

OP DE Hoogte

*Loslaten
& (leren)
accepteren!*

"Niet wat je overkomt, maar
het verzet daartegen put je uit."

"Loslaten is geen verlies,
maar ruimte maken."


HEZENBERG

Geloof in verandering

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

JAARGANG 80 | NUMMER 1 | MAART 2026

STRESS LOSLATEN

Een leraar psychologie loopt rond in het klaslokaal en vertelt over het omgaan met stress. De leraar heeft een glas water in zijn hand. Alle leerlingen verwachten de vraag of het glas halfvol of halfleeg is. In plaats daarvan vraagt de leraar met een glimlach op zijn gezicht: 'Hoe zwaar is dit glas?'

De leerlingen geven antwoorden variërend van 25 gram tot 200 gram.

De leraar antwoordt: 'Het absolute gewicht doet er niet toe. De zwaarte hangt vooral af van hoe lang ik het vasthoud. Als ik het een minuut vasthoud, is het geen enkel probleem. Na een uur krijg ik pijn in mijn arm. En als ik het glas de hele dag vasthoud, zal mijn arm gevoelloos worden en verlamingsverschijnselen vertonen. Hoe langer ik het vasthoud, hoe zwaarder het wordt.'

De leraar vervolgt: 'Stress en zorgen zijn als dat glas water. Er even aan denken is geen probleem. Als ik er langer aan denk, zal het me pijn gaan doen. Als ik er de hele dag aan denk, zal het me verlammen. Ik zal tot niets meer in staat zijn.'

Het is belangrijk om stress en zorgen los te laten. Zo vroeg als je kunt. Accepteer je situatie en richt je aandacht op wat je wel kunt doen. Vergeet niet om het glas water op tijd neer te zetten.

Bron: www.voorpositiviteit.nl



Hartelijk dank!

Ontvangen giften 1 december 2025 tot en met 31 januari 2026

Particulieren	3.595,00	Nederlandse Gereformeerde kerk Wezep	300,00
Diaconie Nederlandse Hervormde Kerk Rouveen	1.371,11	SKG Diaconie van de Protestantse Gemeente Zwolle	193,75
Diaconie Protestantse Gemeente Burum/Munnekezijl/ Warfster	100,00	Diaconie Protestantse Gemeente Ee-Oostrum-Jouswier	100,00
Diaconie Protestantse Gemeente Ontmoetingskerk Heerde	200,35	Diaconie Protestantse Gemeente Heerenveen	500,00
Diaconie Protestantse Gemeente Ontmoetingskerk Heerde	216,10	Diaconie Hervormde Gemeente Krimpen aan de Lek	282,00
Protestantse Gemeente Zeewolde	500,00	Diaconie Protestantse Gemeente Barneveld	500,00
		Totaal	7.858,31

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 2026

Jaargang 80, maart 2026, nummer 01

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 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



WEET JE HOE ZE IN AFRIKA EEN AAP VANGEN?

In het begin van mijn carrière voerde ik stevige onderhandelingen met zorgkantoren over de budgetruimte voor de instelling waar ik werkte. Op zulke momenten stond er veel op het spel: de uitkomst bepaalde of we het jaar met rode of zwarte cijfers zouden afsluiten.

In die tijd was ik net een terriër. Vasthoudend, onverzettelijk. Ik was bereid, bij wijze van spreken, voor de deur te gaan liggen om het resultaat binnen te slepen. Ik ging voor de zaak, koste wat het kost.

Op een van die momenten zei iemand tegen mij: "Weet je hoe ze in Afrika een aap vangen?"

Ze maken een gat in een boom, precies groot genoeg voor de hand van een aap. Achter dat gat ligt een vrucht. De aap steekt zijn hand erin, pakt de vrucht en wil zijn hand weer terugtrekken. Maar met de vrucht in zijn vuist past zijn hand niet meer door het gat. Hij zit vast. Tenzij hij de vrucht loslaat.

Maar omdat hij die zo graag wil hebben, blijft hij vasthouden en kan hij gevangen worden.

De ander keek me aan en zei: "Anne Jan, laat je wens voor extra budgetruimte los. Je hebt je punt gemaakt. Het zorgkantoor kent de urgentie inmiddels wel."

Dat raakte me. Want loslaten betekende in dit geval overgave. Accepteren dat het nu in handen van de ander lag. En dat voelde ongemakkelijk. Tegelijk wist ik: ik had mijn belangen helder en stevig vertegenwoordigd.

Uiteindelijk kwam het goed. Het zorgkantoor ging mee in de wens, juist omdat zij het belang inmiddels erkenden. Maar belangrijker nog: ik leerde daar een levensles mee, die me is bijgebleven.

Maak je punt duidelijk. Wees vasthoudend genoeg om het belang zichtbaar te maken. Maar durf daarna los te laten. Ontdek dat de vrucht soms via een andere weg in je handen komt én soms ook helemaal niet.

Dan sluit zich misschien een deur.
En opent zich ergens anders een raam.
Loslaten. Overgave. Accepteren.

Anne Jan Kok
Bestuurder





Van overleven naar leven – het verhaal van Marco

Marco is geboren en getogen in Heerenveen. Hij groeide op met een oudere zus en twee broers. Toen hij tien jaar was, overleed één van zijn broers. Een ingrijpende gebeurtenis, die gevolgd werd door een periode waarin hij zich steeds minder goed kon concentreren op school. “Of dat concentratieverlies voortkwam uit het verlies van mijn broer of al een eerste gevolg was van wat later mijn hersentumor bleek te zijn, weet ik nog steeds niet,” vertelt hij.

In de brugklas werd Marco vaak ziek en kampte hij met hevige hoofdpijn. Na talloze bezoeken aan de huisarts volgde uiteindelijk een MRI. De uitslag was ingrijpend: een hersentumor. In 1996, Marco was toen dertien jaar oud, volgden elf operaties.

Opvallend genoeg herinnert hij zich de ziekenhuisperiode niet uitsluitend als zwaar. “Ik lag samen met een jongen die verlamd was. Dat heeft mijn blik op de wereld veranderd. Binnen mijn eigen kaders leek mijn wereld groot, maar daarbuiten bleek hij nog veel groter.” Die ervaring liet hem zien hoe relatief zijn eigen perspectief was en hoe belangrijk het is om verder te kijken dan je eigen referentiekader.

Na de operaties volgde een intensieve revalidatie. Vanuit een rolstoel leerde hij opnieuw lopen, bouwde hij zijn conditie op en hervond hij stap voor stap vertrouwen in zijn lichaam. Daarna brak een goede periode aan. "Drie jaar lang ging het fantastisch. Ik sportte, had bijbaantjes en voelde me sterk."

"Mijn leven heeft lang stilgestaan, maar ik groei elke dag."

Rond zijn zeventiende veranderde dat. Zijn ouders gingen scheiden en tegelijk werd duidelijk dat zijn ontwikkeling op sommige vlakken vertraagd was als gevolg van de hersentumor. Fysiek ontwikkelde hij zich wel, maar mentaal ontdekte hij bepaalde thema's, zoals seksualiteit, pas veel later. "Ik ontdekte deze thematiek en de bijbehorende behoefte op een moment dat mijn normatieve kaders als mens al gevormd waren. Seksualiteit viel daar volledig buiten."

Wat volgde was een langdurige innerlijke strijd. "Gedreven door schaamte en stigma ben ik de strijd aangegaan met die behoefte. Een strijd die me door de jaren heen volledig heeft uitgeput en uiteindelijk heeft geleid tot disbalans, depressiviteit en fysieke schokken over mijn hele lichaam." Werken lukte niet meer; paniekaanvallen en sombere gedachten namen toe. "Ik lag in bed en dacht: ik wil niet meer leven."

In de jaren daarna kreeg Marco verschillende behandelingen en opnames. Tussen zijn achttiende en vijfendertigste hield hij zich vast aan het leven van de jongen die hij ooit was, alsof dat leven nog steeds bestond. "Ik heb heel lang vastgehouden aan dat leven."

Tijdens een opname in Zeist in 2018 kwam daar een pijnlijke breuk in. Marco deelde zijn verhaal in vertrouwen, maar ontdekte na afloop dat dit teambreed was besproken. "Het voelde alsof de vloer onder me vandaan zakte. Ze konden over me praten, maar niet met me praten." In dat moment drong het besef door dat het leven van die jongen van

achttien er niet meer was. "Dat leven was natuurlijk al weg, maar nu was er ook het besef. Daar zat enorm veel rouw en verlies onder." Het verklaart waarom de gebeurtenissen in Zeist hem tot op de dag van vandaag bezighouden. "Er gaat geen dag voorbij dat ik niet denk aan hoe ontwrichtend en ingrijpend die opname is geweest."

Tegelijkertijd benadrukt hij dat zijn opname bij de Hezenberg hem heeft geholpen om die last te leren dragen. Bij zijn komst stond vertrouwen centraal. "Ik vond het heel prettig dat alles transparant was. Ik kon rapportages inzien, wist wie wat wist en wat de verwachtingen waren." In de gesprekken met behandelaren was ruimte voor de moeilijke en beladen onderwerpen. "Het delen maakte de last lichter. Een gedeelde last is echt minder zwaar."

Tijdens de opname namen de lichamelijke schokken sterk af. "Aan het begin waren ze heftig, tegen het einde bijna weg." ACT, psychomotorische therapie en beeldende therapie hielpen hem patronen te herkennen, grenzen te voelen en emoties toe te laten, zonder oordeel. "In plaats van overleven ben ik gaan leven."

Ook het dagelijkse leven op de Hezenberg droeg daaraan bij. "De wandelingen richting Hatterm, bevers in het water, soms zelfs wolven of wilde zwijnen zien. Het samen eten, het contact met anderen – dat was waardevol."

"Als je alleen maar achteromkijkt, zie je nooit wat er voor je gebeurt."

Over de toekomst is Marco voorzichtig optimistisch. "Mijn leven heeft lang stilgestaan, maar ik groei elke dag. Als je alleen maar achterom kijkt, zie je nooit wat er voor je gebeurt." Zijn boodschap aan anderen is helder: "Heb vertrouwen in de mensen die je beoordelen en haal alles uit je tijd hier. Zie het niet alleen als een hulpplek, maar ook als een plek waar je mag zijn."

ALS HET LEVEN ANDERS BESLIST

We kennen allemaal het verlangen dat het leven ons goedgezind blijft. Dat relaties standhouden, ons lichaam meewerkt en verlies ons bespaard blijft. Maar het leven laat zich niet regisseren. Soms breekt een relatie onverwacht, slaat ziekte toe of verandert alles door verlies.

Safira Begeman

“Op dat moment blijf je achter met vragen, onrust en pijn,” vertelt Safira, GZ-psycholoog. “Je wilt dat het anders is, maar je hebt geen grip. En precies daar begint vaak het innerlijke gevecht.”

“Acceptatie is geen berusting, maar een eerste stap richting heling.”

Het hoofd zoekt koortsachtig naar verklaringen, oorzaken of een uitweg. Had ik iets anders kunnen doen? Waarom is dit gebeurd? “Juist die strijd tegen de werkelijkheid vergroot het lijden,” zegt Safira. “Niet wat je overkomt, maar het verzet daartegen put je uit.”

Acceptatie – erkennen wat er nu is

Acceptatie begint bij het onder ogen zien van de werkelijkheid. “Dat betekent erkennen dat de stoel leeg is, of dat je lichaam vandaag niet meer kan wat gisteren vanzelf ging,” legt Safira uit. “Dat is rauw en pijnlijk, maar wegstijgen houdt de spanning vast.”

Door de feiten te erkennen en ruimte te maken voor verdriet, boosheid of angst, krijgt het lichaam de kans om te ontladen. “Acceptatie is geen berusting,” benadrukt ze, “maar een noodzakelijke stap richting heling.”

Loslaten, de vluchtwegen sluiten

Wanneer de pijn voelbaar wordt, zoekt het verstand vaak een uitweg. “We gaan malen over wat er misging, wat we anders hadden moeten doen of blijven zoeken naar antwoorden die er niet zijn,” zegt Safira. “Dat zijn vluchtwegen.”

Loslaten betekent deze routes herkennen en bewust afsluiten. “Laat varen dat jouw rust afhangt van een ander of van een bepaalde uitkomst. De feiten veranderen niet door controle. Pas wanneer je de eis loslaat dat het anders had moeten zijn, verliest de pijn haar greep.”

Overgave, je laten meevoeren

Overgave vraagt om het loslaten van de regie. “Je hoeft niet overal de regisseur van te zijn,” zegt Safira. “Zie jezelf als iemand die drijft op een rivier. Soms kun je alleen meebewegen tot je weer vaste grond voelt.” Dat is geen passiviteit, benadrukt ze, maar vertrouwen. “De bereidheid om gedragen te worden door iets wat groter is dan jijzelf. Je hoeft het niet alleen te dragen.”

Opgeven, het onderscheid

“Opgeven wordt soms verward met overgave, maar het is wezenlijk iets anders. Bij opgeven haak je af van het leven en verlies je de verbinding met jezelf.”

Opgeven blokkeert herstel, omdat hoop en eigenwaarde uit beeld raken. “Je mag het gevecht staken om te rusten,” zegt ze, “zonder jezelf kwijt te raken.”

Praktisch: stap voor stap oefenen

Safira benadrukt dat dit geen eenmalig proces is, maar een oefening die je telkens opnieuw aangaat:



Benoem de feiten

Zeg hardop: ‘Dit is mijn werkelijkheid nu, ook al doet het pijn.’



Merk de weerstand op

Herken de gedachte: ‘Ik voel hoe ik hiertegen vecht.’



Lokaliseer de pijn

Voel waar spanning of leegte zit in je lichaam en adem ernaartoe.



Laat de emotie toe

Laat de golf van pijn door je heen bewegen, zonder die meteen te willen oplossen.



Kies één kleine daad

Zorg voor jezelf, geef een grens aan of zoek contact met een veilige ander.

“Het is oefenen,” besluit Safira. “Steeds opnieuw. Om het leven niet te controleren, maar het toe te laten.”

“Wanneer komt het moment dat je ontdekt wat je kunt, je grenzen opzoekt en vrij wordt?”



Let it go

Door Marjanne Dijk, geestelijk verzorger bij Hezenberg GGZ

Ik zit bij een optreden van het orkest waar mijn dochter in speelt. Naast klassieke muziek brengen de jongeren ook nummers uit games, films en musicals ten gehore. Samen met een jonge, talentvolle zangeres spelen ze *Let it go*, het bekende lied uit de film *Frozen*. Met kippenvel zit ik te luisteren.

Toen onze meiden jong waren, was dit ongeveer de tune van hun leven. “*Laat het los, laat het gaan. Ik kan het niet meer tegenhouden.*” Duizend keer hebben ze de film gezien. Zelfs tijdens de laatste besneeuwde kerstvakantie keek de 22-jarige hem weer. Tot vervelens toe, moet ik eerlijk zeggen.

Maar daar, op die winterse avond, tussen mijn stiefdochter en mijn moeder in, dringt de betekenis

van het lied pas echt tot me door. Onderuitgezakt in mijn theaterstoel trekken onze levens aan me voorbij. Levens waarin je jezelf inhield omdat je geen extra problemen wilde veroorzaken. Waarin je het gehoorzame meisje was, de perfecte vrouw of moeder, terwijl je de onderstromen negeerde. Je dacht dat je niets voelde, dat was immers handiger. Je verborg je kracht, omdat je er soms bang voor was. Mensen zeiden: *je bent zo veel*. Dus werd je stiller.

Steeds weer hield je rekening met wat anderen mogelijk zouden zeggen of vinden. De kritische stem won het van de milde en liefdevolle. En daar was de angst, die je in haar greep hield.

Wanneer komt dan het moment — om in de woorden van *Frozen* te blijven — dat je ontdekt wat je kunt? Dat je je grenzen opzoekt en vrij wordt van alles wat je neerdrukt? Dat je ervaart dat het verleden, verleden tijd is? Dat je loslaat, ziet wat er is en je daaraan toevertrouwt?

Zoals Huub Oosterhuis zo treffend verwoordt:

Wek mijn zachtheid weer
Geef mij terug de ogen van een kind.
Dat ik zie wat is
En mij toevertrouw
En het licht niet haat.

Ik begrijp steeds beter waarom die meiden vroeger *Let it go* zo uit volle borst meezongen en brooddozen, dekbedden en verkleedkleden van Elsa wilden. Ergens diep van binnen wisten ze al iets van het leven en van wat ons daarin kan overkomen. Ze wisten van angst, heimwee, perfectionisme en onveiligheid. Van aanpassen en altijd maar goed je best doen, ook al waren ze pas tien. En ze verlangden, zo jong als ze waren, naar de innerlijke vrijheid die Elsa belichaamt: dat je mag zijn wie je bent. Dat je mag groeien naar het licht. Dat je niemand tot last bent en niet zo vreselijk je best hoeft te doen.

Laat het los.

Enkele loslaat-tips

Geïnspireerd door het Spiritueel zakboekje voor professionals van Vincent Duindam

1 Begin met 'ja' zeggen tegen hoe het nu is. Maak geen ruzie met dit moment; weerstand creëert alleen een extra laag lijden.

2 Aanvaard jezelf zoals je je nu voelt. Niet zoals je zou moeten zijn, maar zoals je bent.

3 Wij mensen zijn gelaagd. Onder al die lagen ligt de grond van ons bestaan. Leef vanuit die grond.

4 Neem waar, zonder meteen te oordelen of er een verhaal van te maken.

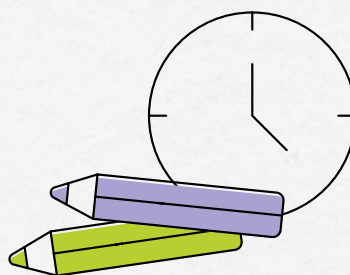
5 Laat het denken even los en wees aanwezig in dit moment.

Beeldende oefening
Door Esther Kuijvenhoven,
beeldend therapeut

WAT VREET ENERGIE EN WAT GEEFT ENERGIE?

BENODIGDHEDEN

- 2 vellen A4 (liefst iets dikker, bijv. 120–160 grams)
- Potloden/stiften (wat je voorkeur heeft)
- 20–30 minuten eigen tijd



STAP 1 - VOORBEREIDING

Leg de vellen naast elkaar.
Vel 1: **Dit vreet energie** (of –)
Vel 2: **Dit geeft energie** (of +)

Adem rustig in en uit.
Ga voelen, niet nadenken.



STAP 2 – WAT VREET ENERGIE?

Ga naar vel 1. Teken wat energie zuigt of je leegtrekt.
De nadruk ligt op **tekenen**, minder op schrijven.
Waarom? Omdat je via tekenen meer contact maakt met je gevoel.

Denk aan:
Situaties | Personen | Gedachten | Patronen
Het hoeft niet mooi – het moet eerlijk zijn.



STAP 3 – WAT GEEFT ENERGIE?



Ga naar vel 2. Teken wat je voedt en oplaadt.
Ook hier ligt de nadruk op tekenen in plaats van schrijven.

Denk aan:
Mensen | Activiteiten
Creativiteit | Inspiratie
Gebruik kleuren en vormen die levendig voelen.

TIP:
LOOP JE VAST? WISSEL
TUSSEN DE VELLEN.
IN BEWEGING BLIJVEN HELPT EN
VOORKOMT DAT HET DENKEN
HET OVERNEEMT.

REFLECTIE

Bekijk beide vellen papier en laat alles wat je hebt gemaakt even tot je doordringen.

- Wat valt je op?
- Zie je een verbinding tussen de twee?
- Waar zou je regie kunnen pakken?
- Of overvalt het je?

Als het je overvalt: houd het niet voor jezelf, praat erover met een naaste **en/of vraag hulp**.



Samen in stilte

Loslaten, accepteren en thuiskomen bij jezelf

In een wereld vol prikkels, verwachtingen en voortdurende beweging kan het een uitdaging zijn om ruimte te maken voor wat er werkelijk in ons leeft. Loslaten vraagt moed: het durven vertragen, het niet direct hoeven oplossen en het accepteren van wat zich aandient. Tijdens een retraite op de Hezenberg nodigen we je uit om juist daarin te oefenen, samen in stilte.

Op ons landgoed in Hattem verwelkomen wij je graag voor een inspirerende retraite, een plek waar stilte je helpt om los te laten wat je niet langer hoeft vast te houden. In een veilige en ontspannen sfeer krijg je de gelegenheid om te verstillen, te reflecteren en te aanvaarden wat er is. Door stilte bewust toe te laten, ontstaat ruimte voor innerlijke rust en nieuwe inspiratie.

Innerlijke rust als basis voor acceptatie

Onze retraites worden gekenmerkt door een monastiek dagritme. Dit ritme, afkomstig uit het kloosterleven, biedt structuur en houvast en helpt om je over te geven aan het moment. Regelmaat en eenvoud nodigen uit tot vertraging en maken het makkelijker om controle los te laten.

De dagelijks terugkerende momenten in onze Kapel – geïnspireerd door gebed, meditatie en stilte, vormen ankerpunten in de dag. Ze nodigen uit tot zelfreflectie en bezinning, maar ook tot mildheid: niets hoeft anders te zijn dan het is. Buiten deze vaste momenten ben je welkom in de Kapel voor een persoonlijk moment van stilte, gebed of meditatie.

Door stilte een vaste plek in je leven te geven, ontstaat er ruimte om te accepteren wat zich aandient, zonder oordeel. Vanuit die acceptatie groeit vaak vanzelf een diepere innerlijke rust en inspiratie. We nodigen je van harte uit om het effect van deze stilte en dit loslaten voor jou persoonlijk te ervaren.

MEER INFORMATIE OF DIRECT RESERVEREN?

Op onze website vind je uitgebreide informatie over de data, het programma en de kosten van de retraites.

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



Agenda

De eerstvolgende retraites staan gepland op:

.....

Retraiteweekend
Thema: 'De stilte zoeken'

27 – 29 MAART 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Inspiratie, adem van de Geest'

8 – 10 MEI 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Vrijheid'

5 – 7 JUNI 2026



IN DE STILTE HOEF JE NIETS
vast te houden,
DAAR MAG ALLES ZIJN



“LOSLATEN BETEKENT NIET
OPGEVEN, MAAR ACCEPTEREN
DAT SOMMIGE DINGEN NIET
ZIJN ZOALS JIJ WILT.”

- Nelson Mandela




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)