

OP DE Hoogte



STUUR IEMAND
EEN 'ZOMAAR'
KAARTJE!

Samen sterk

Relaties als bron van
steun en kracht



DE TAKKENBOS

Er was eens een man die drie zonen had. Tot groot verdriet van de man maakten de drie jongens altijd ruzie. Op een dag zei de vader: 'Breng me zoveel takken als je kunt dragen!' De jongens renden het bos in om takken te verzamelen en alle drie kwamen ze terug met een grote bos takken. 'Neem nu ieder 1 tak', zei de vader 'en probeer die te breken.' 'Hartstikke makkelijk', zeiden de jongens en ze braken hun stokken doormidden. 'Bind nu alle stokken met een touw samen', zei de vader 'en probeer nu de hele bos takken te breken.' Ze probeerden het om de beurt, maar de takken, die afzonderlijk zo gemakkelijk gebroken konden worden, waren samengebonden zo sterk als staal. 'Zie je', zei hun vader, 'wat jullie met deze stokken doen kan ook met jullie gebeuren. Wanneer je altijd alleen voor jezelf vecht, ben je alleen en kun je gemakkelijk aangevallen en gebroken worden. Maar samen zijn jullie sterk, dat geldt voor stokken, maar ook voor mensen.'

Bron: www.groengeloven.com

Hartelijk dank!

Ontvangen giften 1 maart tot 12 juni 2025

Particulieren	3.980,40	SKG Diac. Prot. Gemeente Hoek van Holland	95,24
Legaat	500,00	Diac. Protestantse Gemeente Dronten	624,66
Lukas Kerk	170,25	Diac. Protestantse Gemeente Oldemarkt	250,00
Prot. Gemeente Zeewolde	500,00	Diac. Van de Protestantse Kerk	25,00
Diac. Van de Protestantse gemeente Hattem	900,00	Diac. Gereformeerde Kerk Doornspijk	150,00
Diac. Protestantse Gemeente Grave	55,00	Diac. Gereformeerde Kerk Oldebroek	200,00
Diac. Van de Protestantse Gemeente	326,70	Diac. Herv. Gemeente Kamperveen	275,00
Diac. Van de Protestantse Gemeente	150,50	Oecumenische Vereniging de Zendingkerk	233,50
Diac. Gereformeerde Kerk Doornspijk	383,90	Diaconie Protestantse Gemeente Wapenveld	350,00
Diac. Van de Protestante Kerk	212,00	Totaal	9.382,15



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 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 noodzakelijke geestelijke gezondheidszorg ontvangen en vanuit een veilige omgeving aan de slag mogen gaan met zichzelf.



Ga naar www.vriendenvandehezenberg.nl voor meer informatie.

Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2025
Jaargang 79, juli 2025, nummer 02

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 der Beek

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

> Column

SAMEN STERK. RELATIES ALS BRON VAN KRACHT

In mijn werk en in mijn eigen leven heb ik ontdekt dat de kracht van onze relaties vaak groter is dan ik me doorgaans bewust ben. Het feit dat ik verbonden ben met anderen geeft niet alleen comfort, maar ook de kracht om door te gaan, vooral in moeilijke tijden. Het is geen toeval dat uit onderzoek blijkt dat mensen die sterke steunnetwerken hebben, doorgaans beter kunnen omgaan met tegenslagen en zich sneller herstellen.

Relaties vormen onze basis, onze ankerpunten in de stormen van het leven. Maar het is niet vanzelfsprekend dat die banden altijd sterk blijven of dat we er automatisch steun uit halen. Vooral in tijden van voorspoed vragen ze om aandacht, investering en vooral de moed om kwetsbaar te durven zijn. Want kwetsbaar zijn is niet altijd makkelijk; het betekent dat je jezelf blootgeeft en je soms onzeker voelt. Maar juist daarin ligt de kracht.

Ik heb geleerd dat het geven en ontvangen van steun een belangrijke sleutel is, gebaseerd op oprechte wederkerigheid en echte interesse. Een vriend van mij vroeg eens: "Hoe gaat het met je...?" Nee, "Hoe gaat het echt met je?" Dat raakte mij. Hij nam niet genoegen met een oppervlakkig "ja, goed". Hij wilde het echt weten. Dat soort oprechte interesse kan een wereld van verschil maken. Het was een waardevol cadeau. Het is die onderlinge verbondenheid die ons helpt niet alleen onze eigen

last te dragen, maar ook een gevoel van veiligheid creëert. Bij hem kan ik terecht als er echt iets speelt. Zulke vragen vergeet je niet snel. Dankzij zijn aanpak kan ik dit soort steun nu ook weer doorgeven aan anderen.

Het gaat dus niet alleen om steun ontvangen, maar vooral om actief investeren in relaties: tijd vrijmaken, aandacht geven, doorvragen, zelf om hulp vragen of simpelweg je gevoelens delen. Die openheid verdiept en versterkt onze banden. En als je dat doet, merk je dat je niet alleen anderen helpt, maar dat je jezelf ook sterker maakt. Delen vergroot je kracht en verdiept de verbinding.

Relaties geven ons ook nieuwe perspectieven en inspiratie. Ze brengen vreugde en betekenis in ons leven en herinneren ons eraan dat we niet alleen zijn. Dat we samen kunnen lachen, huilen en alles daartussenin. En dat is precies wat we nodig hebben om veerkrachtig te blijven. Het is die onderlinge steun die ons echt de kracht geeft om te blijven staan.

Anne Jan Kok
Bestuurder





Foto gemaakt door Allard tijdens zijn verblijf bij de Hezenberg

Van onzekerheid naar kracht: het verhaal van Allard

In de zomer van 2022 kreeg Allard te horen dat hij met twee soorten kanker geconfronteerd werd. "Eén was te behandelen en is inmiddels weg, de andere wordt door medicatie chronisch gehouden," vertelt hij. "Die zomer en het najaar stonden mijn leven stil en op z'n kop. Het deed wat met me, omdat mijn fundament en mijn geloof werden aangevochten." Het voelde alsof alles instortte en zijn wereld compleet op z'n kop werd gezet. "Leef ik nog over vijf, acht, tien jaar? Ik weet het niet. God weet het!" voegt hij eraan toe.

Verlatenheid en intense eenzaamheid

"Het leek alsof er niets meer was dan die vreselijke ziekte die kanker heet," herinnert hij zich. "Concentreren op iets anders was onmogelijk, laat staan lezen. Ook mijn werk moest ik laten liggen." Veel mensen adviseerden hem positief te denken, maar dat werkte niet voor hem. "Ja, lekker dan," zegt hij met een glimlach. "Opzouten iedereen. Weg ermee. Contact zoeken met mensen? Het lukte gewoon niet." Het gevoel van leegte en verlatenheid nam hem volledig in beslag. "Het was zo intens dat ik begon te verlangen naar een ander leven. Ik bespaar je de details, maar ik kan zeggen: het was zwaar en donker."

Kanker raakt niet alleen cellen, benadrukt Allard, maar je hele wezen. "Het raakt je emoties, je hoop. En wat nog moeilijker is, dat alles ook impact heeft op mijn geliefden – mijn vrouw en mijn kinderen. Het is pijn die je met lede ogen moet aanzien," zegt hij.

Mentale belasting en depressieve gevoelens

Allard werkt als projectleider bij een regionaal ziekenhuis, technische dienst. Maar de mentale druk werd te zwaar. "Ik begon weg te zakken in depressieve gevoelens," zegt hij. "Ik zat echt in de knoop met mezelf en had veel invloed op mijn gezin."

"Ik begon weg te zakken in depressieve gevoelens."

Langer worstelde hij met een minderwaardigheidscomplex. "Het was alsof alles instortte," vult hij aan. Hij voelde zich steeds minder waard, dacht dat hij niks goed deed en dat hij niet de moeite waard was. Het domino-effect zette door, en uiteindelijk werd hij door de GGZ doorverwezen naar de Hezenberg.

De zoektocht naar hulp

Toen Allard bij de Hezenberg kwam, ervoer hij dat als een grote opluchting. "Eindelijk een plek waar ik hulp kon krijgen," zegt hij. Maar de eerste vier weken waren heel zwaar. "Thuis kon ik niet loslaten, ik maakte me zorgen om mijn vrouw en onze relatie. Pas na vier weken kon ik tegen mezelf zeggen: 'Ik stop met zorgen maken over thuis,' en besloot ik aan mezelf te werken." De periode bij de Hezenberg voelde voor hem als een warm bad. "Het voelde als thuiskomen," vertelt hij. "De professionals stonden altijd klaar, hadden geduld en luisterden echt. Het was overweldigend, maar ook enorm helpend." Vooral ACT (Acceptance en Commitment Therapy) en beeldende therapie brachten hem veel. "De beeldende therapie was voor mij echt een doorbraak," zegt hij. "Het prikte dwars door mijn muren heen. Ik kon helemaal mezelf zijn. Het was de spiegel die ik nodig had."

Inzicht en heling

Tijdens de therapie kwam een belangrijk inzicht: het minderwaardigheidscomplex dat hij al zo lang meedroeg, kon hij 'uitzetten'. "Het ging over dat kleine jongetje van zes jaar dat ik was, dat slecht kon rekenen en zich niet goed voelde," legt hij uit. "De tip was: praat tegen dat jongetje, neem hem mee in alles wat je doet. Op een gegeven moment kon ik mezelf complimenten geven alsof ik dat jongetje was. Dat verraste me enorm. Het gaf me ruimte in mijn hoofd, de kritische stem werd stiller."

De groep was voor hem ook heel waardevol. "Ik zag herkenning bij anderen, en ik heb ook hen kunnen helpen door te luisteren en een knuffel te geven wanneer dat nodig was," vertelt hij. "Hezenberg was echt een doorbraak voor mij. Het was een groeiproces, en ik zag dat ik stap voor stap vooruitging."

Vertrouwen en toekomst

Aan het einde van het traject voelde Allard zich gespannen om weer naar huis te gaan, maar hij wist dat dat normaal was. "Het voelde alsof er een nieuwe spiraal omhoog begon," zegt hij. "Ik zie nu met meer vertrouwen de toekomst tegemoet. Ik voel me goed, mentaal sterk, en ik durf voor mezelf op te komen."

Na de therapie blijft hij bezig met zijn herstel. Hij heeft vervolggesprekken gehad en zoekt nog naar een plek voor verdere beeldende therapie. "De negatieve gedachten kan ik nu pareren en ik heb veel rust gevonden," zegt hij. "Wisselvalligheden blijven, maar ik weet nu hoe ik mezelf weer kan herpakken."

Allard citeert uit het lied "Heel ons leven" van J. Kramer/M.Bakker en leest daarvan enkele regels voor:

Heel ons leven is geweven als een kostbaar levenswerk, diepe dalen maken dat kleeft zo sterk. Alle dagen, alle uren, houdt de Vader in Zijn Hand, en geeft Hij ons richting op onze reis door het land. Als we vallen of verdwalen, neemt de Heer ons bij de Hand, over bergen en door dalen brengt Hij ons in het Vaderland.

"Het gaf me ruimte in mijn hoofd, de kritische stem werd stiller."

ERVAREN VAN VERBONDENHEID EN STEUN.

Krachtbronnen voor
veerkracht en welbevinden.

In onze samenleving, waarin alles snel moet gaan en mensen vaak met veel tegelijk te maken hebben, is het ontwikkelen van sterke (sociale) verbondenheid en het ervaren van steun essentieel voor ons welbevinden en onze veerkracht. Ria Oudijn- van Engelen basispsycholoog bij Hezenberg GGZ, legt uit dat het vermogen om verbonden te blijven en steun te zoeken een belangrijke rol speelt in hoe we omgaan met stress en tegenslagen.

Volgens Ria is het daarom belangrijk om alert te zijn op de signalen dat iemand meer verbondenheid nodig heeft: Ria: "Het is niet altijd meteen zichtbaar, maar vaak voel je zelf wel dat er iets niet klopt. Bijvoorbeeld als je je eenzaam voelt, zelfs wanneer je in gezelschap bent, of als je moeite hebt om je emoties te delen." Ria benadrukt dat het herkennen van deze signalen je kan helpen om tijdig stappen te zetten.

Signalen dat iemand verbondenheid nodig heeft

Ria: "Mensen kunnen het moeilijk vinden om hun gevoelens te uiten of ze voelen zich geïsoleerd, zelfs in een groep. Soms vermijden ze contact, of zoeken ze juist overdreven contact om de leegte op te vullen. Het zijn signalen dat de behoefte aan verbondenheid groter wordt."

Door deze signalen serieus te nemen, kunnen mensen voorkomen dat gevoelens van eenzaamheid hun veerkracht ondermijnen. Ria benadrukt: "Het herkennen en erkennen van deze gevoelens is de eerste stap naar het versterken van je sociale banden en je eigen kracht."

Signalen dat je verbondenheid nodig hebt

- Voelen van eenzaamheid, zelfs in gezelschap
- Moeite met het delen van emoties of gevoelens
- gevoelend van isolatie, vervreemding of leegte.
- Het vermijden van sociale contacten of juist overmatig opzoeken van anderen om een leegte te vullen
- Emotionele kwetsbaarheid, zoals prikkelbaarheid of stemmingswisselingen

Hoe ACT helpt om verbinding te versterken

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een therapievorm die binnen de Hezenberg ook regelmatig wordt toegepast. Deze vorm van therapie biedt praktische tools om verbondenheid te stimuleren en steun te zoeken. Ria legt uit: "De kracht van ACT ligt in het leren aanwezig zijn en je openstellen. Het begint met verbinding maken met jezelf, met je lichaam en je gevoelens. Dat doe je door aandachtige opmerkzaamheid, oftewel mindfulness: waarnemen zonder oordeel."

“HET ERKENNEN VAN DEZE
GEVOELENS IS DE EERSTE
STAP NAAR HET VERSTERKEN
VAN JE SOCIALE BANDEN EN
JE EIGEN KRACHT.”

Ze vervolgt: "Het zelf-als-context is daarbij essentieel. Jij bent de waarnemer, de observant, die meer is dan je gedachten en gevoelens. Als je dat beseft, kun je je gevoelens zoals angst of eenzaamheid toelaten en ruimte geven, zonder dat je je erdoor laat bepalen." Volgens Ria helpt dit, om niet meer bang te zijn voor je emoties: "Door acceptatie ontstaat ruimte. Zo hoef je je niet langer te identificeren met je gevoelens, maar kun je deze zien als iets dat komt en gaat."

Ze benadrukt dat gedachten ook niet meer automatisch de overhand hoeven te krijgen: "Met defusie leer je om gedachten zoals 'Niemand wil mij horen' of 'Ik ben niet leuk genoeg' van een afstandje te bekijken. Het is alsof je naar een waterval kijkt: je observeert de stroom, zonder erin meegesleurd te worden."



Volgens haar kunnen mensen vanuit deze 'zijn-modus' bewuste keuzes maken die in lijn zijn met hun waarden. "Het gaat erom dat je acties onderneemt die betekenisvol voor je zijn, zoals een kaartje of een appje sturen naar iemand die ziek is. Die acties staan altijd in dienst van wat jij belangrijk vindt," legt Ria uit.

Ze benadrukt dat waarden voor iedereen verschillend zijn, maar dat verbondenheid een universele waarde is. "Het is de kern van ons mens-zijn: verbondenheid met jezelf, met anderen, de natuur, of iets hogers. Vanuit die verbondenheid kun je er ook voor anderen zijn, met bijvoorbeeld naastenliefde, zorgzaamheid of vrijgevigheid."

Ria vult aan: "In mijn therapie gebruik ik soms verhalen uit de Bijbel als het christelijk geloof voor mensen, die bij de Hezenberg in behandeling zijn, een bron van kracht is. Zoals het verhaal van Martha, druk doende, en Maria, die met volle aandacht aanwezig was aan de voeten van Jezus. Het is niet helpend voor een waarde(n)vol leven om altijd maar in de doe-modus bezig te zijn. Het gaat om de balans"

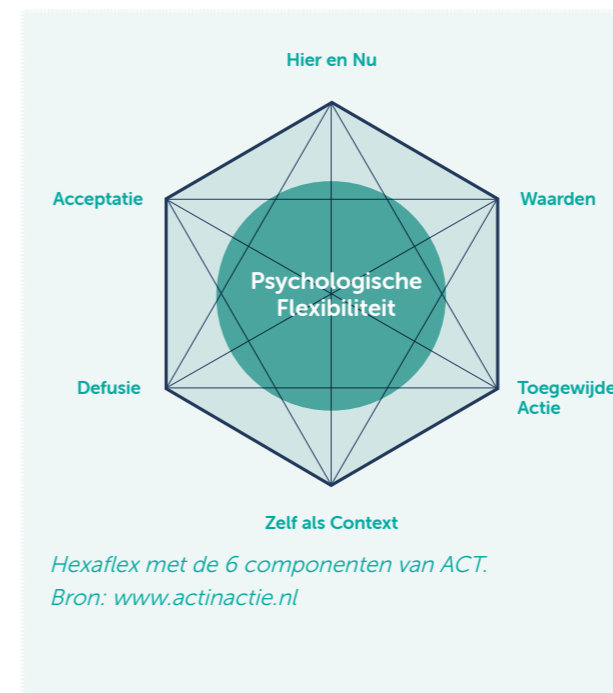
"HET IS DE KERN VAN ONS MENS-ZIJN: VERBONDENHEID MET JEZELF, MET ANDEREN, DE NATUUR, OF IETS HOGERS."

Verbinding en kracht: een persoonlijke ervaring

Ria deelt haar eigen ervaring: "Onlangs was ik getuige van een majestueus beeld: een zeearend die rustig cirkelde boven ons landhuis. Het was voor mij een krachtig symbool van het vertrouwen dat we gedragen worden door God. Hij draagt ons, ook in moeilijke tijden."

Ze vertelt dat ACT veel gebruikmaakt van metaforen en ervaringsoefeningen: "Het beeld van de arend past bij de waarde van vertrouwen. Het herinnert ons eraan dat we niet alles zelf hoeven te doen, dat we gedragen worden, en dat we daarop mogen vertrouwen."

Volgens Ria ligt de kracht van ACT in het leren aanwezig te zijn, jezelf open te stellen en je handelen te baseren op wat voor jou belangrijk is. "Dan versterk je je welbevinden en je welzijn," concludeert ze.



Boekentips

- Voluit leven werkboek. Hulsbergen, M. & en Bohlmeijer, E. (red.). (2024).
- ACT in balans: een programma voor persoonlijke ontwikkeling. Matthijssen, M., & De Rooij, H. (2023). Matthijssen,
- ACT your way: Doen wat werkt voor jongeren. D., De Rooij, E., & Bodden, D. (2018).
- Kwetsbaar en krachtig. Een nieuw evenwicht vinden in je leven, Ernst Bohlmeijer, Monique Hulsbergen | Boom

ACCEPTATIE IN GEWONE TAAL

Acceptatie betekent dat je je openstelt voor je innerlijke ervaringen (gedachten, beelden, herinneringen, gevoelens, emoties, driften, impulsen, sensaties) en ze te laten zijn zoals ze zijn, of dat nu aangenaam of pijnlijk is. Je stelt je open en maakt er ruimte voor, je gaat er geen strijd mee aan en laat ze vrij om te komen en te gaan, in hun eigen tempo. Andere metaforen om ermee te leren spelen zijn:

- Het toestaan er te zijn
- Je openstellen en ruimte maken
- Eromheen uitbreiden
- Ermee gaan zitten
- De strijd staken
- Er vrede mee sluiten
- Het ruimte geven
- Zacht worden om de plek heen
- Het er laten zijn
- Ernaartoe ademen
- Het vriendelijk vasthouden
- Ertegenaan leunen
- Bereidheid

bron: ACT in de praktijk, Russ Harris

"HET HERINNERT ONS ERAAN DAT WE NIET ALLES ZELF HOEVEN TE DOEN"

Eenzaam en verbonden

Begin april mocht Marjanne Dijk haar werk als geestelijk verzorger bij Hezenberg aanvangen. Al snel startte ze samen met een sociotherapeut een bijzonder initiatief: een zingevingsgroep voor iedereen die bij de Hezenberg in behandeling is. Deze groep, die vrij toegankelijk is, blijkt een waardevolle ontmoetingsplek. Er wordt een wetenschappelijk onderbouwd protocol gevolgd: SPIRIT, oftewel Spirituele Psychotherapie voor Intensieve Psychiatrie Trajecten.

Dit protocol richt zich op een tiental thema's die de mens kunnen raken en ondersteunen in het herstelproces, zoals inspirerende teksten uit verschillende levensbeschouwelijke richtingen, verlies en rouw, muziek die je raakt, verantwoordelijkheid en keuzes, en vooral eenzaamheid en verbondenheid. Marjanne vertelt dat de groep zelf heeft bepaald welk thema het eerste aan bod zou komen, en dat met stip op één stond: eenzaamheid en verbondenheid. De Hezenberg gelooft sterk dat een fundamenteel aandacht voor zingeving, geloof en spiritualiteit bijdraagt aan herstel bij psychische kwetsbaarheid. En dat blijkt ook uit de belangstelling voor de groep. Marjanne: "Vanaf het eerste moment was er veel interesse. En dat is niet verwonderlijk, want iedereen herkent die tweestrijd, dat gevoel van 'ik wil erbij horen' en 'ik wil mijn eigen weg gaan'."

De ambivalentie van mens-zijn

In haar werk merkt Marjanne dat mensen vaak leven met tegenstrijdige verlangens. "We willen onafhankelijk zijn, ons eigen ik kunnen zijn, en tegelijkertijd zoeken we verbinding, nabijheid, een maatje of een gemeenschap. Het is die spanning tussen autonomie en verbondenheid die ons mens-zijn bepaald," legt ze uit. Ze herinnert zich dat ze dat zelf ook herkent: "Ik wil bij iemand horen, deel uitmaken van een groepje, maar ik heb ook behoefte aan alleen zijn, mijn eigen ding doen, mijn onafhankelijkheid. Het is die innerlijke dialoog die veel mensen meebrengen in hun levensverhaal."

Relaties met het hogere

Deze ambivalentie zien we ook terug in de relatie met God of het hogere. Mensen zoeken steun, houvast, liefde en nabijheid, maar

ervaren soms ook leegte en contactloosheid. "Je weet vanuit je geloof dat God je niet laat vallen, maar je kunt de verbinding soms toch kwijtraken," zegt Marjanne.

Ze benadrukt dat het in haar werk vooral gaat om het in die spanning aanwezig blijven: "De pijn van samenzijn kan je doen verlangen naar alleen zijn, en de pijn van eenzaamheid kan je juist terugtrekken in de behoefte aan contact. Als geestelijk verzorger is mijn kern om die ambivalentie te kunnen vasthouden. Om naast iemand te staan, zonder te oordelen, en open te blijven voor alles wat er is."

De kracht van verbondenheid

Marjanne citeert priester en hoogleraar Tomáš Halík, die zegt: "Laten we onze oren niet dichtstoppen voor de kreten van lijden, uitbuiting en vervuiling. Laten we onze ogen niet sluiten voor de wonderen en pijn van onze wereld. Laten we ons hart niet afsluiten voor de armen en wie niet meetelt. We zouden de stem van Jezus in hen kunnen missen."

Deze woorden illustreren haar overtuiging dat verbondenheid met anderen veel breder is dan alleen die met geliefden. Het is de basis van ons mens-zijn, en het is de kracht die ons verbindt met de bron van ons bestaan.

Een ervaring uit de kapel

Marjanne deelt een bijzondere ervaring. "We zaten in het avondgebed in de kapel op het landgoed. Daar is volop ruimte voor wat is, wat schuurt, wat draagt en hoopt geeft. Je kunt er op jezelf zijn, met je eigen gevoelens en gedachten, zonder dat je daar woorden aan hoeft te geven. En tegelijk ben je er samen. Samen in een diepe verbondenheid op zielsniveau met elkaar, met de plek, met de Eeuwige, met je bron. In die kwetsbaarheid wordt kracht gevonden, en in die kracht ontstaat kwetsbaarheid."

Ze benadrukt dat die verbondenheid niet altijd om woorden vraagt, maar om aanwezigheid en openheid, om samen te durven zijn in wat is.

Samen sterk in kwetsbaarheid

Voor Marjanne is dat de essentie van haar werk: "Als geestelijk verzorger is het mijn taak om die spanning tussen verbondenheid en eenzaamheid, kracht en kwetsbaarheid te kunnen vasthouden. Want juist daarin ligt de kracht van samen zijn. We zijn niet alleen sterk door onze kracht, maar ook door onze kwetsbaarheid. Samen, in die kwetsbaarheid, kunnen we groeien en ons verbonden weten, op alle niveaus van ons bestaan."

Marjanne Dijk,
Geestelijk verzorger
bij de Hezenberg



"Fundamentele aandacht voor zingeving, geloof en spiritualiteit draagt bij aan herstel bij psychische kwetsbaarheid."

DIY-OPDRACHT

Kaartje voor een dierbare

Leven kunnen we niet alleen. We hebben de ander nodig. Praktisch, sociaal, maar denk ook eens aan mentale steun.

Esther Kuijvenhoven, beeldend therapeut bij Hezenberg GGZ, nodigt je uit om aan de slag te gaan met deze opdracht!



STAP 1:

Sta eens stil bij de ander in je leven. Welke familieleden, vrienden en/of burens staan er om je heen? Welke daarvan ervaar jij als steunend? Van wie krijg jij positieve energie? Misschien is het één persoon, misschien zijn het meerdere personen. Hieronder gaan we uit van één persoon.

STAP 2:

Schrijf deze naam eens op. Kijk of je daarachter kan schrijven waarom deze persoon zo waardevol voor jou is.

STAP 3:

Stuur deze persoon het kaartje uit dit magazine. Geen gefeliciteerd kaartje, maar een zomaar kaartje. Waarom? Omdat dit zo veel krachtiger is en de verbinding van jullie relatie kan versterken. Schrijf een waardevolle passende tekst achterop en stuur deze naar jouw dierbare.

Wil je andere mensen ook nog een kaartje sturen? Doen! Maak of koop een passend kaartje voor deze persoon en stuur hem op met een waardevolle tekst.



Samen in stilte. In verbinding door innerlijke rust en reflectie

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:

Retraiteweekend
Thema: 'Je eigen weg gaan'

29 – 31 AUGUSTUS 2025

Retraiteweekend - PLUS
Thema: 'In verbinding met de natuur'

12 – 14 SEPTEMBER 2025

Retraiteweekend
Thema: 'Wortelen'

26 – 28 SEPTEMBER 2025

RETRAITE =
ruimte
SCHEPPEN
VOOR JEZELF



WE ARE STRONG
Together 



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)