groepsverband, waar ik erg van geniet, het aansluiten bij groepen, regelmatig te sporten, mijn balans in de gaten te houden én te durven praten over mijn psychische kwetsbaarheid.

Ook heb ik mijn medicatie in het geheel mogen afbouwen onder professionele begeleiding. Hier ben ik erg dankbaar voor, na jaren behoorlijk te hebben gekampt met bijverschijnselen van deze medicatie als trillen, overmatige speekselvorming, mij niet echt mijzelf maar afgevlakt voelen en in gewicht aankomen. Dit alles was aan mij zichtbaar. Verder hebben een drietal opnames in de GGZ-instelling mij verre van goed gedaan: ver van mijn gezin verwijderd zijn, opgesloten, terwijl ik van binnen wist dat ik mijzelf nooit wat zou aandoen. Het voelde letterlijk alsof ik achter prikkeldraad zat dat boven de tuinmuur gespannen was. Ik vergeet dit nooit meer en het heeft mij emotioneel beschadigd: het mij gevangen voelen in mijn lichaam door de medicatie, en daarnaast zat ik letterlijk in een 'GGZ-gevangenis'. Mensonterend, omdat er over mij beslist werd, terwijl mijn eigen mening er niet helemaal toe deed, want gevoelsmatig had ik niet veel te zeggen. Je krijgt standaard het middel lithium voorgeschreven, dat mijn mens-zijn jaren heeft aangetast.

Hierbij wil ik niet zeggen dat lithium niet bij iedereen helpt. Ik ken ook een verhaal van iemand die er wel baat bij heeft. Na de opnames ben ik nog een keer psychotisch geweest, waarna ik bij familie mocht verblijven, waar ik mij begrepen voelde en het herstel veel sneller ging. Ik was een ervaring rijker: rust bij mijn eigen broer en schoonzus die liefde en geduld uitstraalden, met volop begrip voor mijn leed.

Pas na het afbouwen van lithium en het aansluiten bij een herstelgroep, voelde ik mij echt begrepen in mijn mens-zijn door een deskundige. Ook lof voor mijn eigen psychiater, die door dit advies op te volgen de weg van mijn echte herstel inzette, ondanks de risico's op nog een psychose. Door heel voorzichtig af te

bouwen binnen een aantal jaren is het, Gode zij dank, goed gegaan

## Niet alleen afbouwen, ook zingeving

Het aansluiten bij een muziekgroep, een poëzieclub en herstelgroepen bij een GGZ-instelling en bij de kerkelijke gemeente vanuit pastorale zorg, en het niet meer hebben van medicatie hebben er uiteindelijk toe geleid dat ik me nu gewoon goed en helemaal mijzelf voel en toekom aan zelfontwikkeling: van mijn passie schrijven echt werk kan maken. Het leuke is dat de herstelgroep, die al een tijd geleden is gestopt bij de desbetreffende GGZ-instelling, nog geregeld bij elkaar op de koffie komt. Daar bespreken we ons wel en wee, zijn we gezellig bij elkaar en van betekenis voor elkaar, dat is blijvend helend. Ook houden we contact via een groepsapp, wat ook fijn is en bidden we voor elkaar.



## “Gevangen”





### **(Zelf)stigma en herstel**

Ik heb in het verleden behoorlijk last gehad van stigma, labels die op mij geplakt zijn, maar ook het zelfstigma was erg belemmerend voor mij. Wat ben ik blij dat ik daar zo goed als vanaf ben, zodat ik mij vrijer voel in het leven en mij echt mens mag voelen, die er mag zijn, ook met een psychische kwetsbaarheid.

Onlangs heb ik onderstaand gedicht geschreven als je misschien lijdt onder labels die je opgeplakt hebt gekregen en als je misschien last hebt van zelfstigma, dat jou als mens met een psychische kwetsbaarheid 'de grond in kan stampen', waardoor je je zoveel minder kan voelen dan je in werkelijkheid waard bent. Want je bent een uniek en waardevol mens, net als ieder ander. Hoe vaak gebeurt het niet dat een onhandige opmerking wordt geplaatst, waardoor gedachten in het brein rond blijven tollen en maar niet ophouden en er geen halt toegeroepen kan worden. Wat kunnen mensen andere mensen verkeerd benaderen en (onbedoeld) kwetsen. En wat kunnen labels mensen neerdrukken en zelfs vermijdingsgedrag en sociale angst tot gevolg hebben. Ook daarover kan ik meepraten.

Ik richt mij in dit gedicht ook tot jou die dit leest en misschien geen psychische kwetsbaarheid hebt, maar wel iemand met een psychische kwetsbaarheid in de

omgeving kent: een mens die als persoon waardevol en van betekenis is en zo gezien dient te worden. Daarbij hoop ik dat dit gedicht helpend mag zijn.

#### **Stigma**

De echo resoneert, resoneert in de diepte van je ziel, hij galmt, hij galmt.

Hou je kalm bij hun woorden, onbeholpen, je hoort en herhaalt ze telkens weer.

Echo van schaamte, bij hun zwart-witte denken: je bent 'een gevaar', 'een gek', 'een dwaas': de labels gaan leven, aan je kleven, je leeft in een waas.

Verstop je niet onder dit denken, maar spreek, spreek over je brein die – met betekenis – er volop mag zijn. Dát resoneert, en doet je leven, de stigma verkleint, zodat jij, mens van waarde, uit het niets verschijnt.

## “Luisteren is blijvend helend”

---

Bipolaire stoornis:

# Signalen vroeg zien én bekijken

Hoe je met een paar dagelijkse vragen meer controle krijgt



**Een bipolaire stoornis kan voor veel problemen zorgen. Het is voor zowel patiënten als naasten niet makkelijk. Daar weet de schrijver alles van. Wat hem geholpen heeft, heeft hij in het boek opgeschreven. Een kort dagelijks signaleringsplan, als extra vangnet naast medicijnen.**

De auteur ontdekte dat ergernissen zich steeds aan het begin van een manie voordeden. Steeds was daar een aanhoudende ergernis, die niet voorbij ging of veranderde. De ergernis kon alleen maar groeien en van iets kleins ontstond er een manie. Toen hij dat ontdekte was er iets waarmee hij misschien een volgende manie kon uitstellen of voorkomen. Een ergernis voelde hij. Het werd tastbaar, hij ging er op letten wanneer hij zich ergerde. Het werd een duidelijk opvallend signaal. Dat past precies in het signaleringsplan, want het is heel eenvoudig om ergernissen op het spoor te komen. De omgeving helpt hem ook met signaleren wanneer hij zich ergert.

De schrijver geeft de volgende samenvatting: "Een bipolaire stoornis is geen pretje. Manieën en depressies kunnen ingrijpend zijn. Zeker als niet duidelijk is waardoor het steeds gebeurt, ondanks medicijnen, gesprekken bij de ggz, behandelplannen en een uitgebreid signaleringsplan." Dat was tenminste mijn situatie. Regelmatig een manie gevolgd door een depressie. Alleen: waardoor? Geen behandelaar die het wist. Zelf had ik eerlijk gezegd ook geen flauw idee. Dat bezorgde mij en mijn naasten behoorlijk wat ellende. Dus ging ik zelf op zoek naar antwoorden. Gelukkig had ik kennisgemaakt met dagelijkse gewoontes en handige leertechnieken.

---

*Nu weet ik  
waar ik op  
moet letten*

Dat ik gek ben op verhalen hielp waarschijnlijk ook, want door die drie elementen te combineren kreeg ik eindelijk antwoord op de vraag waardoor mijn manieën konden ontstaan. En dat niet alleen: doordat ik nu weet wat mijn triggers zijn, weet ik ook waar ik elke dag op moet letten. Dat kost me iedere avond maar twee minuten. In dit boek heb ik mijn zoektocht naar een kort dagelijks signaleringsplan hopelijk zo beschreven dat lotgenoten ook hun triggers voor bipolariteit kunnen vinden. En net als ik eerder kunnen ingrijpen, vóór er problemen ontstaan.

De auteur heeft het boek geschreven met het doel ook lotgenoten te kunnen helpen. Hij zegt: "Mijn ontdekking maakte mij immers duidelijk waarom ik steeds manisch werd en waar ik op moest letten om dat voortaan te voorkomen." Hij realiseerde zich dat hij eerst de herinneringen aan de manie moest ophalen. Hij stelde daarover de volgende vragen: wat is er allemaal gebeurd, wat ging er mis, wie waren erbij betrokken, wat heb ik gedaan, wat hebben anderen gedaan en hoe heb ik daarop gereageerd? Hij deed er een aantal weken over om de verhalen van zijn manieën compleet te krijgen. Ook in andere boeken stonden signalen die de auteur bij zichzelf herkende. Wat hij niet tegenkwam is de manier waarop hij zijn signalen had ontdekt en hoe je er alert op kunt zijn. Daar is in dit boek meer over geschreven. Een voorbeeld is de ergernis. Dit hoort bij beginnende manie. Gevolg hiervan is veel bellen, veel praten en berichten sturen. Het is een waarschuwingsteken voor een manie en is van belang deze in het signaleringsplan op te nemen. Het is belangrijk dat de omgeving ook betrokken wordt bij de behandeling omdat zij het totale beeld kunnen geven. Als je als persoon met bipolaire stoornis altijd alleen naar de behandelaar gaat, wordt het beeld van de behandelaar bepaald door wat er door jou geschetst wordt. Dan krijgt de behandelaar niet het totale beeld, wat de omgeving wel kan weergeven. De persoon moet wel toestemming geven om met personen uit eigen omgeving het gesprek aan te gaan. Het is confronterend om dit te horen.

In het boek wordt geadviseerd om gebruik te maken van een Life Chart. Dit is een zelfrapportagemethode die wordt gebruikt om je stemming te monitoren. In de Life Chart houd je je stemmingen, levensgebeurtenissen en medicatie bij. Het kan je helpen om je stem-



mingswisselingen onder controle te krijgen. In het Life Chart-boekje houd je door middel van zelfrapportage bij wanneer stemmingswisselingen plaatsvonden, onder welke omstandigheden en wat hielp om eruit te komen. Zo kun je direct zien welke factoren en gebeurtenissen van invloed zijn op je stemming, en hoe je reageert op medicijngebruik.

In het laatste hoofdstuk wordt er dieper op ingegaan wat het belang is van een signaleringsplan. Een signaleringsplan is een vastgelegde afspraak tussen iemand met een bipolaire stoornis, een behandelaar en naast betrokkenen. Om aan een signaleringsplan te komen, moet de persoon met een bipolaire stoornis, wanneer hij of zij enigszins hersteld is van een manie of een depressie met anderen, gaan kijken wat in aanloop naar en tijdens een episode anders is gedaan of gevoeld dan

anders. Er wordt omschreven waaraan een signaleringsplan moet voldoen. Het is een makkelijk leesbaar boek voor zowel de mensen met een bipolaire stoornis als voor de mensen eromheen.

**Bipolaire stoornis: signalen vroeg zien én bekijken.**  
*Hoe je met een paar dagelijkse vragen meer controle krijgt*

*Paul van der Werf, 2025*

*ISBN 97894652070250*



**Anna Frens**  
**Redactielid**

# Gedicht

Eb en vloed. Gods getijden.

Ik ben een riet; èn diep geknakt.  
Een zware storm heeft plotseling ver-  
rast.  
Onverwacht - hoewel: niet helemaal -  
heeft God geblazen.  
Want dat Hij blies...en knakte, staat  
voor mij wel vast.

Ik blijf geknakt; vaak roep ik, smekend:  
o Heere, richt me op; mijn modderig  
bestaan  
trekt mij zo naar beneden...ziet U mij  
hier nog staan?  
Dan richt de vloed mij op; op Gods tijd;  
wel te verstaan...

In dikke duisternis is Hij mijn dierbaar,  
welkom Licht.  
Wat ligt in de natuur toch hemels on-  
derwijs;  
als ik niet weet: hoe verder? Weet Hij  
wèl raad en wèl hoe 't moet;  
'k mag roemen in verdrukking; opdat 'k  
God hiermee prijs!

**Dita Bloemendaal**



# Van de voorzitter



**Terwijl ik dit stukje schrijf, is het volop zomer in ons land. Hoge, zomerse temperaturen maken het voor ouderen en chronisch zieken bepaald niet eenvoudig en als gevolg daarvan is er een behoorlijke 'oversterfte', zoals men dat noemt. Maar wanneer u en jij ons blad op de mat krijgt, zal het inmiddels september zijn.**

## Regio's

Inmiddels hebben we alle regioavonden achter de rug. We mogen terugzien op goede avonden die over het algemeen goed bezocht werden. Indringende thema's zijn aan de orde geweest en we horen van bezoekers dat ze echt iets hebben gehad aan de inleidingen.

Juist daar doen we het voor! We willen als Bestuur alle regiobesturen hartelijk danken voor het vele werk wat is verricht om de avonden goed te laten verlopen. Het is veelal werk achter de schermen, maar weet dat het erg gewaardeerd wordt door bezoekers en het Landelijk Bestuur.

Mooi om te vermelden dat de regio Zeeland op een zendingsmarkt heeft gestaan met een stand van 'Een Handreiking'. Veel gesprekken zijn gevoerd, zo hoorden we. Op deze manier wordt gewerkt aan de naamsbekendheid van onze Vereniging. Dat is nodig, want nog steeds zijn er mensen die nog nooit hebben gehoord van onze Vereniging. Alle regiobesturen zijn inmiddels druk bezig om de najaars-avonden te organiseren. Op onze website kunnen we zien welke avonden al rond zijn; met welke sprekers en thema's.

## Landelijke Dag

Op zaterdag 21 november is er weer de Landelijke Dag. Het zal opnieuw in Gouda worden gehouden op de bekende locatie. Deze keer zal ds. P.C. Vlot uit Krabbendijke voor ons het thema inleiden. Het zal met name gaan over de pastorale zorg voor lotgenoten, dus heel specifiek voor onze doelgroep. Via het secretariaat worden we allemaal uitgenodigd voor deze dag. Belangrijk is om op tijd in te schrijven via de site, omdat we moeten weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen met het eten. De vorige jaren hebben we gezien hoe het aantal bezoekers is toegenomen en daar zijn we als Bestuur heel blij mee. Heel graag zien we jullie allemaal weer komen. Het is echt een familiedag geworden waarin het onderling contact zo mooi is. In de kille tijd waarin wij leven, zowel in de maatschappij als in de kerk, is dit heel belangrijk. Zulke dagen worden door meerderen echt als een oase gezien. Welkom!

---

*Naamsbekendheid  
van onze vereniging  
is nodig*



### **Zangavond**

U zult vast nog weten dat ons vorig jaar een zangavond werd aangeboden in Lunteren. Wat was dat een mooie avond waarin vele leden van onze Vereniging aanwezig waren. Nu kregen we deze avond weer aangeboden. Opnieuw zal het 'Sionskoor' onder leiding van Peter Wildeman zingen. Daarnaast zal ook het mannenkoor 'Siloam' uit Urk optreden onder leiding van Harry Dekker. Via de website krijgt u nog meer informatie, maar wat zou het mooi zijn als er weer velen van ons aanwezig zouden zijn. De collecte is dan helemaal voor onze vereniging!

### **Symposium**

We zijn ook druk bezig in een commissie om weer een symposium te organiseren. U weet vast nog wel dat we een symposium hadden over 'narcisme'. Een onvergetelijke dag! Nu is het hoofdthema: Trauma en traumaverwerking. De datum is D.V. zaterdag 6 februari. We melden het nu alvast omdat velen een druk bezette agenda hebben. Het zal opnieuw in Woerden worden gehouden. Nadere informatie volgt te zijner tijd. Het belooft in ieder geval een inhoudsvolle dag te worden (tot 13.30 uur).

### **Tot slot...**

Als ik dit schrijf, is het donderdag 7 juli. Juist vanmorgen las ik een preek over zondag 9 van onze

Heidelbergse Catechismus. Wat staan daar rijke woorden in! Woorden die alleen door het geloof kunnen worden nagezegd. Het is een groot wonder van Gods genade als wij kunnen nazeggen dat alle dingen, niet bij geval, maar van Zijn Vaderlijke hand ons toekomen. Is het geen groot wonder als we mogen zeggen dat we in tegenspoed geduldig mogen zijn? Velen van ons hebben te kampen met (grote) zorgen en wat kunnen we dan opstandig zijn. We zijn het immers niet zomaar met de Heere eens, toch? Als we zondag 9 na kunnen spreken, is er dan ook een groot wonder in ons leven gebeurd. Vroeger zei men het zo: 'Dan zijn we in alles aan Gods kant gevallen'. Dan doet God geen onrecht; dan hebben wij geen rechten meer en God geen verplichtingen. Dan staan we met Asaf op de goede plaats: Gij hebt mijn rechterhand gevat, mij... die alleen maar een groot beest genoemd moet worden. Ik ... zo ongeduldig, opstandig, mopperend! Ik ... zo ongelovig, zo tegendraads, ik die U in Uw leiding zo durf te dagen voor mijn rechterstoel... Mij hebt U niet weggevaagd, maar mijn rechterhand gevat! Daar zal de eeuwigheid voor nodig zijn om dat wonder groot te maken.

Mag ik dat ons samen toewensen?

Hartelijke groet vanuit Uddel

**Wim Visser**  
**Voorzitter**

# Regioavonden bij u in de buurt

## BETUWE:

**Datum:** 18 november 2026  
**Tijd:** 19.30 uur (Inloop 19.15 uur)  
**Thema:** Hechting  
**Spreker(s):** Allard Sierksma en Nathan van der Velde  
**Plaats:** Gereformeerde Gemeente, Reigerstraat 11, Opheusden

## GELDERSE VALLEI:

**Datum:** 15 oktober 2026  
**Tijd:** 19.30 uur (Inloop 19.15 uur)  
**Thema:** Dwangstoornissen  
**Spreker(s):** Ewoud de Jong (psychiater bij Eleos)  
**Plaats:** De Hoeksteen, Vellerselaan 1, Barneveld

## VELUWE:

**Datum:** 12 november 2026  
**Tijd:** 19.45 uur (Inloop 19.15 uur)  
**Thema:** Wat betekenen diepe depressies en suïcidaal gedrag voor de naaste?  
**Spreker(s):** Christina Hennipman - Herweijer  
**Plaats:** Oenenburgkerk, Vlierweg 79, Nunspeet

## HART VAN HOLLAND:

**Datum:** 8 oktober 2026  
**Tijd:** 19.45 uur (Inloop 19.15 uur)  
**Thema:** Een verslagen geest, wie zal die opheffen?  
**Spreker(s):** Ds. C. Sonneveld  
**Plaats:** Graaf Jan van Nassauschool, Steijnpad 1, Gouda

## NOORD:

**Datum:** 15 oktober 2026  
**Tijd:** 19.45 uur  
**Thema:** Kinderen en jongeren ondersteunen na grensoverschrijdend gedrag of Trauma  
**Spreker(s):** Bertine Haverhals  
**Plaats:** De Leerkamer, Kerklaan 6, Staphorst

## TWENTE:

**Datum:** 10 november 2026  
**Tijd:** 19.30 uur (Inloop 19.00 uur)  
**Thema:** Pastorale zorg na een ingrijpende gebeurtenis  
**Spreker(s):** Ds. A. Verschuure  
**Plaats:** Gereformeerde Gemeente Wierden-Aadorp, Albardastraat 14 Aadorp

## ZEELAND:

**Datum:** 8 oktober 2026  
**Tijd:** 19.45 uur (Inloop 19.30 uur)  
**Thema:** Trauma, emotionele wond of litteken?  
**Spreker(s):** Mevr. A.G. (Ada) de Jong Msc.  
**Plaats:** Elim kerk, Langeweg 61, 's-Gravenpolder

## DUIN- EN BOLLENSTREEK:

**Datum:** 18 november 2026  
**Tijd:** 19.45 uur (Inloop 19.15 uur)  
**Thema:** Leven met een suïcidale naaste  
**Spreker(s):** Christina Hennipman - Herweijer  
**Plaats:** Triumfatorkerk, Piet Heinlaan 7, Katwijk aan Zee

**“Wentel uw weg op  
de Heere en vertrouw  
op Hem; Hij zal  
het maken”**

**Psalm 37:6**