

OP DE Hoogte

Obstakels (overwinnen)

INNERLIJKE
STEMMEN ALS
OBSTAKELS

**Mild zijn voor jezelf:
vijf tips voor jou!**

*Een blog door Mirjam
van der Vegt*

“Een obstakel kan een kans zijn om je omstandigheden te verbeteren.”

“Gevoelens en emoties wijzen je de weg naar wat je nodig hebt in het leven.”



HEZENBERG

Geloof in verandering

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

JAARGANG 77 | NUMMER 3 | SEPTEMBER 2023

OBSTAKELS OVERWINNEN

Lang geleden was er een koning. Deze koning had een rotsblok op de weg laten leggen. Vervolgens ging hij zelf toekijken of iemand het rotsblok zou verwijderen.

Enkele van de meest welvarende kooplieden en leden die tot de hofhuishouding behoren kwamen voorbij. Ze liepen allen om het rotsblok heen. Menigeen klaagde steen en been over het rotsblok midden op de weg. "De koning deed veel te weinig aan het onderhoud van de wegen."

Totdat er een boer aankwam met in zijn handen vele verse groenten. Toen de boer het rotsblok zag, legde hij de groenten neer. Hij probeerde het rotsblok weg te duwen. Het was enorm zwaar. Desondanks zette de boer door en uiteindelijk lukte het hem om het rotsblok van de weg af te duwen.

Toen de boer zijn groenten weer oppakte, zag hij op de plaats waar het rotsblok had gelegen een klein zakje op de grond liggen. Het kleine zakje bevatte gouden munten en een boodschap van de koning. Hierop stond dat het goud voor de persoon was die het rotsblok van de weg af geduwd had.

De boer leerde iets wat velen nooit zouden begrijpen. Een obstakel kan een kans zijn om iemands omstandigheden te verbeteren.

Bronvermelding:

Door Mark Verhees

www.voorpositiviteit.nl



Hartelijk dank!

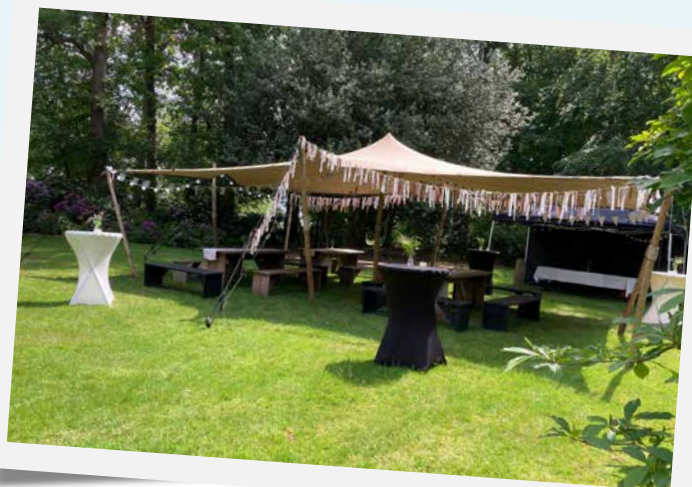
Ontvangen giften 15 april tot 1 september 2023

Particulieren	1.912,20	Oecumenische Vereeniging de Zendingskerk	180,75
Diac. Geref. Kerk Oldemarkt	500,00	Diac. Prot. Gem. Berltsum	150,00
Diac. Herv. Gemeente Schoonhoven	623,00	Geref. Kerk te Dronten-Noord	197,80
Diac. Herv. Gemeente Eemnes	106,10	SKG Diac. Prot. Gemeente Limmen	200,00
Diac. Van de Prot. Gemeente	97,37	Ned. Herv. Diakonie Mastenbroek	50,00
Diac. Prot. Gemeente	425,27	Diak. Prot. Gemeente Eibergen-Rekken	500,00
Prot. Gemeente Harderwijk	771,61	SKG Diac. Prot. Gemeente Vlaardingen	100,00
St. Leemcule Kerktentcommissie	151,60	Totaal	6.665,70
Diac. Prot. Gemeente Monnickendam	500,00	Steunfonds	227,50

Bedankt!

Jubileumcadeau, een sfeervol buitenpaviljoen

In het jubileumjaar hebben wij van veel betrokkenen giften mogen ontvangen voor de aanschaf van een buitenpaviljoen in de vorm van een stretchtent. Onlangs is deze tent geplaatst op het terrein van de Hezenberg. Wat ziet deze er mooi en sfeervol uit! Wij bedanken alle gevers voor dit prachtige cadeau! We zijn ervan overtuigd dat het een aanwinst is voor de mensen die bij Hezenberg verblijven en werken.



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2023

Jaargang 77, september 2023, nummer 03

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, Marian Damm
en Elita Dasselaar

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg, Henri van der Beek en Pixabay

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.

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

Meer informatie: hezenberg.nl

ACCEPTATIE VAN EEN OBSTAKEL

Herken jij je in een situatie, waarin het voelt alsof je met je rug tegen de muur staat? Of dat het leven je een klap in je gezicht heeft gegeven en je in een diepe put bent beland? Vast wel. Iedereen heeft zijn persoonlijke uitdagingen en obstakels die zich kenmerken door bijvoorbeeld verdriet, pijn, neerslachtige gedachtes, eenzaamheid of andere narigheid. Soms lijkt er geen einde aan te komen. Hoe ga jij om met obstakels in je leven?

Soms is het de beste manier om een obstakel simpelweg te verwijderen. Maar wat nu als je partner het obstakel is? Partner verwijderen en 'klaar is Kees'? En om het nog een tikkeltje ingewikkelder te maken. Wat nu als je zelf obstakels in je leven hebt ontwikkeld. Dus met andere woorden, wat als je zelf het obstakel bent?

Het verwijderen van een obstakel werkt dus ook heel vaak niet. Sterker nog, er gaat soms heel veel energie zitten in het verwijderen van het onaangename in ons leven. Zoveel energie dat het je je gemoedsrust kost.

Zo'n 7 jaar geleden kreeg ik schouderklachten. Doordat ik een onevenredig zware tuinklus had gedaan, liep ik een blessure op. Ik ging naar de fysiotherapie om dit obstakel in mijn leven weg te werken. Het bleek een ingewikkelde blessure te zijn, in een zeer complex gewricht. Ik kreeg het niet voor elkaar. Er ging onevenredig veel energie zitten in het verwijderen van dit obstakel in mijn leven. Een jaar keihard oefenen. Het mocht niet baten. De klachten bleven. Ik gaf me gewonnen en ook de fysiotherapeut gaf het op. De pijn bij het aantrekken

van de jas bleef en boven mijn hoofd werken ging moeizaam. Toen maakte ik de keuze om mijn leven aan te passen en om het obstakel heen te lopen. Ik vroeg om hulp op het moment wanneer het werken boven mijn hoofd niet lukte. Ik ben het obstakel gaan accepteren.

Ook bij het leren omgaan met obstakels in je persoonlijk leven begint het vaak met acceptatie en begint het niet bij, ertegen te vechten. Ik merk dat, zodra ik blijf vechten er veel energie verloren gaat, die ik beter kan gebruiken bij het accepteren en leren omgaan met mijzelf.

'Verander de wereld en begin bij jezelf' is inmiddels een beetje een versleten en afgetrapte uitdrukking maar zeer actueel in deze. Ik kan opkomen voor mijn belang of ik kan met mezelf aan de slag gaan. Dan bied ik een mooi nalatenschap aan de wereld om mij heen en ben ik geen vechter maar een overwinnaar. Hierop vind ik mijn lijfspreuk van toepassing: 'Wie zichzelf overwint is sterker dan wie een stad overwint.'

Wil je weten hoe het uiteindelijk met mijn schouder is afgelopen? Na verloop van tijd vergat ik mijn klachten. Onbewust ging mijn schouder weer zijn natuurlijke beweging aannemen en de klachten verdwenen vrijwel helemaal. Een les van acceptatie van een obstakel!

Anne Jan Kok
Bestuurder



HET 'MASKER' AF

Een overwinning en een enorme bevrijding!

Lotte had zichzelf aangeleerd om altijd een 'masker' op te zetten. Er speelde namelijk veel in het gezin waarin ze opgroeide, waar de buitenwereld geen weet van mocht hebben. Tot haar relatie van ruim 3 jaar ineens verbroken werd. Dit was de druppel voor Lotte die de welbekende emmer deed overlopen. Het was niet meer vol te houden om het 'masker' op te houden.

Lotte: "Ik zette altijd een masker op want niemand mocht het weten! Het ging zelfs zover, dat ik vergat wie ik zelf was. Ik deed dit, om liever niet de tekortkomingen in ons gezin en mijn onzekerheden aan anderen te laten zien. Ik dacht vaak dat als ik aan anderen liet zien wie ik echt was, ze erachter zouden komen dat ik helemaal geen leuk persoon was en dat ze dan niet meer met mij zouden willen omgaan. Toen mijn verloving 'last minute' werd verbroken stortte ik in. Voor mij was het een bevestiging van mijn gedachtes; het lag echt allemaal aan mij. Ik verdween in een diep, donker, zwart gat."

Voor de buitenwereld een perfect gezinnetje...

De vader van Lotte dronk op zaterdag vaak te veel alcohol en had te maken met een pornoverslaving. Dit had grote invloed op Lotte. Toen Lotte als brugpieper aan een nieuwe periode op de middelbare school begon, werd ze meerdere keren verkracht werd ze meerdere keren verkracht in die omgeving. Wat een mooi nieuw begin had moeten zijn, werd een afschuwelijke periode in haar leven. In het gezin wist niemand ervan en er werd niet over gesproken. Lotte: "Voor de buitenwereld waren wij een perfect gezinnetje, maar binnen de muren van ons huis liep ik echt op eieren. Ik hield bijvoorbeeld de computer

zo lang mogelijk bezet zodat mijn vader deze niet kon gebruiken voor zijn pornoverslaving. Als dat niet lukte gaf ik mezelf de schuld ervan dat mijn vader weer de fout in ging."

Donkere periode

Toen plotseling de relatie van Lotte werd verbroken kwam Lotte in een donkere periode terecht. Lotte: "Ik woonde destijds al op mezelf. We hadden al vaak over trouwen gesproken. Ik weet nog heel goed dat ik mijn partner in vertrouwen had genomen over mijn verleden. En toen van de ene op de andere dag, maakte mijn partner de relatie uit. Voor mij was dit echt een bewijs dat het aan mij lag en dat ik niks waard was. Ik was totaal verdoofd. Ik deed niks anders dan in bed liggen, uren, dagen, weken. Ik reageerde niet op telefoontjes en zorgde heel slecht voor mezelf. Ik nam veel te veel allerlei soorten medicatie in. Pijnstillers en kalmeringstabletten die ik destijds via de huisarts kreeg. Ik wilde ontsnappen aan alles en hoopte als ik wakker zou worden, dat alles weer goed zou zijn."

Trouwe groep vriendinnen

Lotte werd omringd door een trouwe groep vriendinnen. Lotte: "Mijn vriendinnen hebben echt mijn leven gered. Ze merkten dat het niet goed met mij ging. In die tijd kwamen ze elke dag langs om te kijken

of mijn gordijnen wel open waren, om mij medicatie te geven, om ervoor te zorgen dat ik iets at en om te kijken hoe het met mij ging. Ik heb zelfs een tijdje bij een vriendin in huis gewoond. Tot het moment dat ik voor de tweede keer in het ziekenhuis werd opgenomen vanwege het innemen van te veel medicatie. Daarna kwam ik bij de crisisopvang van Dimence terecht. Daar is een begin gemaakt op de weg naar mijn herstel. Maar het was niet voldoende. Ik werd verwezen naar de Hezenberg."

30e verjaardag

Lotte: "In de eerste week dat ik opgenomen was bij de Hezenberg werd ik 30 jaar. Het voelde echt afschuwelijk. Elke dag had ik gedachtes als: Wat doe ik hier? Hoe kan ik hier weg? 't Valt toch allemaal wel mee, is dit nu echt nodig? Het was loodzwaar. Ik moest het 'masker' op zien te houden, het besef dat ik nu echt mezelf en het verleden moest gaan 'aankijken', geen medicatie waarmee ik aan alles kon ontsnappen en het continue onder de mensen zijn. Het was zo enorm hard werken."

Een groot cadeau

Nu, twee jaar later kan Lotte vol overtuiging zeggen dat ze haar verblijf bij de Hezenberg als een enorm groot cadeau heeft ervaren. Lotte: "Naarmate de tijd vorderde bij de Hezenberg kon ik mijn 'masker' steeds meer afzetten. De enorme last die ik meezeulde viel van me af. Ik heb het leven mogen gaan omarmen. Daardoor ben ik de vrouw die ik nu ben. Dat is het mooiste cadeau dat ik heb

mogen uitpakken. Ik ben altijd al die leuke en goedlachse vrouw geweest maar nu ben ik die vrouw echt, omdat ik er achter sta. Ik mag er zijn, zoals ik ben, inclusief een verleden. Ik heb helaas verdrietige dingen meegemaakt maar die dingen bepalen niet wie ik ben."

Obstakels overwonnen

Lotte heeft tijdens haar verblijf bij de Hezenberg meerdere obstakels overwonnen. Lotte: "Iets wat mijn dagelijks leven enorm heeft beïnvloed, is dat ik nooit durfde te transpireren. Dat bracht me namelijk terug naar het moment van de verkrachtingen en dat wilde ik niet. Ik deed er daarom alles aan om dat te voorkomen. Bij de Hezenberg was Running therapie een belangrijk onderdeel van het behandelprogramma. Tijdens mijn eerste sessie heb ik stotterend verteld waarom ik het zo moeilijk vond om mee te doen. Dat was voor mij een enorme overwinning en dat maakte dat het me toch lukte om mee te doen. Na mijn verblijf bij de Hezenberg ben ik nog steeds blijven sporten. Wekelijks doe ik aan bootcamp. Ik denk er amper meer over na."

"IK WAS ALTIJD BEZIG MET HET VERBERGEN VAN MIJN 'ECHTE' IK."

Het begint pas na de Hezenberg

Lotte: "Als je na je verblijf bij de Hezenberg weer naar huis gaat begint het pas. De Hezenberg was echt 'mijn veilige wereld' waar ik alles aankon met alle begeleiding van professionals, een omgeving waarin je de mogelijkheid hebt om te proberen. Naar huis gaan vond ik erg spannend. Gelukkig heb ik geen enorme tegenslagen meer gehad. Met dank aan goede nazorg. En met dank aan mijn dierbare vriendinnen, zij zijn meer dan goud waard!"

Vrede wens ik jou

Vorige maand is Lotte getrouwd. Lotte: "Wat ben ik gelukkig, nu inmiddels getrouwd met mijn lieve man. Mijn vriendinnen waren getuige bij ons huwelijk. Wat een prachtig geschenk is het als je vriendinnen hebt waar je echt alles mee kan delen. Tijdens mijn afscheid bij de Hezenberg werd mij het lied 'Vrede wens ik jou' toegezongen. Dat vond ik zo mooi, dat mij rust en vrede voor 'onderweg' werd toegezongen. Vrede in en met jezelf maar ook in relatie met God."



OBSTAKELS IN HET LEVEN



“Mensen die binnen de Hezenberg klinisch worden opgenomen, zijn allemaal op een bepaalde manier vastgelopen in hun leven. Naast mogelijke actuele klachten van angst, depressie of trauma, is er sprake van langdurige moeiten in het omgaan met zichzelf en anderen”, vertelt Judith Zandbergen, psycholoog in opleiding tot psychotherapeut bij Hezenberg.

Judith: “Binnen cluster-C persoonlijkheidsproblematiek, waar klinische behandeling bij de Hezenberg zich op richt, zien we bijvoorbeeld dat mensen erg gericht zijn op de ander, de lat hoog leggen voor zichzelf, eigen gevoelens uit de weg gaan of moeite hebben om op te komen voor zichzelf. Steeds terugkerende obstakels dus, die overigens tot op zekere hoogte herkenbaar zijn voor veel mensen. Veelal zijn het taai patronen, die niet gemakkelijk te doorbreken zijn. Hoe komt het dat verandering bij persoonlijkheidsproblematiek vaak zo lastig is en wat is nodig om obstakels toch te overwinnen?”

Emoties en gevoelens; belangrijke richtingwijzers

Persoonlijkheidsproblematiek kenmerkt zich door gedurende het leven steeds terugkerende moeiten in het omgaan met eigen emoties en relaties met anderen. Judith: “De

oorsprong ervan ligt vroeg in het leven, wanneer onze persoonlijkheid gevormd wordt. Om op een gezonde manier te kunnen leven is het belangrijk dat we zowel lichamelijk als emotioneel ontvangen wat we nodig hebben. Emoties en gevoelens zijn daarvoor belangrijke richtingwijzers. Voor lichamelijke behoeften geeft bijvoorbeeld een gevoel van honger een behoefte aan om wat te eten. Een gevoel van moeheid laat merken dat we rust of slaap nodig hebben. Ook emotionele behoeften komen tot uiting door gevoelens. Zo zorgt een gevoel van angst dat we adequaat kunnen reageren op gevaar, waardoor we in onze behoefte aan veiligheid voorzien. En bij een gevoel van paniek zoeken we troost of geruststelling bij een ander, waarmee in onze behoefte aan verbinding wordt voorzien."

Een blauwdruk voor de rest van je leven

Wanneer een kind opgroeit in een omgeving waarin aan de emotionele behoeften tegemoet wordt gekomen,

kan het zich ontwikkelen op een manier dat het in het volwassen leven zorg weet te dragen voor de eigen emotionele behoeften en daarbij ook die van anderen niet uit het oog verliest. Judith: "Hierin is een belangrijke rol weggelegd voor de volwassen verzorgers, meestal zijn dit de ouders. Het is in eerste instantie in relatie met hen, en in het dagelijkse gezinsleven, hoe we leren om te gaan met onze gevoelens en hoe relaties vorm te geven. Ook andere belangrijke relaties en de schoolomgeving leveren hier hun bijdrage aan. Door de veelheid van ervaringen die je opdoet in je jeugd, ontstaat als het ware een blauwdruk voor de rest van je leven."

Scheefgroei

"Gelukkig hoeft het gezinsleven niet perfect te zijn, om toch tot een emotioneel gezonde volwassene op te kunnen groeien", vertelt Judith. "Er zijn echter ook omstandigheden die maken dat als het ware scheefgroei ontstaat. Ouders kunnen om welke reden dan ook emotioneel niet beschikbaar zijn, waardoor je als kind niet goed leert hoe je te verhouden tot je eigen emoties en het dus lastig wordt om in je onderliggende emotionele

behoefte te voorzien. Het kan zijn dat er onvoldoende verbondenheid is, onvoldoende veiligheid, onvoldoende grenzen of dat er te weinig ruimte is voor speelsheid en het aangaan van nieuwe ervaringen. Dit soort omstandigheden kunnen maken dat een kind in plaats van afgestemd te zijn op het eigen gevoelsleven, vooral heeft geleerd om alert te zijn op de stemming van anderen, en zich hierop aan te passen. Of het kan een grote neiging tot controle hebben ontwikkeld vanuit een situatie die vaak onvoorspelbaar of onveilig was. Deze patronen waren

nodig en functioneel in de omstandigheden waarin het kind opgroeide, maar kunnen in het volwassen leven een sta-in-de-weg blijken te zijn."

In verbinding met gevoelens en emoties

Judith: "Om terug te komen op de vraag van het begin: een blauwdruk veranderen, voor de manier waarop

je omgaat met emoties en relaties, is niet zo makkelijk. Uitwissen van de opgedane ervaringen en de daarop gebaseerde patronen zal ook niet gaan. Wel kan er inzicht worden verkregen in wat de terugkerende obstakels zijn en waar deze hun oorsprong in hebben. En er kunnen in therapeutische setting andere ervaringen worden opgedaan waardoor je je op een andere manier tot je eigen gevoelsleven kunt leren verhouden. Het leren verbinden met de eigen gevoelens en emoties is daarbij een belangrijke kern: het wijst je de weg naar wat je nodig hebt in het leven."

"Gelukkig hoeft het gezinsleven niet perfect te zijn, om toch tot een emotioneel gezonde volwassene op te kunnen groeien."

LEESTIP!

Lees ook eens het boek 'Patronen doorbreken' door van Genderen, Jacob & Seebauer (2012)



METHODIEK 'HUIS VAN JE LEVEN'

Aandacht voor de binnenplaats

Carla Boven, pastor en therapeut



Met de methodiek 'Huis van je leven' kijk je naar je leven als een huis met verschillende kamers. De kamers staan symbool voor de belangrijkste levensgebieden: Werk, relaties, gezondheid, vrije tijd, zingeving, geld en huishouden. Het 'Fundament' is de basis van het huis en om het huis ligt de 'Tuin van de Toekomst'. Alle kamers zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. 'Huis van je Leven' leert je hoe je tevreden kan leven door aandacht te hebben voor alle levensgebieden.

Overzicht, inzicht én uitzicht

Het leven kan een kluwen van vragen, uitdagingen, problemen en geluksmomenten zijn. Een puzzel met gevoelsmatig de stukjes door elkaar. Met 'Huis van je Leven' krijg je overzicht door de kamers één voor één te bezoeken en door te bespreken wat daar speelt. De volgende stap is inzicht: waar ligt iets dat om een oplossing vraagt? Is er achterstallig onderhoud? In welke kamers gaat het goed en wat kan ik daarvan leren? Uitzicht volgt op een heel natuurlijke manier: waar verlang ik naar? Wat heb ik nodig om verder te komen en wat is een goede eerste stap? Wie kan mij helpen? In deze editie wordt deel 3 behandeld; de binnenplaats.

Binnenplaats

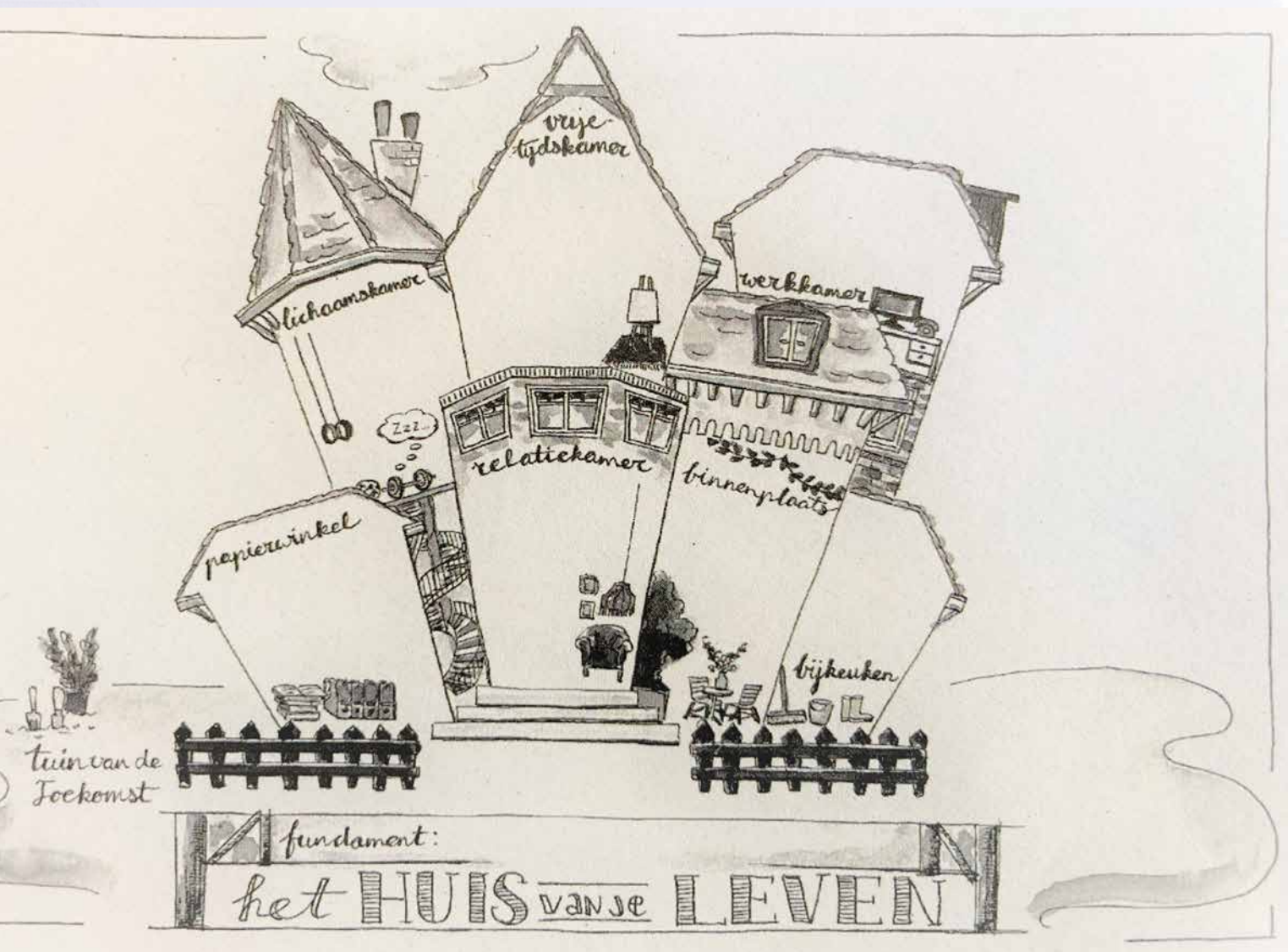
De binnenplaats is het kloppend hart van 'Huis van je Leven'. Het draait op de binnenplaats om de vraag: wat maakt mijn leven zinvol? Hier doe je inspiratie op voor keuzes in de andere kamers. Hier overzie je je leven en stel je je vragen als: waarom doe ik wat ik doe? Klopt

mijn relatie, mijn werk, mijn tijdsbesteding met hoe ik wil leven? De binnenplaats is het terrein waar het gaat om inspiratie, over zingeving, reflectie en spiritualiteit.

“WAT MAAKT MIJN LEVEN ZINVOL?”

Aanwakkeren

Carla Boven, pastor en therapeut bij Hezenberg: "Een ingrijpende situatie zoals baanverlies, geboorte of een nieuwe relatie wakkeren zingevingsvragen aan en die kunnen je in verwarring brengen. Actief bezig zijn met zingevingsvragen kan rust en energie geven. Zingeving gaat over genieten van wat je ruikt, proeft, ziet, voelt en hoort, gaat over waar je zin in hebt, waar je hart



sneller van gaat kloppen. Zingeving heeft te maken met de bronnen waaruit je put, over de waarden waar vanuit je leeft en over wat jou inspireert in het leven.”

Uitruimen en inrichten (obstakels overwinnen)

De binnenplaats is het terrein van je waarden, die geworteld zijn in hoe je opgegroeid en volwassen bent geworden. Waarden die tot nu toe grote invloed hebben gehad op jouw levensverhaal. Carla: “Zingeving doet je nadenken over het vervolg van je levensverhaal. Je denkt na over ontwikkelingen die nodig zijn om je binnenplaats op te ruimen en weer in te richten. Welke dingen zijn onnodige ballast of passen niet (meer) bij je waarden? En wat zijn waarden die geen rol speelden maar nu belangrijk zijn geworden?”

“ACTIEF BEZIG ZIJN MET ZINGEVINGSVRAGEN KAN RUST EN ENERGIE GEVEN.”

In de volgende editie wordt de ‘Tuin van de Toekomst’ besproken. Heb je de eerder behandelde kamers gemist en wil je deze alsnog lezen? Vraag de vorige edities eenvoudig op, stuur een e-mail naar communicatie@hezenberg.nl.

Bron: www.huisvanjeleven.nl

Jij mag er helemaal zijn zoals je bent!

De belangrijkste taak voor een groepsbegeleider is het zorgen voor en bewaken van een veilig therapeutisch leer- en leefklimaat in de groep. "Het is belangrijk dat je als groepsbegeleider ruimte geeft aan de ander. Dat je de ander kunt laten voelen dat hij of zij er mag zijn" vertelt Gerdien Deuzeman, groepsbegeleider bij Hezenberg.

Delen vanuit levenservaring

"In mijn werk vind ik het prachtig dat ik ook mijn persoonlijke levenservaring met me meedraag" vertelt Gerdien. "Het is fijn om te delen van wat ik zelf geleerd hebt. Dat maakt dat ik er kan zijn voor de gasten, dat ik geduld kan opbrengen en het belang kan herkennen van wat de mensen naast mij nodig hebben. Ik luister graag naar hen, zonder van alles weg te poetsen of te willen oplossen of over te nemen. Gasten die bij de Hezenberg verblijven hebben allemaal enorme obstakels te overwinnen. Dat gevoel herken ik. Daarom wil ik er graag voor hen zijn!"

Handen en voeten geven aan mijn geloof

Gerdien: "Persoonlijk heb ik een periode in mijn leven geworsteld met de vraag hoe je nu handen en voeten kunt geven aan het geloof. Ik ben opgegroeid in een familie met veel theologen. Op basis van allerlei wetenschappelijke inzichten en Bijbelteksten werd er invulling gegeven aan de christelijke identiteit. Maar zelf heb ik die achtergrond niet. Ik begreep het niet en kon er geen invulling aan geven op de manier zoals mijn familie dat deed. Er speelden allemaal vragen door mijn hoofd, het voelde als een enorm obstakel. Toch wilde en kon ik God ook niet aan de kant zetten."

Ken jij mij?

"Ken je mij, wie ken je dan? Ken je mij beter dan ik?" zijn de eerste regels uit het nummer "Ken je mij" van Trijntje

Oosterhuis. Een nummer dat bij Gerdien ongelooflijk binnenkwam. Het lied is geschreven door Huub Oosterhuis, de vader van Trijntje. Het is een verwijzing naar Psalm 139. Gerdien: "Dat lied was voor mij een signaal dat ik iets met mijn persoonlijke levensvragen moest gaan doen. Ik ging op zoek naar antwoorden. Dat was mijn eerste kennismaking met de Hezenberg.

'Ken je mij, wie ken je dan? Ken je mij beter dan ik?'

Ik verbleef destijds een weekend voor een retraite bij de Hezenberg. In dat weekend werd er voor mij veel duidelijk. Je hoeft er helemaal niet voor gestudeerd te hebben of allemaal Bijbelteksten uit je hoofd te kennen om handen en voeten te geven aan je geloof. Je mag er helemaal zijn zoals je bent! Deze 'openbaring' gaf mij zoveel ruimte om het roer om te gooien. Ook in mijn werk wilde ik hier iets mee gaan doen! Sinds mijn 20e werk ik al in de psychiatrie. Ik ben begonnen als psychiatrisch verpleegkundige. In de afgelopen jaren heb ik veel ervaring opgedaan. Mijn expertise wilde ik heel

graag inzetten bij de Hezenberg en ben daarom ook vol overtuiging bij deze organisatie gaan werken.”

Obstakels overwinnen

Een klinisch behandeltraject is zwaar. Er wordt hard gewerkt door gasten om bijvoorbeeld patronen te doorbreken, om obstakels te overwinnen. Gerdien: “Dagelijks zie ik gasten die allemaal enorme obstakels te overwinnen hebben. Mensen die niet meer kunnen huilen, niet meer kunnen voelen. Mensen die gebukt gaan onder heftige depressies, die voor hun gevoel in zo’n donker dal zitten. Of mensen waarbij dwangmatige gedachten hun leven enorm beheersen. Het is dan zo fijn om te merken dat gaandeweg het proces, de gasten zich enorm ontwikkelen en groeien. Er worden obstakels overwonnen. Wanneer een klinisch verblijf afloopt, zie je gasten vertrekken met ontzettend waardevolle tools in

handen zodat ze weer verder kunnen. Dat is prachtig om te zien!”

Je hoeft het niet alleen te doen

Gerdien: “Het is fijn om gasten bij te kunnen staan, ze te bemoedigen, te motiveren, soms te spiegelen en bij te kunnen dragen aan een omgeving waar zij zich veilig voelen en waar ze kunnen oefenen met ‘nieuw gedrag’. Ik probeer ook vaak aan de gasten mee te geven dat ze best wat milder voor zichzelf mogen zijn. Het is prima om te falen. Het hoeft niet altijd perfect of in één keer goed te gaan. Iedereen faalt wel eens. Dat geeft niets. Je kunt je afvragen hoe het kwam en wat je de volgende keer anders kunt doen. Misschien zorgt het zelfs wel voor een nieuw perspectief. Stralen door falen. Je hoeft het niet alleen te doen!”



**‘Je hoeft
het niet
alleen te
doen!’**



Innerlijke stemmen als obstakels

Mild zijn voor jezelf: vijf tips

Liefde heeft veel te maken met het ervaren van je bestaansrecht. Je kunt met je hoofd weten dat je bestaansrecht hebt en je toch niet geliefd voelen. Wanneer het draait om liefhebben, ben je vaak zelf je grootste slavendrijver. Ook al zeggen anderen dat je het waard bent, toch klinken er stemmen vanbinnen die je waardeloos verklaren. Die stemmen zijn als innerlijke dammen die de stroom van liefde – die er eenvoudigweg is – tegenhouden. Hoe overwin jij deze obstakels en op welke manier kun jij die liefde (meer) ervaren? In dit artikel vind je vijf handreikingen.

Stop met vergelijken

Jezelf vergelijken met anderen is het recept voor een onrustig leven waarin je weinig liefde ervaart. Wanneer onze eigenwaarde afhangt van het 'verslaan' van anderen en altijd de beste willen zijn, worden we juist onzeker en angstig. Competitie en verkeerd vergelijken zorgt ervoor dat we anderen gaan zien als struikelblokken. Daardoor voelen we ons minder verbonden met anderen. We willen geliefd zijn, maar bereiken het tegenovergestelde.

Leer de cirkel van het leven te herkennen

Neerzitten bij wie je bent, is een daad van liefde. 'Neerzitten bij wie je bent' betekent komen zoals je bent, op dat moment, hoe je je ook voelt. Het betekent ook dat je de tijd gebruikt waarvoor die bedoeld is. Als je rust, rust je; als je werkt, werk je. Doordat je tijd leert te respecteren begin je de cirkel van het leven te herkennen. Na fases van hechting en intimiteit volgt er vaak een afscheid omdat alle relaties zich vernieuwen, net zoals de natuur zich vernieuwt. Vanuit rouw over het afscheid ontstaat vanzelf nieuwe betekenis.

Kijk met mildheid naar jezelf en de ander

Relativeren betekent dat jezelf of je probleem in een breder perspectief plaatst. Dat wil overigens niet zeggen dat daarmee het probleem of jouw behoefte verdwijnt. Je plaatst jezelf in een milde ruimte waarin je jouw emoties en behoeften niet kleiner maakt, maar juist naar bovenhaalt en ernaar kijkt, zonder dat het je beangstigt en je meteen in de paniek schiet. In deze ruimte kijk je met mededogen met en mildheid naar jezelf of de ander en kom je jezelf of de ander op het spoor.

Gun je jezelf

Bernard van Clairvaux (1090- 1153) zei: 'Wat zou het baten, wanneer je, naar het woord van de Heer, alles zou winnen, maar jezelf verliezen zou? Ja, wie met zichzelf slecht omgaat, wie kan er dan goed voor anderen zijn? Denk er dus aan: gun je jezelf. Wees er net als voor anderen, ook voor jezelf.'

Ontdek je waarden

Wanneer je je waarden kunt uitleven – op welke plek dan ook – voel je van binnenuit leven stromen en borrelen. Wil je iemand liefhebben? Zoek uit wat zijn waarden zijn en stimuleer hem om deze uit te leven. Wie leeft vanuit zijn waarden is gelukkiger, heeft betere relaties en presteert meer.

Je kunt je waarden op het spoor komen door jezelf de volgende vragen te stellen:

- Wat vind ik diep vanbinnen?
- Wat voor relaties wil ik bouwen?
- Waar wil ik dat mijn leven om draait?
- Welke acties geven het gevoel dat ik leef?


“Wie leeft vanuit zijn waarden is gelukkiger, heeft betere relaties en presteert meer.”



Meer lezen?

Wil je meer lezen over waarden, je jezelf gunnen en tijd nemen voor de cirkel van het leven? Lees het boek 'Leven is Leren' van Mirjam van der Vegt. Dit boek is het praktische vervolg op de bestseller 'De Kracht van rust.' Meer informatie vind je op www.mirjamvandervegt.nl.





NIET ELKE ZWARE STORM IS PECH,
NIET ELKE REGENBUI VERDRIET.
SOMS SPOELEN ZE OBSTAKELS WEG,
ZODAT JE WEER KANSEN ZIET.

(MARTIN GIJZEMIJTER)



HEZENBERG
Geloof in verandering

📍 Hezenberg 6, 8051 CB Hattem 📞 038 20 22 900
✉ info@hezenberg.nl 🌐 hezenberg.nl