

OP DE Hoogte

Schuilen

"Emotionele basisbehoeften van een kind; verband met vroeger."

"Het kind in ons: het recht op veiligheid en nog veel meer..."

"Schuilen: een normale behoefte in een hectische wereld."

DIY-OPDRACHT
JOUW
PERSOONLIJKE
SCHUILPLAATS



HEZENBERG

Geloof in verandering

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

JAARGANG 78 | NUMMER 3 | SEPTEMBER 2024

SCHUILEN

*Ik kan jouw angst niet overnemen,
ik kan niet in jouw schoenen staan.
Maar ik wil graag naar je luisteren,
ik bied jou mijn schouder aan.
Nooit zal ik ten diepste weten,
hoe jouw zeer voelt en jouw pijn.
Maar ik wil je hart verwarmen
en er altijd voor je zijn.*

bron: www.knipoog.nu

Hartelijk dank!

Ontvangen giften 1 mei 2024 tot 1 september 2024

Particulieren	837,20	Diac. Nederlandse Hervormde Kerk	225,00
Diac. Gereformeerde Kerk Oldemarkt	250,00	SKG Diac. Prot. Gemeente Limmen	200,00
Diac. P.G. Bathmen Okkenbroek	112,00	Prot. Gemeente Zeewolde	400,00
St. Chr. Ziekenhuis St. Jansdal	81,35	Diac. Prot. Gemeente Limmen	97,55
Diac. Van de Protestantse Gemeente	108,55	Oecumenische Vereniging de Zendingkerk	246,50
Diac. Hervormde Gemeente Elburg	2.987,75		
Diac. Prot. Gemeente Monnickendam	500,00		
		Totaal	€ 6045,90

OVER ONS

Hezenberg GGZ is een kleinschalig zelfstandig expertise behandelcentrum. Hezenberg GGZ wil duurzaam herstel (gezondheidswinst) bij haar patiënten realiseren met bijzondere aandacht voor zingeving (levensbeschouwing en religie) vanuit een brede oriëntatie en leefstijlontwikkeling. Onze kortdurende programma's van een periode tussen twaalf en zestien weken bleken de afgelopen jaren zeer effectief. De behandelingen vinden plaats op ons historische landgoed gelegen tussen Zwolle en Hattem. Er werken bevlogen teams van professionals. Wat onze teams verbindt is dat we met elkaar op weg zijn, in hoopvol vertrouwen en het geloof dat verandering mogelijk is.



Vrienden van de Hezenberg

Een klinisch verblijf wordt vergoed door zorgverzekeraars maar kent voor sommigen een eigen bijdrage die hun financiële draagkracht te boven gaat. Wij vinden dat financiële omstandigheden geen belemmering mogen zijn om noodzakelijke hulp te krijgen. Mensen die deze kosten niet (volledig) kunnen opbrengen, mogen daarom een beroep doen op het Vriendenfonds van Hezenberg voor een financiële tegemoetkoming.

Help jij mee om verandering in mensenlevens mogelijk te maken door een bijdrage aan de Vrienden van de Hezenberg te overwegen? Weet dat er grote dankbaarheid is onder hen die dankzij jouw gift, tijdens hun verblijf bij de Hezenberg mogen schuilen en vanuit een veilige omgeving aan de slag mogen gaan met zichzelf.



Ga voor meer informatie naar:
www.vriendenvandehezenberg.nl

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

Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2024
Jaargang 78, september 2024, nummer 03

Oplage: 1.900 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, Elita Dasselaar en Marian Damm

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg GGZ, Wencreative en Henri van Beek

DOOR GEVAAR LEREN VERTROUWEN

In mijn jeugd waren we met ons hele gezin kamperen in Frankrijk. Na prachtige zonnige dagen, kwam er onweer, wind, regen en bliksem over ons heen. De voorspellende apps waren nog niet uitgevonden, waardoor we geen weersvoorspellingen volgden en voorzorgsmaatregelen konden nemen.

Er ontstond een penibele situatie. Er dreigde gevaar, waarin wij als gezin kwetsbaar midden op een groot kampeerveld stonden in de stromende regen, met wind en lawaai om ons heen én een tent die de lucht in dreigde te vliegen.

Mijn ouders reageerden niet met paniek, maar met urgentie. Dat gaf als kind een gevoel van veiligheid. Emotioneel sterk afgestemd op onze ouders voelden we aan dat onze ouders 'in-control' waren. Mijn vader hing aan de tentstokken, maar wist dat dit geen duurzame oplossing was. De wind was zo sterk dat hij na verloop van tijd als een vlieger mee de lucht in zou gaan. Vindingrijk als hij was, ritste hij de tent op luwe zijde open toen de wind even iets rustiger was. Vervolgens reed hij de aanhangwagen de tent in en bond met touwen de tentstokken vast aan de zware aanhangwagens.

De tentstokken verbogen, maar de tent bleef staan en wij bleven droog. Om ons heen bleek dat diverse tenten waren weggeslagen, kapotgescheurd en onder water gelopen. Anderen kwamen bij ons schuilen.

Door die situatie was ik niet bang geworden, integendeel, juist vertrouwend op mijn ouders creativiteit en liefde voor het gezin. Samen door de storm heen. Dat is me altijd bijgebleven. Je hebt de ander nodig om te schuilen, dan sta je samen sterk. Gevaren komen hoe dan ook. Dat kun je niet voorkomen. Je kunt dan wel samen een plek om te schuilen creëren. Gevaar brengt dan vertrouwen voort!

Anne Jan Kok
Bestuurder



Het (her)ontdekken van mijn innerlijke kind

INZICHT, RUST EN VERTROUWEN

Klaas verbleef 16 weken bij Hezenberg GGZ nadat hij jarenlang in behandeling is geweest bij verschillende behandelaren. Vier jaar geleden is Klaas opnieuw een behandeltraject gestart bij een psychotherapeut waar hij wekelijks naartoe ging. Vorig jaar merkte zowel de behandelaar als Klaas dat de behandeling stagneerde en dat er geen sprake meer was van vooruitgang. De behandelaar verwees Klaas naar de Hezenberg om diepe patronen inzichtelijk te krijgen en aan te pakken.

Ik wilde wel maar mijn hoofd werkte niet meer mee.

Klaas is 36 jaar en woont samen met zijn partner en drie kinderen. Klaas: "Mijn leven kenmerkt zich door altijd maar doorgaan maar vroeg of laat loopt het steeds vast. Als kind liep ik al tegen verschillende dingen aan. Zo startte ik op de MAVO, ging vervolgens naar de HAVO en toen naar VWO 3. Toen kon ik niet meer. Ik voelde zo een enorme prestatiedruk van iedereen om me heen. Ik ben toen in een diepe depressie beland. Ik wilde wel maar mijn hoofd werkte niet meer mee. Met behulp van medicatie kreeg ik weer een steuntje in mijn rug en kon ik weer even verder, tot ik bij de volgende hobbel belande."

Een soort puzzelstukje dat op de juiste plek viel

Een aantal jaren later liep Klaas opnieuw vast in zijn werk: Klaas: "Ik voelde me enorm verantwoordelijk, maakte lange werkdagen en kon niet loskomen van werk. Ik liep mezelf volledig voorbij. Thuis kon ik niet meer ontspannen. Ik had veel moeite met informatieverwerking en met het stellen van prioriteiten. Dat had ook grote invloed op mijn gezin. In die tijd ging ik naar een psychiater bij HSK Groep in Zwolle en kwam ook terecht bij het expertisebureau ADHD centraal. In 2020 ben ik gediagnosticeerd met ADHD, type 1.

Voor mij was deze diagnose een stuk erkenning, een soort van puzzelstukje dat op de juiste plek viel. Ik kon daardoor beter begrijpen waarom dingen soms zoveel moeite kosten, waarom sommige prikkels zo hard binnenkomen en waarom het voor mij zo moeilijk is om te doseren en waarom ik geneigd ben om altijd maar door te gaan."

Wilskracht niet meer voldoende

Klaas had zich een gewoonte aangeleerd om door te gaan en voor de buitenwereld zo veel mogelijk te verbergen dat hij het moeilijk had. Klaas: "Naarmate de verantwoordelijkheden steeds groter werden, inmiddels had ik een gezin met 3 kinderen en daarnaast een verantwoordelijke baan in de zorg, kon ik er niet meer mee wegkomen, het lukte niet meer om op wilskracht door te gaan. Het lukte niet meer om te werken, ik kon geen bijdrage meer leveren in het gezin, ik kon mijn kinderen niet meer geven wat ze nodig hadden. Dat was het moment dat ik besepte dat er iets grondig moest veranderen. Hoeveel behandelingen ik ambulantly ook had gehad, het bleef dweilen met de kraan open."

Bij de Hezenberg

Klaas: "Het was voor mij een verademing om te starten bij de Hezenberg. Ik had eindelijk de tijd om me volledig op mezelf te richten, ik kon mezelf zijn. Eerst schrok



"Het 'bosjuttten' bracht me weer in contact met mezelf als kind."

Een foto die Klaas maakte tijdens zijn verblijf bij de Hezenberg.

ik erg van het feit dat ik een interne opname zou ingaan, maar eenmaal gestart gleed er een enorme last van mijn schouders af. Ik hoefde niet meer bezig te zijn met overleven en kon alle huiselijke taken even loslaten. Door afstand van thuis te nemen was er nu ruimte om naar binnen te kijken in plaats van weer door te gaan. De groep betekende enorm veel voor mij. Ik vond er begrip, herkenning en erkenning, je verblijft met allemaal mensen met een ander verhaal maar toch zit je ook allemaal in hetzelfde schuitje."

Wat geeft mijn leven zin?

Bij de Hezenberg heeft Klaas stappen gezet om zichzelf weer te ontdekken. Klaas: "Door middel van verschillende therapieën en gesprekken met mijn individuele behandelaar ben ik flink aan de slag gegaan met het ontdekken van mezelf. Wat vond ik ook al weer leuk om te doen en wat geeft mijn leven zin? Zo ging ik vroeger vaak met mijn zootje het bos in, op ontdekkingstochten en dat ben ik bij de Hezenberg ook weer gaan doen. 'Bosjuttten' noem ik het, op zoek naar de wonderen van de natuur. Op deze manier kwam ik weer in contact met mezelf als kind. Op den duur gingen er ook mensen uit de groep mee en kon ik mijn visie daarin delen met anderen."

Beeldende therapie

Klaas: "Bij beeldende therapie ben ik tijdens een visualisatieoefening in het bos mijn innerlijke kind

tegengekomen. Dat heeft mij geholpen om het gesprek met mijn ouders aan te gaan, om dingen uit te spreken die jarenlang verzwegen werden. Dat heeft de relatie met mijn ouders gelijkwaardig gemaakt. De therapieën bij de Hezenberg versterken en bekrachtigen elkaar. Ik heb het inzicht gekregen dat het goed is om mezelf uit te spreken, want als ik dat niet doe, krijg ik nooit wat ik hoop te krijgen. Hoe moeilijk het ook kan zijn, de angst voor afwijzing en teleurstelling kan soms zo groot zijn."

Het verleden kunnen we niet veranderen maar wel hoe we ermee om gaan

Het verblijf bij de Hezenberg ziet Klaas als een enorme verrijking van zijn leven. Klaas: "Het verleden kunnen we niet veranderen maar wel hoe we ermee om gaan. Ik heb geleerd om meer mijn eigen grenzen aan te geven en ben enorm blij met de vriendschappen die ik heb opgedaan tijdens mijn verblijf. Ik ben er echt nog lang niet, het is moeilijk om het geleerde bij de Hezenberg vast te houden in mijn thuissituatie. Toch probeer ik elke keer weer terug te grijpen naar de tools die ik heb verkregen tijdens mijn verblijf en deze te integreren in mijn dagelijks leven. Ik hoop dat ik langzaam maar zeker, zal leren om mezelf goed genoeg te vinden zoals ik ben."

Het belang van schuilen: EEN PSYCHOTHERAPEUTISCH PERSPECTIEF

In ons dagelijks leven zijn er momenten waarop we allemaal een plek nodig hebben, waar we ons veilig en beschermd kunnen voelen. In dit artikel vertelt Sylvia Chaudron, klinisch psycholoog-psychotherapeut bij de Hezenberg over het belang van schuilen, als een manier om steun en veiligheid te ervaren. Ook wordt gedeeld hoe psychotherapie deze behoeften kan helpen verwerken en hoe je kunt leren, om gezonde patronen van gedrag te ontwikkelen.

Schuilen: een normale behoefte in een hectische wereld

Sylvia Chaudron: "Soms hebben we allemaal een plek nodig waar we ons kunnen terugtrekken om even te ontspannen en ons veilig te voelen. Het kan zijn dat de regen op ons hoofd klettert en we even geen kracht meer hebben om door te gaan, of dat de pijn en het lijden te veel worden en we naar bescherming zoeken. Het kan ook zijn dat we langdurig onder druk staan en het even te moeilijk wordt om door te gaan. Het is normaal om soms een schuilplek nodig te hebben, een plek waar we ons kunnen terugtrekken om onszelf te herstellen en weer sterker te worden. Dat kan een veilige ruimte zijn waar we onze emoties kunnen verwerken of een gesprek met iemand die ons begrijpt. Als we ons hierbij ook geborgen voelen, zodat we onze angst, eenzaamheid, somberheid en de trauma's onder ogen kunnen zien, kan dat een grote steun zijn voor ons welzijn."

"INADEQUATE PATRONEN VAN GEDRAG EN GEVOELENS ZIJN TE VERANDEREN!"



Het kind in ons: het recht op veiligheid en nog veel meer...

In psychotherapie zien we schuilen als een belangrijke manier om steun en veiligheid te ervaren. Sylvia: "Het is als een kind dat naar zijn ouder zoekt voor troost en bemoediging, of naar een persoon die onvoorwaardelijk aanwezig is en ons begrijpt. Volgens Jeffrey Young (1995), een grondlegger van de schematherapie, ontwikkelen kinderen, die onvoldoende in hun basisbehoeften zijn voorzien, disfunctionele kernovertuigingen. In totaal zijn er vijf basisbehoeften*: een veilige band met andere mensen; onafhankelijkheid en zelfstandigheid; vrijheid om je behoeften en emoties te uiten; spontaniteit en plezier; en duidelijke grenzen. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling moeten al die behoeften in je jeugd voldoende vervuld worden. Door deze basisbehoeften te erkennen en te respecteren, kunnen we onze behoeften als volwassenen ook beter begrijpen en verwerken. Binnen psychotherapie kunnen we hierdoor werken aan het ontwikkelen van een gezonde basis voor ons welzijn."

De gevolgen van onvoldoende vervulling van de basisbehoeften

Je zou denken dat het logisch is dat het vervullen van basisbehoeften een normale zaak is. Maar vaak gaat het hierbij mis. Sylvia: "Het kan zijn dat kinderen niet op een adequate manier worden voorzien in hun behoeften, wat kan leiden tot disfunctionele kernovertuigingen. Dit kan dan weer leiden tot problemen in het volwassen leven, zoals eenzaamheid, onbegrepen zijn en negatieve gevoelens over jezelf. Kinderen die bijvoorbeeld onveilig opgroeien en niet beschermd worden als ze problemen ervaren, leren vaak om zich aan te passen aan de situatie (en hierdoor niet dat ze hun emoties en behoeften mogen uiten). Dit kan leiden tot patronen van niet-functioneel gedrag en negatieve kernovertuigingen. Voorbeelden hiervan zijn kinderen die gepest worden op school zonder bescherming of kinderen die in een gezin wonen waar hun temperament niet aansluit bij de andere gezinsleden. Of denk ook aan kinderen die emotioneel of fysiek verwaarloosd zijn of kinderen die opgegroeid zijn in een onveilige gezinssituatie. Als volwassene kunnen deze ervaringen leiden tot eenzaamheid, wantrouwen en moeite om vriendschappen of relaties aan te gaan. Het is belangrijk om te beseffen dat deze patronen van gedrag en negatieve gevoelens nooit te laat zijn om te veranderen. Met behulp van psychotherapie kan je leren om deze patronen te doorbreken en een gezonde basis voor je welzijn te creëren."

Lees ook het artikel op pagina 10/11

Opnieuw leren schuilen, de weg naar autonomie en zelfvertrouwen

Binnen de Hezenberg willen we mensen helpen om opnieuw te leren schuilen, maar niet in de zin van afhankelijkheid of hulpeloosheid. Sylvia: "We willen mensen helpen om steun en herkenning te ervaren, om te begrijpen dat het onderzoeken van waarom je schuilt, je meer grip geeft op je leven. Het is belangrijk om te voelen dat je niet alleen staat en dat je (h)erkend en gesteund wordt door anderen. Door deze nieuwe ervaringen op te doen, kan je leren om nare ervaringen te verwerken en gezondere patronen van gedrag te ontwikkelen. Dit betekent dat je vanuit je eigen gezonde kant kunt voorzien in al die behoeften die een mens kan hebben, zoals schuilen, als het even nodig is. En dat kan je doen op een gezonde manier, met steun van anderen. Dat is de weg naar een nieuwe start, waarbij de lucht opklaart en de zon weer op je gezicht kan schijnen."

** Recent onderzoek lijkt aan te tonen dat er zeven basisbehoeften te zijn, waarbij de vijf genoemde basisbehoeften aangevuld zijn met de behoefte aan rechtvaardigheid en behoefte aan zelf-coherentie (Arntz e.a., 2021)*

Gebruikte literatuur:

- Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C.W., e.a. (2021) Toward a reformulated theory underlying schema therapy: position paper of an international workgroup. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1007-1020.
- Young, J.E. (1995). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Sylvia Chaudron, klinisch psycholoog-psychotherapeut, Supervisor van de Vereniging voor Schematherapie, de Vereniging voor Cognitieve Gedragstherapie, de Nederlandse vereniging voor Psychotherapie en Nederlandse vereniging voor Groepspsychotherapie en groepsdynamica

**"MEER WETEN OVER DIT ONDERWERP?
WWW.SCHEMATHERAPIE.NL."**

Emotionele basisbehoeften

HET BELANG VAN “SCHUILEN” VOOR EEN KIND

Boos worden op jezelf als iets niet lukt. In paniek raken wanneer je partner een paar dagen op zakenreis gaat. Helemaal overstuur zijn als een vriendin een afspraak afzegt. Deze reacties zijn erg heftig, en als je ze relatief vaak vertoont, is er sprake van een patroon. Dit houdt vaak verband met gevoeligheden uit je jeugd.

Een veilige basis van groot belang voor een gezonde emotionele ontwikkeling

Patronen ontstaan wanneer je als kind op de een of andere manier niet genoeg bent vervuld in de emotionele basisbehoeften volgens Young (1995). Sylvia Chaudron, klinisch psycholoog-psychotherapeut bij de Hezenberg: “Er zijn vijf emotionele basisbehoeften*: een veilige band met ander mensen; onafhankelijkheid en zelfstandigheid; vrijheid om je behoeften en emoties te uiten; spontaniteit en plezier; en duidelijke grenzen. Voor een gezonde emotionele ontwikkeling moeten al die behoeften in je jeugd voldoende vervuld worden.”

Lees ook het artikel van Sylvia Chaudron op pagina 8 en 9



Gebruikte literatuur:

- Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C.W., e.a. (2021) Toward a reformulated theory underlying schema therapy: position paper of an international workgroup. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1007-1020.
- Young, J.E. (1995). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

Schematherapie

Bij de Hezenberg treffen we dagelijks mensen met persoonlijkheidsproblematiek of langdurige klachten, zoals bijvoorbeeld een herhalende depressie. Sylvia: “Met schematherapie werken therapeut en patiënt nauw samen om belemmerende patronen te herkennen en daarmee aan de slag te gaan, om ze uiteindelijk te vervangen door gezonde patronen. Ook is het belangrijk om het gemis uit de jeugd te herstellen. Zo kan de patiënt bijvoorbeeld weer in gedachten teruggaan naar degenen die hij was als kind, en slaat dan als volwassene een arm om zijn of haar eigen kleine kind-kant, de gevoelskant. Als dat nodig is kan de therapeut de rol van de ouder overnemen en alsnog de onvervulde behoeften goedmaken, bijvoorbeeld door imaginair erkenning te geven of door grenzen te stellen.”

Doorbreek patronen, zelf aan de slag!

Iedereen heeft wel patronen waar hij zo nu en dan last van heeft en die je zou willen veranderen. Sylvia: “Sommige mensen hebben dat zo veel en zo vaak dat zij hulp zoeken om die patronen te doorbreken. Gelukkig kan het kwetsbare kind in je ook weer de hulp krijgen van je eigen gezonde kant, een sterke volwassene!”

LEESTIP!

Lees het boek ‘Doorbreek je patronen in vijf stappen van Hannie van Gelderen. Een boek dat is geschreven voor iedereen die weleens last heeft van vervelende patronen en daar iets aan wil doen, zelf of samen met een therapeut.



* Recent onderzoek lijkt aan te tonen dat er zeven basisbehoeften te zijn, waarbij de vijf genoemde basisbehoeften aangevuld zijn met de behoefte aan rechtvaardigheid en behoefte aan zelf-coherentie (Arntz e.a., 2021)

VIJF BASISBEHOEFTE VAN HET KIND

VEILIGE HECHTING

veiligheid, stabiliteit, koestering, acceptatie en het gevoel erbij te horen.

AUTONOMIE

competentie en een gevoel van identiteit. Bij de leeftijd passende taken zelf mogen doen en nauwkeurig feedback krijgen over jezelf.

VRIJHEID

om je eigen gevoelens en behoeften uit te drukken.

SPONTANITEIT EN SPEL

zelfexpressie en het vermogen om te genieten van het leven.

REALISTISCHE GRENZEN

bij de leeftijd passende zelfbeheersing aanleren.



DIY Jouw persoonlijke veilige plek

Ga op een rustig plekje zitten en denk eens na wat 'schuilen' voor jou betekent. Hoe vaak zoek jij een schuilplaats op, om je veilig en beschermd te voelen? Wat associeer jij met 'schuilen' en welke emoties ervaar jij, als jij je kwetsbaar voelt? Esther Kuijvenhoven, beeldend therapeut bij de Hezenberg heeft voor jou een opdracht waar je zelf mee aan de slag kunt gaan!

Esther Kuijvenhoven, beeldend therapeut



Benodigheden

- Je fantasie!
- Materiaal wat jou aanspreekt en waar jij graag mee werkt.

1. Meditatie

- Ga op een rustig plekje zitten of liggen. Sluit je ogen en adem een aantal keer diep in en uit. Wordt even bewust van je ademhaling. En volg je ademhaling door je hele lichaam.
- Ga in gedachte naar een voor jou veilige plek. Een plek waar je helemaal jezelf mag zijn. Het liefst een plek waar niemand anders is, een plekje voor jou alleen.
- Probeer deze plek zo goed mogelijk voor je te zien, zie de kleuren, de vormen, de materialen, de geuren.... en fantasieer hoe het zou zijn om op deze plek te zijn. Probeer eens of je dit gevoel kunt toelaten.

Esther:

“MET DEZE CREATIEVE OPDRACHT NODIG IK JE UIT OM EVEN UIT JE DAGELIJKS ROUTINE TE STAPPEN EN DE TIJD TE NEMEN VOOR JEZELF.”

Succes met het uitvoeren van deze opdracht!

2. Uitwerking

Je kunt deze opdracht op twee verschillende manieren uitwerken.

Variatie 1: Naar jouw fysieke veilige plek

Gun jezelf de tijd om even naar je fysieke veilige plek toe te gaan. Misschien is het voor jou een plekje in je huis of in de tuin. Maak het moment zo prettig mogelijk voor jezelf. Neem bijvoorbeeld een kopje thee en/of een dekentje en een zacht kussen mee. Voel wat het met jou doet om even in 'jouw schuilplaats' te zijn...

Variatie 2: Creëer jouw fantasie veilige plek

Maak jouw veilige plek tastbaar! Ga op een creatieve manier aan de slag, je kunt al tekenend of schilderen jouw persoonlijke veilige plek uitbeelden. Ook kan je dit op een ruimtelijke manier doen, door met behulp van diverse materialen jouw veilige plek uit te beelden. Zet jouw creatie op een plek waar je het dagelijks kunt zien en erdoor kan worden geïnspireerd.

3. Reflectie

Nadat je klaar bent met deze opdracht, schrijf eens een korte passage over wat jouw persoonlijke veilige plek voor jou betekent. Wat vertegenwoordigt het voor jou? Welke ingrediënten dragen bij aan het gevoel van veiligheid? Wat heb je geleerd over jezelf en jouw emotionele behoeften bij het maken van deze opdracht?



Een werkstuk gemaakt door één van de gasten tijdens het verblijf bij de Hezenberg.

Op zoek naar een schuilplaats?

KOM NAAR DE HEZENBERG VOOR EEN INSPIRERENDE RETRAITE

Wij verwelkomen je graag voor een retraite op ons landgoed in Hattem! Een plek waar je leert om een basis van innerlijke rust en inspiratie te creëren, door stilte een vaste plek in je leven te geven. In een ontspannen sfeer leer je om te verstillen en te bezinnen. Ook krijg je handvatten aangereikt om deze vorm van 'stilte zoeken' een vaste plek te geven in jouw leven.

Innerlijke rust en inspiratie

Onze retraites worden gekenmerkt door een monastiek dagritme. De term 'monastiek' komt uit het kloosterleven, waar ritme en regelmaat een belangrijk onderdeel vormen van het dagelijks leven. De dagelijks terugkerende gebedsmomenten in onze Kapel nodigen uit tot zelfreflectie en bezinning. Ook buiten deze momenten kun je terecht in de Kapel voor een moment van stilte, gebed of meditatie. Door stilte een vaste plek in je leven te geven, creëer je een basis van innerlijke rust en inspiratie. We nodigen je graag uit om het effect van deze stilte voor jou persoonlijk te ervaren!

MEER INFORMATIE?

Direct reserveren!

Op onze website vind je meer informatie over onder andere data, het programma en de kosten.

Ga naar www.hezenberg.nl/retraite
of scan de QR-code!



AGENDA



De eerstvolgende
retraites staan
gepland op:

Retraite PLUS weekend - Thema: 'Wortelen'

27 - 29 SEPTEMBER 2024

Retraiteweekend - Thema: '(Los)laten'

25 - 27 OKTOBER 2024

Retraite PLUS weekend - Thema: 'Je eigen weg
gaan'

22 - 24 NOVEMBER 2024

Retraiteweekend - Thema: 'Uitzien naar'

6 - 8 DECEMBER 2024



DE MOOISTE CONCERTEN
50%
korting
voor jou!

Speciaal voor jou als relatie van de Hezenberg!

Misschien ben jij wel een liefhebber van muziek en is het luisteren naar muziek voor jou een manier om even te ontsnappen uit je dagelijkse routine en de tijd te nemen voor jezelf. Dan hebben we voor jou een leuke actie!

Ben jij een liefhebber van Bach, Mozart of Handel? Grijp dan nu je kans om te genieten van meesterwerken als de Matthäus Passion, Messiah, Classical Christmas of Mozarts Requiem! Boek je tickets met 50% korting voor onvergetelijke concerten in het Concertgebouw Amsterdam, AFAS Theater Leusden, Academiehuis Zwolle of andere sfeervolle locaties bij jou in de buurt.



Meer informatie en direct kaartjes bestellen? Ga naar:
www.beleefklassiek.nl/Hezenberg

Zeg me niet dat alles goed komt
Zeg me niet hoe sterk ik ben
Hoe de zon schijnt na de regen
Hoe je mijn gevoel herkent

Ik ben zo moe van blijven lopen
Altijd door
Mezelf voorbij
Ik ben zo moe van blijven hopen
Op de zon
Op kerend tij

Schuilen

© BRIEVENBUSGELUK

Leen me alsjeblieft je schouder
Laat me schuilen
Hou me vast
Mag ik even bij je huilen
Totdat sterk zijn me weer past?



HEZENBERG
Geloof in verandering

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