

OP DE Hoogte



*Veerkracht
in beweging*

Van overleven
naar leven

Ruimte maken
voor herstel



HEZENBERG

Geloof in verandering

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

JAARGANG 80 | NUMMER 2 | MEI 2026

KLEIN BEGINNEN

De sporttas stond al een paar dagen in de gang. Niet nadrukkelijk aanwezig, maar ook niet onopgemerkt. Elke ochtend viel hij even in het oog, als een stille herinnering aan iets wat ooit vanzelfsprekend voelde.

Maike keek ernaar terwijl ze haar koffie inschonk. De afgelopen maanden waren onrustig geweest. Gedoe op het werk, slecht slapen, weinig energie. Geen grote crisis misschien, maar wel genoeg om langzaam uit haar ritme te raken. Eerst stopte ze met sporten. Daarna met wandelen in de lunchpauze. En voor ze het wist, voelde zelfs een vrije avond als iets waar ze zich doorheen moest slaan.

Die ochtend pakte ze de tas bijna op om hem in de kast te zetten. Alsof ze zichzelf wilde toestaan dat het voorlopig even niet hoefde. Maar in plaats daarvan liet ze de tas staan, trok haar schoenen aan en liep naar buiten.

Niet naar de sportschool. Gewoon de straat uit, het park in, langs het water en weer terug. Twintig minuten, misschien vijfentwintig. Onderweg merkte ze dat haar hoofd iets rustiger werd. Niet ineens licht, niet ineens opgelost, maar wel anders. Alsof er weer wat ademruimte kwam.

Toen ze thuiskwam, zag ze de tas weer staan. Alleen keek ze er anders naar dan eerder die ochtend. Minder als een verwijt, meer als een uitnodiging. De afgelopen maanden hadden haar uit balans gebracht, maar misschien ook iets zichtbaar gemaakt: dat verderkomen niet altijd begint met doorzetten, maar soms met zachtjes opnieuw in beweging komen.

Veerkracht laat zich niet altijd zien in grote woorden of ingrijpende keuzes. Soms begint zij klein. In een eerste beweging. In een moment van aandacht voor wat er nodig is. In een stap die nog niet alles verandert, maar wel iets openlegt: ruimte, vertrouwen, een begin van herstel.



Hartelijk dank!

Ontvangen giften vanaf 1 februari tot 1 mei 2026

Particulieren	2.176,00
Diaconie van de Protestantse Gemeente	32,90
Diaconie Protestantse Gemeente Dronten	586,55
Nederlandse Gereformeerde Kerk Staphorst	224,15
Diaconie Gereformeerde Kerk Oldebroek	200,00
SKG Diaconie PKN Gemeente Wezep Pauluskerk	194,66
Stichting Christelijk Ziekenhuis St. Jansdal	44,50

SKG Diaconie Protestantse Gemeente Limmen	69,40
Fonds Lukaskerk	188,50
SKG Diaconie Gereformeerde Kerk Leersum	500,00
Protestantse Gemeente Zeewolde inz. Diaconie	250,00
Legaat	2.250,00
Totaal	6.716,66

OVER ONS

Hezenberg GGZ is een kleinschalig en zelfstandig expertise- en behandelcentrum. Wij richten ons op duurzaam herstel, met bijzondere aandacht voor zingeving, levensbeschouwing, religie en leefstijl. Onze kortdurende behandelprogramma's van twaalf tot zestien weken laten al jarenlang goede resultaten zien. De behandelingen vinden plaats op ons historische landgoed tussen Zwolle en Hattem. Daar werken bevlogen teams van professionals, verbonden door een gedeeld vertrouwen dat verandering mogelijk is.



Vrienden van de Hezenberg

Voor sommige patiënten geldt voor een klinisch verblijf bij Hezenberg een eigen bijdrage. Niet iedereen kan die kosten zelf dragen. Wij vinden dat geld geen reden mag zijn om noodzakelijke hulp mis te lopen. Daarom kunnen mensen die deze kosten niet of niet volledig kunnen opbrengen, een beroep doen op het Vriendenfonds van Hezenberg.

Wil jij bijdragen aan het werk van de Vrienden van Hezenberg? Met jouw gift help je mee om noodzakelijke geestelijke gezondheidszorg toegankelijk te houden voor mensen die dat hard nodig hebben. Daar is veel dankbaarheid voor. Dankzij jouw bijdrage kunnen zij in een veilige omgeving werken aan herstel, groei en perspectief.



Ga naar
www.vriendenvandehezenberg.nl
 voor meer informatie.

Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2026

Jaargang 80, mei 2026, nummer 02

Oplage: 1.800 exemplaren

Relatiemagazine: coproductie Hezenberg en

Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen

of stopzetten? Reageren of adres wijzigen? Stuur een

e-mail naar communicatie@hezenberg.nl

Eindredactie: Anne Jan Kok, Elita Dasselaar en

Jackie Laterveer

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg GGZ, Henri van der Beek en

enkele stockfoto's via iStock

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

DIENT GEMAK DE MENS?

In mijn jonge jaren was sporten voor sommigen een hobby. Je kon daar interesse in hebben, maar je kon net zo goed andere hobby's hebben.

Sporten was dan ook niet zozeer een wezenlijk onderdeel van je tijdsbesteding, zoals we dat nu vaak noemen.

Voor mijn vader was sporten geen hobby. Hij kwam wel in beweging, maar dan functioneel. Bijvoorbeeld door hard te werken in de groentetuin en altijd op de fiets naar zijn werk te gaan, zonder elektrische ondersteuning. Hij redeneerde: waarom zou ik mij door sporten moe maken, terwijl ik fysiek nog hard moet werken?

Sporten heb ik dan ook niet meegekregen als iets belangrijks of als iets wat de kwaliteit van mijn leven verbetert. Omdat sporten geen vanzelfsprekend onderdeel van mijn leven was, moet ik steeds weer bewust kiezen om te sporten wanneer dat niet noodzakelijk is.

Gelukkig is er tegenwoordig een heel andere visie op sport en beweging. Het is noodzakelijk om gezond oud te worden. Het verbetert je leven en geeft veerkracht die je niet alleen lichamelijk merkt, maar ook mentaal. Toch durf ik te beweren dat nog hele generaties worstelen met dat oude idee: "Gemak dient de mens."

Met de opkomst van allerlei hulpmiddelen, van afwasmachine tot robotstofzuiger en van elektrische fiets tot inmiddels de elektrische auto, riepen we altijd: "Gemak dient de mens." Dat wil de producent

ons ook doen geloven: als je dit apparaat laat staan, mis je gemak en tijdswinst.

Maar dient gemak werkelijk de mens?

Nee. Bij het gebruik van al die hulpmiddelen merk ik juist iets anders. Ik kom gemakkelijk aan in gewicht. Mijn veerkracht gaat achteruit. Na lang zitten kom ik moe achter mijn laptop vandaan en raak ik gemakkelijk in een vicieuze cirkel van vermoeidheid terecht. Mijn hersenen willen snelle suikers.

Het tegengestelde gebeurt wanneer ik mijn lichaam uitdaag en er veel van vraag. Ik krijg energie. Het smaakt naar meer. Ik kan ook nog wel even op de fiets naar de winkel. Mijn lichaam vraagt naar eiwitten.

Hoe moedig is het dan wat onze gasten bij de Hezenberg presteren. Mentaal zijn zij vaak in grote onbalans. Ze kunnen tegen bijna elke onderneming opzien. Toch gaan ze bewegen waar ze dat eerder niet deden. Ze gaan weer gezond eten. Ze volgen therapeutische behandelingen waarin zij worden uitgedaagd. Ze bezinnen en rusten op de juiste tijd. En hun mentale en lichamelijke weerbaarheid neemt toe.

Gemak dient de mens niet!

Anne Jan Kok
Bestuurder





Hoe Klaas Jan weer leerde voelen, zich uit te spreken en milder naar zichzelf te kijken

Van overleven naar leven

Soms weet je dat het anders moet, maar lukt het niet om te veranderen. Dat was waar Klaas Jan in vastliep. Jarenlang werkte hij in de bouw, in loondienst en als zzp'er. Ondertussen worstelde hij van binnen steeds meer met zichzelf. Tot hij in september 2021 uitviel. "Ik begreep mezelf niet meer", vertelt hij. "Soms reageerde ik op een manier waarvan ik dacht: zo ben ik niet. En zo wil ik ook niet zijn. Maar toch gebeurde het."

Hij had toen al een lange weg in de ggz achter de rug. Die hulp gaf hem veel inzicht, maar niet de verandering waar hij naar verlangde. Hij snapte steeds beter wat er speelde, maar de stap van begrijpen naar voelen en doen lukte niet. Via zijn therapeut kwam Hezenberg in beeld. De combinatie van klinische behandeling, groepstherapie en ervaringsgerichte therapieën sprak Klaas Jan aan: hij zocht een behandeling die hem niet alleen inzicht gaf, maar hem ook hielp om te ervaren en te oefenen.

De intake bij Hezenberg vond hij spannend omdat er voor zijn gevoel zoveel van afhing. Hij dacht: straks voldoe ik niet en kan ik niet starten. Wat moet ik dan? Juist daarom was het voor hem een opluchting dat hij welkom was en kon beginnen. Op een zondagmiddag brachten zijn vrouw en oudste dochter hem naar Hezenberg. In de woonkamer werd hij hartelijk ontvangen met koffie aan de grote tafel. Daarna kreeg hij een rondleiding, werd zijn kamer aangewezen en was er tijd om samen zijn spullen neer te zetten. "Ik vond het super bijzonder dat zo'n plek als deze bestaat."

Eenmaal bij Hezenberg leerde Klaas Jan beter kijken naar het patroon dat hem lang bescherming had geboden, maar hem ook in de weg zat. Zelf noemt hij het zijn 'beschermer': een muur die ervoor zorgde dat hij zich afsloot zodra iets of iemand te dichtbij kwam. Als dat gebeurde, reageerde hij kortaf of boos. Daaronder schuilden angst, onzekerheid en oud verdriet, met als diepgewortelde overtuiging: "Ik ben niet welkom, ik doe er niet toe."

Hij zocht geen nieuw inzicht, maar echte verandering.

Dat patroon werkte ook thuis door. Juist in het gezin merkte Klaas Jan hoe snel hij overprikkeld kon raken. Een klein geluid aan tafel kon al genoeg zijn om heftig te reageren. Als de rust was teruggekeerd, kwam hij daarop terug. Dan legde hij zijn kinderen uit dat het

niet aan hen lag en maakte hij zijn excuses. Maar hij wist: alleen sorry zeggen is niet genoeg. Er moest echt iets veranderen. Hij wilde niet aan zijn kinderen doorgeven wat hij zelf met zich meedroeg.

Groepstherapie werd voor Klaas Jan een belangrijk keerpunt. Oefenen met anderen vond hij spannend, maar juist daarin zat ook veiligheid. Zelf noemt hij het 'liefdevol confronteren'. Mensen gaven elkaar terug wat ze zagen, niet om af te rekenen, maar om elkaar verder te helpen. Zo ging hij steeds beter herkennen wanneer zijn beschermer naar voren kwam en wanneer hij sprak vanuit zichzelf. Na ongeveer acht weken kreeg hij een confronterende vraag: met wie zijn we eigenlijk in gesprek? Met de echte Klaas Jan, of met zijn beschermer? Dat zette iets in beweging. Vanaf dat moment ging hij bewuster oefenen met open zijn, zeggen wat hij voelde en in contact blijven.

De ervaringsgerichte therapieën hielpen hem om meer uit zijn hoofd te komen. Vooral beeldende therapie maakte veel los. Daar kon hij niet omheen praten of met woorden controle houden. Juist door te doen en te ervaren leerde hij sneller herkennen wanneer hij zich afsloot. Tegelijk groeide het gevoel dat hij erbij hoorde. Dat werd ook buiten de therapieruimte zichtbaar. In de eerste periode op Hezenberg zat hij tijdens de maaltijden liever apart, uit angst voor afwijzing. Later schoof hij juist makkelijker aan en voelde hij zich steeds meer onderdeel van de groep. Vooral de avonden in de huiskamer zijn hem bijgebleven: de openheid, het lachen, het huilen en het gevoel van erbij horen.

Die verandering werkt nog steeds door. Klaas Jan zegt niet dat alles nu makkelijker is. Angst en onzekerheid kent hij nog altijd. Maar hij herkent sneller wanneer oude gevoelens opspelen en gaat daar niet automatisch meer in mee. Hij heeft geleerd milder naar zichzelf te kijken, meer te vertragen en toe te laten wat moeilijk is. Ook durft hij zich kwetsbaarder op te stellen en hulp te vragen als dat nodig is. Zijn geloof speelt daarin een belangrijke rol. Het geeft hem hoop: als het vandaag niet lukt, is er morgen weer een nieuwe kans.

Klaas Jans verhaal laat zien dat veerkracht niet betekent dat het leven geen pijn meer doet. Voor hem betekent veerkracht: stap voor stap in beweging komen en steeds meer zichzelf worden.



RUIMTE MAKEN VOOR HERSTEL

Door Mariska van de Beek, teamleider
leefklimaat en persoonlijk begeleider

Friedrich Nietzsche sprak de bekende woorden: *“What doesn’t kill you makes you stronger.”* Wanneer je bedenkt dat Nietzsche op vijfjarige leeftijd zijn vader verloor, later vrijwel blind werd en leed aan hevige migraine, is het lastig voor te stellen dat hij zich daardoor daadwerkelijk sterker voelde. Hoe maakt zoiets als het verlies van een naaste je immers sterker?

Bij leed denken we vaak aan grote gebeurtenissen, zoals oorlog, verlies of trauma. Toch kan leed ook klein en alledaags zijn: een ruzie met je partner, een dierbaar sieraad dat kapotgaat, of nét iets te hard tegen een paaltje rijden met de auto. Leed kent vele vormen en maten en kan op allerlei manieren doorwerken in ons leven.

Herstel begint niet met sterker worden, maar met ruimte maken voor wat pijn doet.

De gedachte dat tegenslag ons sterker maakt, is dan ook niet vanzelfsprekend. Soms blijft wat je meemaakt jarenlang bij je. Wat je niet doodt, kan wel schade aanrichten. Schade die niet alleen jou raakt, maar soms ook doorwerkt in volgende generaties.

Bij die schade moeten we vaak eerst, spreekwoordelijk, puinruimen. Dat puinruimen helpt om ruimte te maken

voor emoties als verdriet, boosheid en angst. Emoties die gevoeld willen worden en die tijd nodig hebben om zachter te worden. Dat proces is vaak rauw en pijnlijk. Het vraagt dat we kijken naar wat er is, onder ogen zien welke pijn in ons leeft en zoeken naar manieren om daarmee om te gaan.

Dat kan spannend zijn. Zeker wanneer leed al lang met je meeloopt, kan het voelen alsof er een zwaar deksel op die emoties ligt. Je hebt manieren gevonden om dat deksel stevig op zijn plaats te houden. Misschien vraag je je af of je wel aankunt wat daaronder zit. Of het deksel er weer op kan als het te veel wordt. Soms is puinruimen alleen simpelweg te zwaar en zijn er hulptroepen nodig om mee te dragen.

Misschien maakt tegenslag ons niet vanzelf sterker. Maar er kan wel iets veranderen wanneer we onszelf de ruimte geven om te voelen wat pijn met ons doet. Wanneer we mild kunnen zijn voor onszelf. Wanneer we erkennen dat herstel tijd vraagt. En wanneer we, als het nodig is, de hulp van anderen toelaten.

Puinruimen met mildheid, tijd en steun van anderen: dat kan helpen om weer verder te gaan.

Tips voor (dagelijks) puinruimen:



Kleine hoopjes puin zijn makkelijker op te ruimen dan grote bergen. Neem de tijd om stil te staan bij wat er met je gebeurt als je leed ervaart. Ook alledaags verdriet vraagt om aandacht. Even pauzeren en voelen wat er in je lichaam speelt, helpt voorkomen dat kleine dingen zich opstapelen tot iets groots.



Het helpt om soms iets toe te laten van de openheid van een kind. Kinderen hebben de bijzondere gave om zich te laten troosten. Sta eens stil bij hoe jij met je emoties omgaat. Waar vind jij troost? Ben je tevreden over die manier? Zo niet, onderzoek dan wat beter bij je past. Maak bijvoorbeeld op een mooie lentedag een wandeling en luister naar de vogels. Het kan verrassend troostend zijn om te merken dat na elke winter de lente weer terugkeert.



Zoals zangeres SERA zingt: "Je draagt het niet alleen." Samen is leed vaak lichter te dragen. Deel wat je bezighoudt met een vriend(in) of je partner. Het samen dragen van verdriet kan verbinden en maakt de last minder zwaar.



Soms is het puin te groot en is professionele hulp nodig om het op te ruimen. Een gesprek met de huisarts of de POH-GGZ kan dan een mooie eerste stap zijn om te onderzoeken welke hulp passend is.

Hezenberg: een pioniersplek waar nieuwe veerkracht kan groeien

Door Carla Boven

Een pioniersplek van geloof en gastvrijheid

Soms loopt het leven anders dan je had gehoopt. Door verlies, spanning, overbelasting of vragen waar je niet zomaar uitkomt. Dan kan het helpen om even uit de dagelijkse stroom te stappen. Om stil te worden. Om weer te voelen wat er in je leeft en wat je nodig hebt om verder te kunnen. Voor veel mensen is Hezenberg zo'n plek.

Dat is eigenlijk altijd al zo geweest. Al ruim driekwart eeuw is Hezenberg een plek van pionieren, opvangen en opnieuw beginnen. Het begon toen ds. Plug en zijn vrouw geraakt werden door een beweging van geloof, gebed en omzien naar mensen in nood. In hun pastorie vingen zij mensen op die vastgelopen waren of verlangden naar rust en richting. Toen die behoefte groeide, ontstond in Hattem het Pastoraal Centrum Hezenberg: een plek waar geloof, pastorale zorg en gastvrijheid samenkwamen.

Die pioniersgeest is nooit verdwenen. Hezenberg ontwikkelde zich verder, met onder meer een retraitsgebouw en kapel, maar de kern bleef hetzelfde: een plek bieden waar mensen op adem kunnen komen, zich kunnen bezinnen en zich opnieuw kunnen verbinden met God, met zichzelf en met anderen. Mede dankzij de samenwerking met de Classis Veluwe van de Protestantse Kerk in Nederland is Hezenberg vandaag ook Landelijke Pioniersplek. Dat past bij ons: geworteld in traditie, maar altijd open voor wat mensen vandaag nodig hebben.

Waar stilte weer beweging brengt

Juist daarin raakt Hezenberg aan het thema van dit magazine: *Veerkracht in beweging*. Veerkracht betekent niet dat tegenslag je koud laat. Het betekent ook niet dat moeilijke ervaringen snel verdwijnen. Vaak groeit veerkracht juist heel voorzichtig. In stilte. In aandacht. In de ruimte om eerlijk te kijken naar wat pijn doet, en tegelijk open te blijven voor wat nieuw kan ontstaan.

Tijdens de retraitsweekenden op Hezenberg gebeurt precies dat. Jaarlijks komen gasten uit heel Nederland naar deze plek om afstand te nemen van de drukte van alledag. De een verlangt naar stilte, de ander zoekt richting na een ingrijpende periode. Sommigen willen nadenken over hun leven of relaties, anderen hopen iets te ervaren van Gods nabijheid. Wat hen verbindt, is het verlangen om even stil te mogen vallen en van daaruit weer verder te kunnen.

Een retraitsweekend begint eenvoudig, met een welkom in De Oase. Daarna ontvouwt zich een rustig ritme van gebed, meditatie, stilte en ontmoeting. In de kapel klinken teksten en liederen, vaak uit de traditie van Taizé. Er zijn meditatieve momenten rond een psalm, een gedicht of een beeld. Er is ruimte om te schrijven, te wandelen of gewoon te zijn. Zelfs de stilte tijdens de maaltijden, voor veel mensen eerst wat onwennig, blijkt vaak waardevol. Juist als het stiller wordt om je heen, komt er soms ook vanbinnen weer wat in beweging.



Met nieuwe moed verder

En dat is misschien wel de kracht van Hezenberg. Hier hoeft niets snel opgelost te worden. Hier mag je vertragen. Je mag meebrengen wat zwaar is, wat verwarrend is of wat nog geen naam heeft. In die rust ontdekken mensen vaak iets nieuws: een inzicht, een klein begin van herstel, een gevoel van vrede, of simpelweg weer wat vertrouwen om verder te gaan.

Zo wordt Hezenberg voor velen een oefenplek in veerkracht. Niet door sterker te moeten zijn, maar door ruimte te maken voor wat kwetsbaar is, hervind je je weg. Niet door alles onder controle te krijgen, maar door te ervaren dat je gedragen kunt worden. Door God, door stilte, door een ritme van gebed en door de verbondenheid met anderen.

Aan het einde van een retraiteweekend gaan mensen vaak anders naar huis dan ze gekomen zijn. Soms met nieuwe moed, soms met meer rust, soms met een klein maar kostbaar begin. Precies daarin laat Hezenberg al generaties lang iets zien van veerkracht in beweging: dat er, juist na of midden in tegenslag, weer nieuwe kracht kan groeien.

Waar nieuwe moed kan ontstaan

Soms begint veerkracht klein. Met stilte. Met ruimte voor je verhaal. Met een plek waar je mag zijn zoals je bent.

Voor veel mensen is Hezenberg zo'n plek. Een plek van rust, bezinning en verbinding. De retraiteruimte op Hezenberg heet De Oase. Voor deze plek schreef Marten Kamminga **het Lied van De Oase**: een lied vol hoop, herkenning en nieuwe moed.

Het Lied van De Oase

geschreven door Marten Kamminga

Is er een plek waar je kunt zijn,
een pleisterplaats in de woestijn,
waar je kunt komen als je wilt,
als je je hebt vertild
aan wat het leven van je vraagt,
als de omgeving je niet draagt?
Vind ik daar hoop en nieuwe moed?
Misschien komt het toch nog goed.

Een plaats daar waar je wordt gekend.
Waar je mag zijn zoals je bent.
Zonder belang, volkomen vrij.
Is er zo'n plek voor mij.
waar ik op adem komen kan,
waar ik me even weer ontspan?
Want dat geeft hoop en nieuwe moed.
Misschien komt het toch wel goed.

Noem mij die plaats: ik ga erheen.
Dan ben ik even niet alleen.
Daar is geen oordeel als ik faal,
het gaat om mijn verhaal.
Van toen ik struikelde en viel.
Hier vind ik voedsel voor mijn ziel.
Hier vind ik hoop binnen mijn lot
en misschien komt dat van God...?



Carla, bedankt!

Carla Boven, onze retraitspastor, heeft aangegeven dat zij vanwege persoonlijke omstandigheden vervroegd met pensioen gaat. Als drijvende kracht achter de retraites zullen wij haar missen.

Carla stond aan de wieg van de retraites zoals wij die nu kennen. Daar zijn wij haar heel dankbaar voor. Haar gedachtegoed en visie blijven voor ons van grote waarde. Wij wensen haar een mooie en bijzondere nieuwe tijd toe. Inmiddels heeft Carla in besloten kring afscheid genomen van de Hezenberg.

De komende tijd gaan wij op zoek naar een opvolger. De vacature wordt binnenkort bekendgemaakt. Tot er een nieuwe retraitspastor is aangesteld, nemen Marjanne Dijk en het kernteam van vrijwilligers de zaken rondom de retraites waar. Dit kernteam bestaat uit Marianne Juk, Dick Smit en Annelies Verhoeff.



Wil jij bijdragen aan rust, verdieping en zingeving?

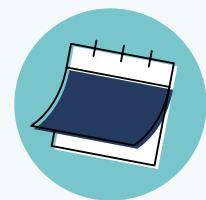
We zoeken betrokken vrijwilligers voor onze kleinschalige retraites.

Scan de QR-code en lees meer.



V.l.n.r.: Marianne Juk, Marjanne Dijk (interim-retraitspastor), Annelies Verhoeff, Boukje Leusink, Wil van der Ziel en Dick Smit. Marianne, Annelies, Boukje, Wil en Dick zijn retraitsbegeleiders. Op de foto ontbreken retraitsbegeleiders Erwin Blok en Anita Verwoest.

Retraites op de Hezenberg bieden rust, ritme en ruimte voor nieuwe veerkracht.



Op adem komen in stilte

In een wereld vol prikkels, verwachtingen en voortdurende beweging is het niet altijd eenvoudig om stil te staan bij wat er in je leeft. Juist daarom kan het helpen om bewust te vertragen. Tijdens een retraite op de Hezenberg nodigen we je uit om op adem te komen, los te laten wat zwaar is en opnieuw ruimte te ervaren.

Op ons landgoed in Hattem bieden we een plek van stilte, rust en bezinning. In een veilige en ontspannen sfeer kun je verstillen, reflecteren en weer contact maken met wat voor jou van betekenis is. Er is ruimte om op adem te komen, stil te worden en nieuwe moed te ervaren. Zo groeien herstel, nieuwe energie en veerkracht.

Onze retraites volgen een monastiek dagritme. De regelmaat en eenvoud daarvan geven houvast en helpen om mee te bewegen met het moment. De dagelijks terugkerende momenten in de Kapel, geïnspireerd door stilte, meditatie en gebed, vormen rustpunten in de dag. Ze nodigen uit tot bezinning en mildheid, zonder dat er iets hoeft.

Zo kan stilte meer worden dan een pauze: een bron van rust, richting en hernieuwde kracht. Je bent van harte welkom om dat zelf te komen 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:

5 – 7 JUNI 2026

Retraiteweekend

Thema: 'Vrijheid'

10 – 12 JULI 2026

Studentenweekend – VOL

24 – 26 JULI 2026

Retraiteweekend

Thema: 'In de stilte hoor je zoveel meer'

7 – 9 AUGUSTUS 2026

Retraiteweekend

Thema: 'Beziel'

28 – 30 AUGUSTUS 2026

Retraiteweekend

Thema: 'Veerkracht'

25 – 27 SEPTEMBER 2026

Retraiteweekend

Thema: 'Verwondering'

9 – 11 OKTOBER 2026

Retraiteweekend

Thema: 'Loslaten met parelwandeling'

6 – 8 NOVEMBER 2026

Retraiteweekend

Thema: 'Verstilling'



OEFENEN MET MENTALE FLEXIBILITEIT

Door Johan Bosma, psychomotorisch therapeut



Het is een woensdagmiddag en alle klinische groepen hebben runningtherapie. Een deelnemer vertelt dat hij die ochtend onder een koude douche stond en merkte hoe zijn lichaam direct in een sterke stressreactie schoot. Zijn ademhaling versnelde, zijn spieren spanden zich aan en het reguleren daarvan bleek lastig.

Dat roept de vraag op: wat gebeurt er als je die stress niet uit de weg gaat, maar bewust aangaat? Dan volgt de uitnodiging om na het hardlopen het koude kanaal in te gaan, zo'n zeven graden. Hij wil het proberen, mits iemand meegaat. Eén wordt er twee, drie en uiteindelijk vier. De overige vier groepsgenoten lopen ook mee richting het water.

Onderweg wordt duidelijk wat er allemaal meespeelt: angst voor paniek, twijfel aan het eigen lichaam, schaamte en de invloed van de groep. Tegelijk ontstaat er verbinding. Er wordt geluisterd, aangemoedigd en ruimte gelaten voor ieders eigen grens. Meedoen kan ook betekenen: alleen kijken of even met je voeten in het water.

Als de stress alleen maar verder oploopt, is het een natuurlijke neiging om je terug te trekken. De groep die richting het water loopt, doet dit juist niet: de deelnemers zoeken elkaar op en steunen elkaar.

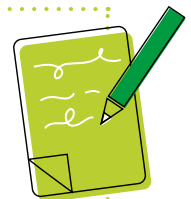
Veerkracht groeit als je spanning niet meteen uit de weg gaat.

Bij het kanaal gaat de eerste via het trappetje het water in, met aandacht voor zijn ademhaling en gesteund door de groep. Daarna gaat de volgende, en de volgende... tot er uiteindelijk zeven van de acht deelnemers in het water zijn. De achtste blijft aan de kant, maar is zichtbaar betrokken en onderdeel van het geheel.

Wat hier zichtbaar wordt, is mentale flexibiliteit: niet het vermijden van stress, maar het vermogen om ermee mee te bewegen. In het koude water werken de lichamen hard om te reguleren, terwijl in het hoofd juist rust en focus kunnen ontstaan.

Wanneer iedereen op eigen tempo het water weer uitkomt, is er iets verschoven. Er is trots, verbondenheid en een groeiend vertrouwen in het eigen kunnen en in elkaar.

HUISWERKOPDRACHT: OEFENEN MET MENTALE FLEXIBILITEIT



Kies deze week één moment waarop je lichte spanning of stress ervaart, bijvoorbeeld bij een moeilijk gesprek, kou, drukte of onzekerheid.

- Sta kort stil bij wat je voelt in je lichaam en welke gedachten opkomen.
- Blijf er een paar minuten bewust bij aanwezig, zonder het direct te willen veranderen.
- Ondersteun jezelf met een stevige houding of een rustige ademhaling. Adem bijvoorbeeld langzaam in door je neus en langer uit door je mond.
- Kies vervolgens bewust je volgende stap: ga je door, neem je even afstand, of vraag je steun?

Sluit af met een korte reflectie:

Wat merk je op? Wat helpt? Wat zegt dit over jouw manier van omgaan met stress?

SOMS BEGINT NIEUWE
KRACHT MET EVEN OP
ADEM KOMEN.


Geloof in verandering

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