

OP DE Hoogte

RELATIEMAGAZINE VAN HEZENBERG
& VRIENDEN VAN DE HEZENBERG
Christelijk centrum voor GGZ en Retraite

Omdenken

“MIJN DENKEN WORDT
STEEDS MEER MULTICOLOR”

“Jij kunt mensen met een
persoonlijkheidsstoornis
helpen!”


HEZENBERG
Geloof in verandering







Het begin van verandering ben je zelf

Toen ik nog jong was, wilde ik de wereld veranderen. Ik vond dit heel moeilijk. En dus probeerde ik mijn land te veranderen. Toen ik erachter kwam dat ik mijn land niet kon veranderen, begon ik me te richten op mijn stad. Ik kon als oude man mijn stad echter niet veranderen. Dus probeerde ik mijn familie te veranderen. Nu, als een oude man, realiseer ik me dat er maar een ding is wat ik echt kan veranderen en dat is mezelf.

Plotseling besef ik me dat als ik lang geleden had geweten dat ik alleen mezelf kon veranderen, dat ik dan een verschil had kunnen maken voor mijn familie. Mijn familie en ik hadden een verschil kunnen maken voor onze stad. En de mensen in onze stad hadden het hele land kunnen bereiken. Door dit te bereiken had de hele wereld er wel eens anders uit kunnen zien...

(Bron: www.voorpositiviteit.nl)

Hartelijk dank!

Ontvangen giften 15 augustus tot 15 november 2022

Particulieren	973,90	Diaconie Michaelkerk Leersum	198,90
Stichting Leemcule Kerktentcommissie	111,72	Hervormde Gemeente Hattem	350,00
Diaconie PGCS	179,69	Diaconie Fonds Doopsgezinde Gemeente Groningen	92,81
Diaconie Hervormde Gemeente Eemnes	86,15	Diaconie Protestantse Gemeente Blankenham	500,00
SKG Diaconie Protestantse Gemeente Emmaus	401,30	Totaal	3.371,61
Diaconie Hervormde Gemeente Epe	477,14		

Terugblik op de terugkomdag 2022

Op zaterdag 29 oktober verwelkomden we circa 40 oud-GGZ-gasten op de terugkomdag. Een bijzondere, prachtige dag, vol ontmoeting en herbeleving.

EEN TERUGBLIK VIA FOTO'S

'Parels' van gevoelens of patronen die we achter wilden laten en parels van wat we mee wilden nemen naar huis. Wat we mee wilden nemen kwam als het ware als een stroom uit een koffer, als een resultaat van het achterlaten van gevoelens of patronen die we niet meer met ons mee willen dragen.



Kaartjes maken voor aan de omslagkalender die iedereen kreeg. Op de kaartjes een tekst die je aansprak als het gaat over ruimte maken voor jezelf. Daarna door bellenblazen in verf het opleuken.

Liedjes zingen van 'toen'.



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2022

Jaargang 76, december 2022, nummer 04

Oplage: 1.800 exemplaren

Relatiemagazine: coproductie Hezenberg en

Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen

of stopzetten? Reageren of adres wijzigen?

communicatie@hezenberg.nl

Eindredactie: Anne Jan Kok, Terèse Buter en

Jackie Laterveer

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg, Pixabay, Unsplash

Foto voorkant: Gerlinda Schoonbeek

Overname van (delen van) artikelen is toegestaan

met bronvermelding. De afgebeelde personen op de foto's hebben niet altijd relatie met de tekst, vanwege bescherming van de privacy.

De Hezenberg is een erkende organisatie voor GGZ en Retraite en werkt landelijk.

Meer informatie: hezenberg.nl

Omdenken

Van verwachting naar verlangen

Op macroniveau verwachten we heel wat van bijvoorbeeld de politiek, van anderen die ons iets moeten leveren. Van anderen waar we overigens ook zelf weer deel van uit maken.

Krijgen we wat we verwachten? Vaak niet. Onderliggend hebben we vaak een onvervulde behoefte ten opzichte van de samenleving, de ander.

Op microniveau is het niet anders. Wanneer je aan het einde van de week moe thuiskomt, heb je mogelijk behoefte aan rust, alles even loslaten. Het moet thuis even kloppen en harmonieus zijn. Wanneer een partner dan onrust, stress en vermoeidheid laat zien van ook een week werken of je kind is chagrijnig, omdat het met vrienden niet lekker liep, dan biedt dat je precies het tegenovergestelde van je behoefte. Eén en al onrust! Je verlangen ging uit naar iets heel anders.

Wanneer ik op zo'n moment thuiskom met een verwachting word ik mogelijk geïrriteerd, omdat ik niet krijg wat ik wel had verwacht. Maar wanneer ik thuiskom met een verlangen in plaats van een verwachting, komt alles bij mij in een heel ander perspectief te staan.

Behoeften *zonder* verwachting leveren minder teleurstelling op, heb ik gemerkt. Ik weet dat ik van de ander nul op het rekest kan krijgen, dat er niet

in mijn behoeften wordt voorzien. De ander houdt de vrijheid om wel of niet mijn behoeften te vervullen.

Het blijkt heel vaak dat als ik mijn behoeften kenbaar maak zonder verplichting aan (verwachting van) de ander, dat hij of zij deze vaak graag blijkt te willen vervullen. Ten diepste vraagt het van mij om te kiezen voor 'kwetsbaarheid', ik heb niet in de hand hoe de ander reageert.

Het helpt mij om van hoge verwachtingen naar diep verlangen te gaan. Mijn omgeving heeft het daardoor een stuk makkelijker met mij...

Anne Jan Kok

Bestuurder



Ruimte voor *nuance*

Afgelopen jaar was Lana 16 weken te gast bij Hezenberg. Na een slechte start aan het begin van haar leven, veel gedoe tijdens haar jeugd en twee keer een periode verblijven in een revalidatiecentrum was “het vat leeg”. Waar ze altijd veerkracht had en moest hebben, was de rek eruit. De huisarts kwam met het idee voor een klinische behandeling. Zo kwam Lana terecht bij Hezenberg...

Lana: “Toen ik in juni 2018 mijn knie brak zat ik drie maanden in een revalidatiecentrum in een rolstoel en moest ik opnieuw leren lopen. Ik weet nog goed dat ik anderhalf jaar later bijna weer de oude was en met de wind in mijn rug op een fiets zat en tevreden was dat ik daar reed. Ik glom een beetje van trots. Vervolgens kwam er een windvlaag, waaide ik van mijn fiets en brak ik wéér een knie. Wéér drie maanden revalideren, wéér drie maanden in een rolstoel en wéér opnieuw leren lopen. Ik maakte er het beste van, maar het was een zware tijd. Eenmaal thuis was het nog altijd hard werken maar het lukte niet meer. Ik bleef maar ploeteren en aanmodderen en hield ternauwernood mijn hoofd boven water. Ik was toe aan verandering en niet zo’n beetje ook. Het geopperde idee om voor een klinische behandeling te kiezen, maakte mij moedeloos en hoopvol tegelijk. Tegengestelde gevoelens die er blijkbaar tegelijkertijd kunnen zijn.”

Multicolor denken

Bij Hezenberg GGZ kreeg Lana inzicht in haar zwart/wit denken en leerde de nuance op te zoeken. “Ik zocht vriendelijkere woorden voor de dingen die ik als kind vaak hoorde en die me zo hardnekkig

achtervolgden” vertelt Lana. “Ik realiseer mij nu dat ik een keuze heb en zo is er ruimte ontstaan voor nuance. Er vallen nog veel grijstinten te ontdekken en soms is het lekker en ook oké om juist voor pikzwart of spierwit te kiezen, maar mijn denken wordt steeds meer multicolor en dat voelt goed. Multicolor blijkt niet voor niets mijn lievelingskleur!”

Gevoel mag er zijn

“Ik raakte in de loop van de weken bedreven in het herkennen van emoties, ze te omschrijven en er mee om te gaan. Maar vooral leerde ik meer te voelen en me daarbij niet langer af te vragen waaróm ik me zo voel maar het gevoel er gewoon even te laten zijn. Het was een prettige ontdekking dat het nare gevoel dan op een gegeven moment wegtrekt, terwijl ik er eerder in bleef hangen en makkelijk in een negatieve spiraal verzeild raakte. De opdracht om een brief aan mijzelf te schrijven als kind had ook een helende werking. Mijn jeugd werd er natuurlijk niet anders van, maar ik kreeg het inzicht dat ik zelf in de hand heb hoe ik tegen mijn jeugd aankijk. Ik heb mogen ervaren dat je zelf een helende werking kan opstarten en dat ik mijzelf daarin kan omhullen.”

Milder zelfbeeld

Lana kreeg grip op de vervelende kritische stem in haar hoofd door haar innerlijke criticus op papier te zetten. "Langzaam maar zeker leerde ik minder streng te zijn voor mezelf en met meer compassie naar mezelf en mijn keuzes te kijken. Ik heb geleerd dat mijn bemoeienissen niet per se verkeerd of vervelend zijn, en als ik daar andere woorden aan geef (zoals betrokken, alert en opmerkzaam) het soms zelfs waardevolle bijdrages in het contact met de ander kunnen zijn. Als ik het woord 'ongeduld' vervang door woorden als 'snel, nieuwsgierig en gretig' dan voelt dat meteen milder voor mezelf."

'Mijn denken wordt steeds meer multicolor'

Running Therapie

"Ondanks dat ik na twee keer een gebroken knie weer prima kan lopen, was ik geen hardloper. Ik rende niet eens voor de bus. Maar omdat ik wist dat er Running Therapie werd gegeven, kocht ik goede hardloopschoenen en zette ik me schrap. De therapeut heeft me leren hardlopen. En vooral ook om niet hard te lopen als mijn lichaam aangeeft dat het beter is om rustig aan te doen. Ik leerde van een blaas op mijn teen rustig aan te doen bij pijn, in plaats van mijzelf in te prenten dat ik met pijn moet leren leven. Er kwam vertrouwen dat als het op maandag niet gaat, het op woensdag weer heel anders kan zijn en zelfs dat wanneer je een week rustig aan doet, je niet kwijt raakt wat je hebt opgebouwd. Dat geeft fiducia en moed."

Multicolor tot uiting brengen
in verf kunstwerken





Rust en ruimte

“Ondanks dat ik geen natuurmens ben, heb ik genoten van de omgeving, van de lange zomeravonden, alleen of met de groep in de tuin, de fijne gesprekken, de spelletjes en van het luisteren naar de uilen. Toen de herfst aanbrak kon ik genieten van de zonsopkomst, vooral bij mist als je in de verte de reeën ziet lopen. Tijdens mijn ommetjes ontmoette ik buurtbewoners en buurtkatten, maar mijn hart werd gestolen door Bella, een lieve, kleine, zachte en schuchtere pup van acht weken oud. In de weken daarna kwam ik haar geregeld tegen en vlak voor het einde van mijn behandeling rende Bella op me af, beet in mijn vlecht en dartelde vrolijk om me heen. In de twaalf weken die waren verstreken, was Bella zichtbaar gegroeid. En toen dacht ik aan mezelf, dat ik in de zestien weken van mijn behandeling ook ben gegroeid. Het was hard werken, maar ik heb veel geleerd en ben wéér verder gekomen dan ik hiervoor was.”

Terugvalpreventieplan

Lana heeft veel aan het terugvalpreventieplan. “Wanneer ik naar een donkere en sombere periode neig, zie ik de signalen eerder en kijk dan terug in mijn preventieplan. Dan realiseer ik mij weer dat iets moeilijks tijdelijk is en dat ik het vervelend mag vinden. En mij niet tegen dat gevoel moet verzetten, dat dat gevoel er mag zijn. Dat helpt enorm.”

Winst

“Ik heb hele lieve en mooie woorden teruggekregen van de mensen van Hezenberg, zowel van de therapeuten als van de begeleiders en groepsgenoten. Het lukt me inmiddels om ze niet zomaar weg te wimpelen of te bagatelliseren maar om ze te horen en tot me door te laten dringen. Langzaam maar zeker begin ik te geloven dat ik een aangenaam persoon ben en dat mensen me de moeite waard vinden. Hezenberg was een heel goed idee...”



Ken je iemand die langdurig kampt met psychische problemen en vastloopt in relaties, op het werk of in de thuissituatie? Ben je bij hem of haar betrokken als partner, familielid, vriend of naaste collega? Of vanuit de kerk of sportvereniging? Onderschat niet wat jij kunt betekenen als het gaat om het vinden van passende hulp!

Jij kunt helpen!

Als jij naastbetrokkene bent bij iemand met deze klachten, dan kunnen de problemen merkbaar zijn in jullie contact. Niet alleen omdat diegene bijvoorbeeld somber of angstig is, maar ook omdat je ziet dat hij of zij zich terugtrekt of het moeilijk vindt als er een conflict of irritatie ontstaat. Of omdat je merkt dat jouw naaste zich telkens aan anderen aanpast en daaronder lijdt. Ook kan hij of zij zo perfectionistisch zijn, dat ook voor jou en anderen de lat (te) hoog gelegd wordt.

Wat wij doen

Bij Hezenberg GGZ behandelen we mensen met (trekken van) een persoonlijkheidsstoornis cluster C. Tot dit cluster behoren drie typen: de afhankelijke, vermijdende en dwangmatige persoonlijkheidsstoornis. Deze stoornissen hebben kenmerken die worden omschreven als: angstig, vermijdend en een grote mate van controle willen hebben. Meer hierover lees je op de website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen (zie de QR-code onderaan dit artikel op pagina 11).



'Jij kan iets betekenen bij het vinden van passende hulp'

Cluster C-persoonlijkheidsstoornissen zijn veelvoorkomend, vaak in combinatie met stemmings-, angst- en eetstoornissen en lichamelijke klachten. Helaas worden ze vaak pas laat onderkend. Mensen hebben dikwijls al een uitgebreid hulpverleningstraject achter de rug zonder dat er sprake is van duurzame verandering.

Als Hezenberg GGZ willen we juist voor deze mensen het verschil maken, met specialistische behandelprogramma's op maat volgens de nieuwste richtlijnen. De intensieve en kortdurende behandelingen met en zonder verblijf vinden plaats op ons landgoed in Hattem. Bij een intakegesprek bepalen we of onze behandeling meerwaarde heeft. Voor een intakegesprek hanteren we korte wachttijden.

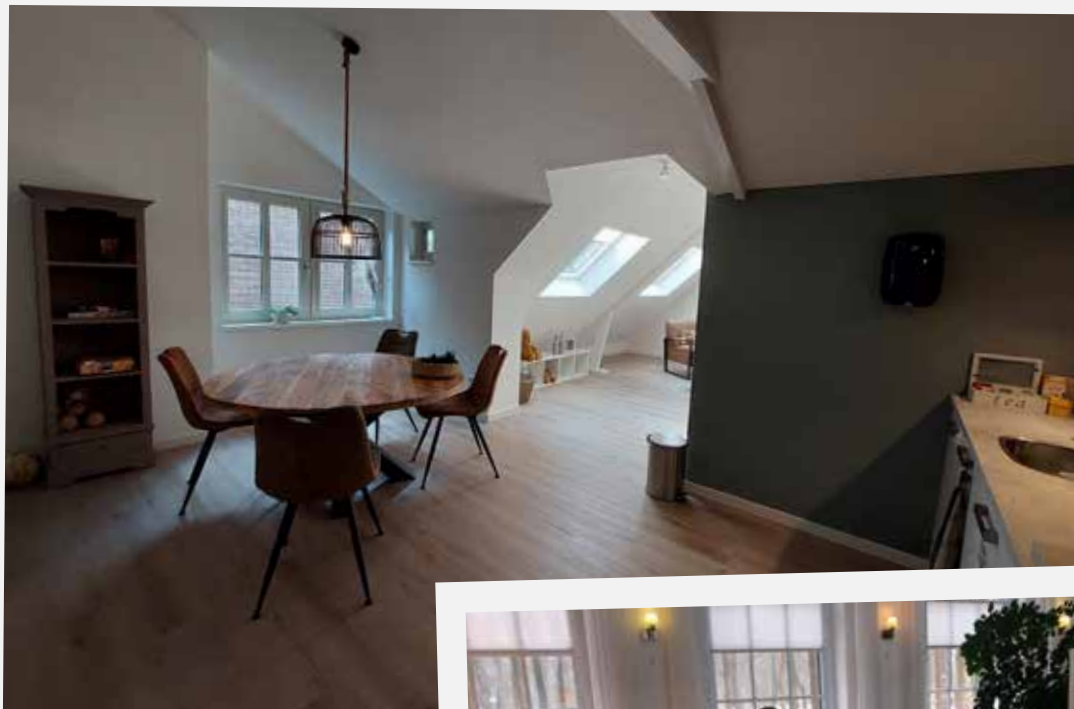


Wat jij kunt doen

Jouw naaste moet er natuurlijk zelf voor kiezen om met zijn of haar problemen aan de slag te gaan. Maar jij kunt een belangrijke rol spelen. Je kunt bijvoorbeeld:

- vragen hoe je iemand kunt helpen, zodat je aansluit bij zijn of haar behoefte;
- benoemen welke problemen jij in jullie contact ervaart en vragen of hij of zij deze herkent;
- je naaste aanmoedigen om professionele hulp te zoeken en hem of haar daarbij ondersteunen.

Attendeer op de website van Hezenberg GGZ. Mogelijk is het hulpaanbod van Hezenberg passend. Je kunt hem of haar adviseren om onze site te bekijken of een afspraak te



maken voor een intakegesprek. Voor zo'n gesprek is wel altijd een verwijzing nodig van bijvoorbeeld de huisarts. Dat is ook belangrijk voor de vergoeding van de zorg. Je kunt jouw naaste stimuleren om naar de huisarts te gaan of voorstellen dat samen te doen.

Meer informatie

Wil je meer informatie en handvatten over hoe jij kan omgaan met iemand met een cluster C-persoonlijkheidsstoornis? Op de website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen staan een aantal tips. Scan met de camera-app van je mobiele telefoon de QR-code hieronder.

**Informatie over
persoonlijkheids-
stoornissen cluster C**



**Tips hoe om te gaan met
iemand met persoonlijk-
heidsstoornissen cluster C**



OMDENKEN ÉN DOEN

Het wonder

Als ik denk aan omdenken, schieten mij een paar verzen uit Jesaja 9 te binnen. Het gaat over een volk dat ronddoolt en een schitterend licht ziet. Hoe kun je voor een volk dat in duisternis leeft eigenlijk omdenken? Op het moment dat deze woorden zijn opgeschreven is het kind nog niet eens geboren. De schrijver durft, ondanks de situatie van het volk, al om te denken door de geboorte van dit kind. Het zal namelijk licht, vreugde en vrede brengen!

Bij een zwangerschap zeggen we wel: de ouders zijn in blijde verwachting. Deze blijde verwachting geldt ook voor het volk dat ronddoolt in de duisternis. Het kind, dat nog geboren moest worden, is vol van belofte!

Want hij draagt indrukwekkende namen als Wonderbare Raadsman, Goddelijke Held, Eeuwige Vader en Vrededorst. En: aan de vrede zal geen einde komen.

Het is mooi om in een moeilijke situatie om te denken. Het is geweldig als het dan ook echt gebeurt zoals bij de geboorte van Jezus. Dat na het omdenken, dóen volgt!

Er gebeuren dingen rondom de geboorte van Jezus die de geboorte in een ander licht stellen. Er was bijvoorbeeld geen plaats in de herberg waardoor Maria moest bevallen in een stal. Toch zingen engelen buiten bij de herders het eerste Ere zij God: 'Eer aan God in de hoogste hemel en vrede op aarde voor alle mensen die hij liefheeft.'

Met kerst wens ik iedereen toe om in moeilijke situaties om te denken én anders te gaan doen, opdat het licht, de vreugde en vrede onze wereld verder binnenkomen.



Timothy Alkema, geestelijk verzorger

van Kerst

Een volk dat in duisternis ronddoelt ziet een schitterend licht.

Zij die in het donker wonen worden door een helder licht beschenen.

U hebt het volk weer groot gemaakt, diepe vreugde gaf u het,

blijdschap als de vreugde bij de oogst, zij jubelen als bij het verdelen van de buit.

Een kind is ons geboren, een zoon is ons gegeven;

de heerschappij rust op zijn schouders.

Deze namen zal hij dragen: Wonderbare raadsman,

Goddelijke held, Eeuwige vader, Vredevorst.

Groot is zijn heerschappij, aan de vrede zal geen einde komen.

(Jesaja 9: 1,2,5,6)

Vredevorst
Goddelijke Held
Wonderbare Raadsman
EEUWIGE VADER

RETRAITE = ruimte SCHEPPEN VOOR JEZELF

Health-check

Soms voel ik in mijn leven dat ik op de rem moet trappen. Bijvoorbeeld als mijn lijf niet goed voelt, niet doet wat ik graag wil of als ik gewoon niet lekker in mijn vel zit. Dan probeer ik daar vanaf een afstandje naar te kijken. Eet ik wel gezond? Drink ik genoeg water? Beweeg ik voldoende en hoe is het met mijn nachtrust? Even checken: wat is er aan de hand en op welke manier kom ik weer in balans?

In verbinding met jezelf

Maar ik ben niet alleen een lichaam, er is ook een geest. En daar gaat het om wat er gebeurt in mij, of ik nog in verbinding ben met mijzelf, in verbinding ben met de manier waarop ik in de wereld wil staan en of ik in verbinding ben met mijn bronnen. Als ik druk ben en hard doorloop, kan ik dan nog verbinding maken met wat mij drijft? Met aandacht, liefde, schepping en God?

Ruimte voor jezelf

Retraite houden betekent jezelf tijdelijk terugtrekken uit het dagelijks leven om ruimte te scheppen in jezelf met als doel geestelijke verdieping. Als je op retraite bent, ervaar je na verloop van tijd innerlijk meer ruimte. Dit ontstaat door te vertragen, prikkels van buitenaf te verminderen en proberen met aandacht te leven. Niet van alles tegelijk willen doen maar je te richten op één ding. Best moeilijk in een leven vol afspraken en to-do lijstjes met wat je nog allemaal moet en wilt. We denken vaak dat we al deze dingen nodig hebben om gelukkig te zijn, maar veelal brengen ze juist onrust en het gevoel buiten adem te zijn.

Retraite betekent ruimte maken om aan te komen bij jezelf; je even los te maken en je blik naar binnen te richten. Dit kan vreemd en onwennig zijn en soms ook lastig. Er kan weerstand zijn omdat er andere gedachten en gevoelens langskomen. De uitdaging is dit te laten gebeuren. Het leven is een grote oefening, dat geldt zeker voor een retraite.

Weekendretraites

Op landgoed Hezenberg bieden we weekendretraites waarin je een paar dagen leeft in een ritme zonder zorgen over boodschappen of relaties. Van vrijdag 16.00 uur tot zondag 16.00 uur alle tijd om je terug te trekken, te verstillen en aandacht te geven aan wat voor jou op dat moment aan de orde is. Het kan zijn dat je in alle rust een boek wilt lezen, dat je wilt nadenken over de keuze van een baan, over een verlies, de manier waarop jij in het leven wilt staan of over je verbinding met God.

Door de structuur van het weekend is hier alle ruimte voor. Er is het hele weekend een gastvrouw of gastheer aanwezig en op bepaalde tijden ook een pastor. Er zijn vieringen en op zaterdag een groepsbijeenkomst. De maaltijden gebruiken we in stilte om eenieder de kans te geven met de eigen thema's bezig te kunnen zijn.

We zijn alweer een tijdje op weg met de weekendretraites en iedere keer zijn er weer prachtige verhalen en ontmoetingen. En wat zijn we blij met de geweldige vrijwilligers die zich hier met hart en ziel voor inzetten!

HET LEVEN IS EEN GROTE OEFENING, DAT GELDT ZEKER VOOR EEN RETRAITE

We kunnen in een retraiteweekend vijf gasten ontvangen. Met dit kleine aantal hebben we onvoldoende capaciteit om alle belangstellenden een retraite aan te bieden. Om zoveel mogelijk mensen kennis te kunnen laten maken met een retraite bij Hezenberg, geldt er een maximum van drie deelnames per jaar.

NIEUW! Retraite met workshop

In 2023 starten we met retraiteweekenden waarbij op zaterdag mensen mogen aansluiten die niet het hele weekend bij Hezenberg kunnen of willen verblijven. We houden deze weekenden de structuur van de vieringen en de maaltijden aan, maar hebben op de zaterdag in de morgen een workshop beeldend of zang en in de middag een wandeling of schrijfofdracht rond het thema van de morgen. Meer informatie lees je op de website www.hezenberg.nl/retraite.

Weet je welkom een weekend mee te maken op ons prachtige landgoed!



In 2023 hopen we om de twee weken een zondagse viering te hebben waarbij natuurlijk eenieder welkom is. De data van de vieringen staan op de website hezenberg.nl/home/zondagse-vieringen

WEES NIET BANG OM OPNIEUW
TE BEGINNEN. DIT KEER BEGIN JE
NIET VANAF HET BEGIN, MAAR
VANAF JE EIGEN ERVARING.

2023



HEZENBERG

Geloof in verandering

a Hezenberg 6, 8051 CB Hattem **t** 038 20 22 900
e info@hezenberg.nl **i** [hezenberg.nl](https://www.hezenberg.nl)

