

OP DE Hoogte

*Reflecteer
en groei!*

"Na de Hezenberg
begint het pas"

GA AAN DE SLAG
MET JOUW
DAGREFLECTIE!

A wide-angle photograph of a mountain valley. The foreground shows a grassy slope with a single brown donkey grazing. The middle ground is a deep valley with steep, green hillsides. In the background, more mountain peaks are visible under a bright sky with some light clouds. The overall scene is peaceful and natural.

DE WEG VAN ZELFREFLECTIE. REFLECTIE LEIDT TOT GROEI. EEN PRACHTIG INZICHT.

Op een dag gingen vader en zoon met een ezel op pad. Vader wilde lopen en zette zijn zoon op de rug van de ezel. Zo gingen zij op weg tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: 'Zie daar de wereld op zijn kop. Die gezonde jongen zit rustig op de ezel, terwijl zijn arme, vermoeide vader nauwelijks vooruitkomt.' De jongen hoorde dit, schaamde zich en stapte af. Hij wilde dat zijn vader verder op de ezel zou rijden. Zo liepen ze voort. Even later hoorden ze: 'Moet je dat zien. Wat een ontaarde vader, die zelf lekker op de ezel zit en zijn kind laat lopen.'

Na dit verwijt zei de zoon: 'Kom, laten we samen op de ezel rijden.' Zo vervolgden ze hun weg tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: 'Kijk, dat arme beest. Zijn rug zakt door onder het gewicht van hen beiden, wat een dierenbeulen.'

Daarop zei de jongen: 'Laten we allebei te voet gaan, dan kan niemand ons nog verwijten maken.' Zo liepen ze verder achter hun ezel. Tot voorbijgangers commentaar leverden: 'Zie deze dwazen. Ze lopen in de brandende zon en geen van beiden denkt eraan op de ezel te gaan zitten.'

Vader richtte zicht tot zijn zoon en zei: 'Tja, mijn zoon, hoe je je ook gedraagt, op- en aanmerkingen zullen er altijd in overvloed zijn. Volg daarom altijd wat je eigen hart je ingeeft.'

Bron: www.voorpositiviteit.nl

Hartelijk dank!

Ontvangen giften 1 september tot 1 december 2025

Particulieren	229,94
Particulieren steunfonds	365
Diaconie Hervormde Gemeente Epe	469,07
Diaconie Protestantse Gemeente Kampen	530,74
Diaconie Hervormde Gemeente Elburg	500
Totaal	2094,75

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.



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2025
Jaargang 79, december 2025, nummer 04

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, Jackie Laterveer 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

JEZELF BETER LEREN KENNEN DOOR INTERACTIE MET ANDEREN

Anne Jan Kok



Je kent het vast wel: je komt iemand na jaren weer tegen en die zegt tegen je: "Jij bent ook niets veranderd" — alleen een wat oudere versie van jaren geleden.

Zo'n uitspraak kan best confronterend zijn. Zeker als je de afgelopen tijd actief bezig bent geweest met zelfreflectie en bewust hebt gewerkt aan bepaalde eigenschappen van jezelf. Hoe moet je zo'n opmerking dan begrijpen?

Iedereen heeft eigenschappen waarvan hij of zij niet altijd blij wordt. Toen ik jonger was, werd ik vaak als "ongeduldig" bestempeld. Dat was vooral bedoeld om me op een ander spoor te zetten. Die opmerking kwam dan ook wel binnen, en ik besloot om meer geduld te ontwikkelen. Ik nam het serieus.

Maar later ontdekte ik dat mijn ongeduld veel complexer is. Ik ben doel- en taakgericht en hou van concrete resultaten. Als ik merk dat een samenwerking stroef verloopt en het doel uit het zicht raakt, word ik ongeduldig. Dan vind ik dat vergaderen te lang duurt, en kan ik treuzelen of afhaakgedrag niet altijd goed verdragen.

Maar moet ik dan per se meer geduld leren? Op dat punt kwam ik tot een belangrijke conclusie: ik kan mijn ongeduld niet zomaar afleren, omdat dat zou betekenen dat ik mijn doelgerichtheid moet opgeven. Ongeduld staat voor een sterke eigenschap die ik niet wil kwijtraken, maar die ik wel beter kan begrijpen. Het is een signaal dat ik naar mijn eigen gedrag moet luisteren.

In plaats van te proberen mijn ongeduld te onderdrukken, heb ik geleerd het te cultiveren. Het is juist een kracht als ik er bewust mee omga en weet waar het voor staat. Het gaat erom dat ik steeds meer mag worden wie ik ben.

Zelfreflectie heeft me niet doen afleren wie ik ben, maar juist dieper doen kijken. Het heeft me rustiger gemaakt en me geholpen de scherpe kanten ervan af te halen. Tegenwoordig zou ik mezelf niet snel meer "ongeduldig" noemen. Ik ben doelgericht en heb een sterke focus. Tegelijkertijd vind ik het belangrijk om open te blijven staan voor anderen — de spiegel in de ander zoeken. Soms moet ik misschien een stapje terug doen, om anderen mee te nemen in mijn proces.

"Jij bent na al die jaren ook niets veranderd."

Op dat soort opmerkingen kan ik nu zeggen: misschien niet, maar ik ben wel rijp. Door interactie met anderen en zelfreflectie heb ik leren luisteren naar mijn ongeduld. En dat heeft me meer inzicht gegeven in wie ik echt ben.

Anne Jan Kok
Bestuurder



Sharon:

“Na de Hezenberg begint het pas”

“De eerste dag wilde ik eigenlijk niet gaan. En toen ik er eenmaal was, heb ik op het punt gestaan om weer te vertrekken.” Sharon (30) kijkt er bijna geamuseerd op terug, maar haar start bij de Hezenberg was allesbehalve makkelijk. Zestien weken later verlaat ze het landgoed met iets wat ze jarenlang kwijt was: vertrouwen. In zichzelf, in haar lichaam, in haar toekomst.

“Zestien weken die mijn leven weer op de rails zetten.”

Angst, zelfbeeld en vastlopen

Sharon werkt als doktersassistente. Aan de telefoon doet ze triage: ze luistert naar de klachten van patiënten en schat in hoe dringend de behoefte aan zorg is. Ze merkt dagelijks hoe moeilijk mensen het vinden om te praten over psychische problemen. “Mensen schamen zich, of weten niet goed hoe ze het moeten zeggen.” Vroeger had ze daar zelf ook veel moeite mee, maar dat is veranderd. Sinds haar traject bij de Hezenberg probeert ze juist zo open mogelijk te zijn. “Er rust nog steeds een taboe op psychische problemen. Maar je kunt er niets aan doen. Het overkomt je. En zwijgen helpt niet.”

Ze heeft al lange tijd last van angstklachten, een negatief zelfbeeld en een vermijdende persoonlijkheidsstoornis. Die klachten gaan ver terug. Haar moeder overleed toen ze anderhalf jaar oud was. Daardoor ontstond verlatingsangst. Daarnaast werd ze jarenlang gepest, op de basisschool en op de middelbare school. “Ik voelde me minder dan anderen. Alsof ik er eigenlijk niet mocht zijn.”

Ondanks de begeleiding die ze kreeg, liep ze steeds verder vast. Ze was ruim drie jaar onder behandeling bij een psycholoog, maar merkte dat het haar niet verder bracht. “Ik was leeg. Ik had geen energie meer. Ik deed alles op de automatische piloot. Ik voelde me als een soort zombie.” De dingen waar ze vroeger plezier uit haalde, verdwenen langzaam uit haar leven. Lezen, wandelen, creatief bezig zijn, het lukte haar niet meer. Alles kostte te veel.

De weg naar de Hezenberg

De keuze voor de Hezenberg maakte Sharon niet zomaar. Ze kende iemand die daar eerder in behandeling was geweest en daar positief over was, maar dat maakte de stap niet minder zwaar. “Vanaf het moment dat ik hoorde dat mijn aanmelding was goedgekeurd, tot en met de tweede dag van mijn opname, heb ik elke dag getwijfeld. Elke dag dacht ik: ik wil dit niet. Het was een constante innerlijke strijd.” Toch besloot ze door te zetten, ook al ging dat tegen haar gevoel in. “Achteraf ben ik zo blij dat ik het heb gedaan. Het was het helemaal waard. Maar het vraagt ook echt iets van jezelf. Je moet er zelf voor gaan. En juist dat wordt beloond.”

Het leven bij de Hezenberg

De start was zwaar. Ze kwam in een groep van ongeveer 27 mensen. “Ik dacht: help, hoe moet ik hier tussen komen?” Ook de eerste dagen bleef de twijfel. Ze trok zich veel terug op haar kamer, haar veilige plek met uitzicht over het landgoed van de Hezenberg. “Maar na de tweede dag heb ik de knop omgezet. Ik dacht: als ik hier dan ben, dan ga ik er ook voor. Honderd procent.” Vanaf dat moment stond ze er anders in en durfde ze zich langzaam open te stellen.

Langzaam begon ze te wennen aan het dagritme. Samen ontbijten, therapie in de ochtend, een warme lunch, weer therapie in de middag en brood in de avond. “Daarna was er tijd voor jezelf of met de groep. In het begin werd ik door de hulpverleners echt afgeremd. Ik was altijd maar bezig. Hier moest ik leren stil te staan.” Dat vond ze moeilijk, maar ook helpend. De groep speelde een grote rol in haar proces. In het begin voelde ze zich verloren tussen alle mensen, maar gaandeweg kwam er steeds meer veiligheid. “Ik durfde me meer te laten zien.” Er werd veel gedeeld, er werd gelachen en gehuild, soms allemaal door elkaar heen. Juist die openheid zorgde voor herkenning en verbinding. Met een aantal mensen uit de groep heeft ze nog steeds contact.

Sharon verbleef van begin juni tot eind september bij de Hezenberg. Het was mooi weer, waardoor ze veel buiten was. In de hangmat, tijdens wandelingen naar het bos of Hattem, of aan het water. "De omgeving hielp haar om tot zichzelf te komen. "De natuur gaf me rust. Ik kon even ademen."

Therapieën die haar raakten

Haar favoriete therapie was beeldende therapie. Daar maakte ze een levenslijn en deed ze een verdiepingsopdracht over haar leven. "Ik ontdekte dat ik in mijn jeugd heel weinig veiligheid had gevoeld. Dat kwam ineens heel duidelijk naar voren."

Ze maakte als opdracht een veilige box: een gouden schoenendoos met foto's en beelden van mensen en plekken die haar een veilig gevoel gaven, zoals de natuur. De foto's hingen aan de 'muur', als een kleine tentoonstelling waar iemand naar keek. In de doos zat ook een klein poppetje op een rode loper, in elkaar gedoken. "Dat was ik. Dat beeld vergeet ik nooit meer."

Daarnaast volgde ze Psychomotorische Therapie en

"Herstel is geen eindpunt, maar een nieuw begin."

ging ze hardlopen. Dat was spannend, omdat ze eerder in een sportschool een nare ervaring had gehad waarbij haar hartslag ineens heel hoog werd. "Hier leerde ik mijn lichaam weer vertrouwen. Het was niet altijd leuk en soms confronterend, maar wel heel belangrijk. Ik weet nu dat mijn lichaam dit aankan."

Terug naar huis

Na drie weken volledig bij de Hezenberg begon de opbouw naar huis: eerst een weekend, later langere periodes. "Dat was ook weer spannend. Je bouwt hier een wereld op, en dan komt de 'echte wereld' weer terug."

Na haar behandeling is Sharon begonnen met re-integreren. "Op mijn werk krijg ik daar alle ruimte voor. Over het algemeen gaat het goed, maar het is wennen. Mensen beginnen weer aan me te trekken en ik moet daarin een balans vinden." Ook haar partner moet wennen. "We zijn al dertien jaar samen, maar ik ben veranderd. Ik sta nu anders in het leven. Dat is zoeken, voor ons samen." Ze vergelijkt het

met rijlessen: "Je kunt je theorie nog zo goed kennen, maar autorijden leer je pas in de praktijk. Zo is het ook met dit traject. Na de Hezenberg begint het pas."

Wat het haar bracht

Haar angstklachten zijn niet verdwenen, maar ze kan er wel beter mee omgaan. "Ik weet nu hoe mijn lichaam reageert en dat geeft mij rust." Ook haar zelfbeeld is veranderd. "Ik sta steviger. Ik mag er zijn. Mijn mening doet ertoe." Ze kijkt minder naar wat anderen van haar verwachten en meer naar wat zij zelf wil. Inmiddels is ze al op vakantie naar het buitenland geweest, iets wat vroeger ondenkbaar was omdat ze dat niet durfde. Lachend voegt ze toe: "En de volgende buitenlandse reis is ook al geboekt."

Haar boodschap

Sharon wil graag iets meegeven aan mensen die worstelen met psychische problemen, of ze nu bij de Hezenberg zitten, al in behandeling zijn of nog twijfelen of ze hulp moeten zoeken. "Wie hier is, loopt een zwaar maar waardevol pad. Het is confronterend en soms wil je weg. Maar geef het tijd. De Hezenberg is een veilige plek waar je echt gezien wordt. De mensen hier lopen met je mee, ook als je het zelf even niet meer ziet."

Ze hoopt dat mensen hun problemen niet te lang alleen blijven dragen, maar hulp zoeken. "Praat erover met iemand die er verstand van heeft, bijvoorbeeld je huisarts of een andere deskundige. Je kunt het niet allemaal alleen oplossen, en dat hoeft ook niet." Over haar verblijf bij de Hezenberg zegt ze: "Ik gun iedereen deze kans. Het heeft mij mijn leven teruggegeven. Als ik het over mocht doen, zou ik het zo weer doen. Voor honderd procent."



JOUW DAGREFLECTIE

Wist je dat het bijhouden van een dagboek een positieve invloed kan hebben op je mentale welzijn? Door regelmatig je gedachten en gevoelens op papier te zetten, kun je tot rust komen en nieuwe inzichten krijgen. Maar er zijn nog meer redenen waarom een dagboek bijhouden gunstig is voor je gemoedstoestand.

‘WIE DE CHAOS BESCHRIJFT STELT ORDE OP ZAKEN’

Dichter Bergman (1921-2009)



1. Het schrijven in een dagboek helpt je hoofd te kalmeren

Herken je dat? Dat je hoofd vol ideeën en zorgen zit en je graag alles van je af wilt schrijven? Dat kan goed door een dagboek bij te houden. Of je nu dagelijks schrijft, om de dag of wekelijks – het helpt je om je gedachten te ordenen en te scheiden van de dingen die minder belangrijk zijn. Hierdoor ontstaat rust in je hoofd. Kort gezegd: door je gevoelens en gedachten op papier te zetten, maak je je hoofd leeg en ervaar je vaak een gevoel van ontspanning en helderheid.

2. Een dagboek schrijven biedt ontspanning

Het bijhouden van een dagboek geeft je een kans om even stil te staan. Het opschrijven van je gedachten doe je bij voorkeur in een rustige, prikkelarme omgeving. Op die manier creëer je een moment van rust voor jezelf. Of je nu een kwartier of een uur schrijft, het zorgt altijd voor een ontspannen gevoel. Het is een mooie manier om je hoofd leeg te maken en te ontspannen.

3. Inzicht krijgen en je perspectief verruimen

Heb je wel eens teruggelezen in je dagboek? Dan is de kans groot dat je merkt dat je over bepaalde onderwerpen vaker schrijft. Soms geeft dat aan dat iets je bezighoudt of dat je plannen hebt waar je nog niet helemaal uit bent. Door je gedachten regelmatig vast te leggen en terug te lezen, krijg je meer inzicht in jezelf en kun je gericht werken aan je doelen. Het schrijven biedt vaak veel helderheid.

4. Minder stress en een goede nachtrust

Als je vaak piekert, slaap je vaak slechter. Het opschrijven van je zorgen kan dat piekeren verminderen of zelfs stoppen. Wanneer je je gevoelens op papier hebt gezet, blijven ze niet meer continu in je hoofd spoken. Hierdoor word je hoofd, leger en dat bevordert rust en een betere nachtrust.



**Om ergens te komen,
moet je eerst besluiten
niet te blijven waar je
nu bent.**

Mijn dagreflectie

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag

dagcijfer

Ik voelde me vandaag:

Ik kreeg energie van:

Dit kostte me energie:

Vandaag gaf ik aandacht aan:

Dit inspireerde me vandaag:

Ik ben dankbaar voor:

Een bijzonder moment vandaag was:

Een moment om morgen naar uit te kijken is:

Mijn intentie voor morgen is:



'TOPSPORT' LESSEN VOOR HET LEVEN: VIJF MINDSETS VOOR REFLECTIE EN GROEI



Door Johan Bosma, master psychomotorisch
therapeut bij de Hezenberg

Mentale kracht en weerbaarheid is essentieel, zowel in de topsport als in het dagelijks leven. Vanuit de sportpsychologie zijn vijf belangrijke inzichten ontwikkeld die helpen om mentaal sterker en weerbaarder te worden.

Deze inzichten, die veel topsporters gebruiken om onder druk te presteren, kunnen ook in het dagelijks leven waardevol zijn. Ze helpen je meer rust te vinden, veerkracht op te bouwen en beter voor jezelf te zorgen. Laten we kijken hoe deze ideeën jou kunnen ondersteunen in zowel uitdagende momenten als in je persoonlijke groei.

1. Omarm de groeimindset (focus op ontwikkeling)

De basis van mentale veerkracht is het geloof dat je capaciteiten kunt ontwikkelen door toewijding en oefenen. In plaats van te denken dat talent vaststaat, moedigt deze mindset aan om uitdagingen te zien als kansen om te leren.

Reflectie & Groei:

Zie tegenslagen niet als falen, maar als feedback. Hoe kun je anders reageren op stress of onzekerheid? Elke ervaring, hoe moeilijk ook, draagt bij aan je 'mentale spierkracht'.

2. Verfijn positieve zelfpraat (de innerlijke dialoog)

Topsporters leren negatieve gedachten te vervangen door opbouwende, realistische of positieve gedachten. Deze innerlijke dialoog beïnvloedt direct het zelfvertrouwen en de prestaties.

Reflectie & Groei:

Luister naar de stem in je hoofd. Is deze ondersteunend of kritisch? Oefen met het bewust sturen van deze gedachten. Vraag jezelf af: "Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen in deze situatie?"

3. Beheers je aandacht (Leef in het moment)

Tijdens topsport is afleiding funest. Aandacht sturen naar het moment leert spelers om zich te concentreren op de volgende bal, het proces, in plaats van de score, het verleden of de toekomst.

Reflectie & Groei:

Veel psychisch lijden komt voort uit piekeren over het verleden of angst voor de toekomst. Richt je aandacht op het hier en nu. Ademhalingsoefeningen en mindfulness kunnen helpen om 'in het moment te blijven' en de controle over je focus terug te nemen.

4. Focus op controleerbare factoren (Loslaten wat je niet kunt beheersen)

Een speler kan de wind, de beslissing van de scheidsrechter of de prestatie van de tegenstander niet beheersen, maar wel de eigen inzet, houding en strategie. Dit voorkomt onnodige frustratie en energielekken.

Reflectie & Groei:

Identificeer in je eigen leven waar je energie naartoe gaat. Concentreer je op je eigen reacties, keuzes en acties. Door je te richten op wat binnen je invloedssfeer ligt, win je aan effectiviteit en innerlijke rust.

5. Bouw Veerkracht door uitdagingen te omarmen (Doorzettingsvermogen)

Mentale weerbaarheid betekent niet dat je nooit faalt, maar dat je weer opstaat na een tegenslag. Het gaat om het vermogen om terug te veren van tegenslagen.

Reflectie & Groei:

Zie uitdagingen als een essentieel onderdeel van het leven en groei. Verwelkom ongemak, want daar vindt de groei plaats. Leer van fouten, pas je aan en ga door, met het vertrouwen dat je de capaciteit hebt om obstakels te overwinnen.

Deze principes bieden een praktisch raamwerk om onze mentale kracht en weerbaarheid te versterken. Door deze mindsets te integreren in jouw dagelijks leven, kan jij, net als topsporters, beter omgaan met druk en een pad van voortdurende persoonlijke groei bewandelen.

"Ze helpen je meer rust te vinden, veerkracht op te bouwen en beter voor jezelf te zorgen."

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: 'Een nieuw begin'

16 - 18 JANUARI 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Winteren'

30 JANUARI - 1 FEBRUARI 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Richting'


13 - 15 FEBRUARI 2026

Retraiteweekend
Thema: '40 dagen tijd'

27 FEBRUARI - 1 MAART 2026

RETRAITE =
ruimte
SCHEPPEN
VOOR JEZELF





LEVEN IS GROEIEN – EN
STEEDS WEER BEREID ZIJN OM
HET OUDE LOS TE LATEN EN
VERDER TE GAAN. ALLEEN ZO
LEREN WE HET: OM OPEN TE
STAAN VOOR DE WEG DIE DE
GEEST ONS WIJZEN WIL

-Hans Stolp-



HEZENBERG
Geloof in verandering

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