

# OP DE Hoogte



## Ruimte

“HET IS FIJN OM TE DELEN VAN  
WAT JE ZELF GELEERD HEBT”

“MIJN LEF OM RUIMTE IN TE  
NEMEN LEVERDE IETS MOOIS OP”



## Ruimte creëren door prioriteiten te stellen

Een professor filosofie staat voor zijn klas. Hij pakt een kleine emmer en doet deze vol met golfballetjes. Vervolgens vraagt hij aan de studenten of de emmer vol is. De studenten stemmen hiermee in. De professor neemt vervolgens een doos met kleine kiezelsteentjes en giet deze uit in de emmer. Hij schudt de emmer een beetje en de kiezelsteentjes vinden hun plek.

'Zo' zei de professor 'is de emmer nu wel vol?'. 'Ja' zeggen de studenten. De professor pakt een zakje zand en strooit dit uit in de emmer. Natuurlijk vult het zand verder alles op. 'En nu?' 'Nu is de emmer vol' zeiden de studenten.

Daarop neemt de professor twee drankjes en giet de hele inhoud in de emmer. De studenten lachen...

'Nu,' zei de professor toen het lachen minderde 'nu wil ik dat je deze emmer ziet als je leven. De golfballetjes zijn de belangrijkste

dingen in je leven, liefde, je familie, je gezondheid, vriendschappen, je passie. Als de rest verloren gaat, is je leven nog steeds vol. De kiezelsteentjes zijn dingen zoals je werk, je huis, je auto. Het zand is al het andere, de kleine dingen.

Als je eerst het zand in de emmer doet, is er geen plek meer voor de steentjes en de golfballetjes. Hetzelfde geldt voor het leven. Als je al je tijd en energie aan de kleine dingen besteedt, zul je nooit ruimte hebben voor de dingen die belangrijk voor je zijn. Stel je prioriteiten. Breng tijd door met de mensen waar je van houdt.'

'En de drankjes...?', vraagt een student.

'Ja', zegt de professor, 'hoe vol je leven ook lijkt, zorg dat er altijd ruimte is voor een drankje met vrienden.'

(Bron: [www.voorpositiviteit.nl](http://www.voorpositiviteit.nl))

## Hartelijk dank!

### Ontvangen giften 1 mei tot 16 augustus 2022

Particulieren	1.255,65	SKG Diaconie Protestantse Gemeente Emmaus	750,00
Protestantse Gemeente Harderwijk	32,00	Diaconie Nederlands Gereformeerde Kerk	331,50
Diaconie Protestantse Gemeente Vledder-Nijensleek	50,00	Diaconie Nederlands Hervormde Kerk	225,00
SKG Diaconie Protestantse Gemeente Hoek van Holland	153,66	Oecumenische Vereniging de Zendingkerk	178,40
Diaconie Protestantse Gemeente Kampen	392,13	Gereformeerde Kerk Nijveen	100,00
Diaconie Protestantse Gemeente Grave	50,00	Diaconie Protestantse Gemeente Zaandam	1.000,00
Diaconie Protestantse Gemeente 't Harde	227,35	<b>Totaal</b>	<b>4.745,69</b>

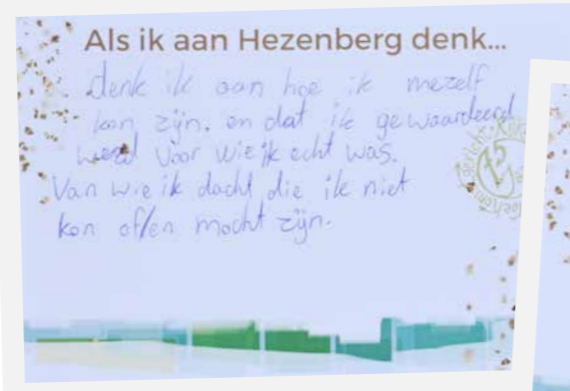
# Bedankt!

## Jubileumcadeau voorziet in behoefte

In het jubileumjaar hebben wij van veel betrokkenen giften mogen ontvangen voor aanschaf van een buitenpaviljoen in de vorm van een stretchtent. Om te ervaren of een buitenpaviljoen ook daadwerkelijk in een behoefte voorziet, hebben wij tijdens de laatste jubileumactiviteiten eerst een tent gehuurd. Ook gasten hebben in deze weken het paviljoen met plezier gebruikt. De ervaringen waren zeer positief zodat we over zijn gegaan naar aanschaf van de tent. Wij bedanken alle gevers voor dit prachtige cadeau! We zijn ervan overtuigd dat het een aanwinst is voor de mensen die bij Hezenberg verblijven en werken.



HERINNERINGEN DIE GASTEN  
VAN DE DANKDIENST MET  
ONS DEELDEN:



**Copyright:** Hezenberg, Hattem 2022  
**Jaargang** 76, september 2022, nummer 03  
**Oplage:** 1.800 exemplaren  
**Relatiemagazine:** coproductie Hezenberg en Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen of stopzetten? Reageren of adres wijzigen? [communicatie@hezenberg.nl](mailto:communicatie@hezenberg.nl)

**Eindredactie:** Anne Jan Kok, Terèse Buter en Yfke Nawijn  
**Vormgeving:** Bredewold Communicatievormgevers  
**Fotografie:** Hezenberg, Pixabay, Unsplash

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.  
De Hezenberg is een erkende organisatie voor GGZ, Pastoraat en Retraite en werkt landelijk.  
**Meer informatie:** [hezenberg.nl](http://hezenberg.nl)

## 'WEES OP JE VIERKANTE METER EEN VORST MET EEN HART VOL WARMTE EN LIEFDE IN JE BORST' (RAMSES SHAFFY)

**D**it advies van Ramses Shaffy in zijn lied 'Mens durf te leven' plaatste hij in een prachtige context: Laat je niet nu al wegpoetsen uit deze wereld - je leeft maar kort - daarom: mens durf te leven, neem ruimte in en benut deze. Het lied zegt ook dat mensen misschien alles voor je bepalen, je paadjes wijzen die je moet lopen, zeggen met wie je moet omgaan en waar je moet wonen. Wanneer je daar alsmaar naar luistert, maak je van je leven een kooi.

Maar het mooiste vind ik nog het laatste couplet:

*Met je kop in de hoogte,  
En neus in de wind.  
En lap aan je laars  
hoe een ander het vindt.  
Houd een hart vol van warmte,  
En van liefde in je borst.  
Maar wees op je vierkante meter een vorst.  
Wat je zoekt kan geen ander je geven.  
Mens, durf te leven.*

Op mijn 17e - nog worstelend met eigenwaarde - werd er een meisje op mij verliefd en ik op haar! Mijn echtgenote. Dan word je behoorlijk bevestigd in je eigenwaarde. Ik was de koning te rijk, voelde mij een vorst. Toch bleek het wel iets anders te zitten. Ik moest haar liefde leren aannemen, omarmen. Letterlijk, maar ook diep vanbinnen. Door ruimte in te nemen en door ruimte te geven. Dit oefenen met een hart vol warmte en van liefde

in je borst brengt alles in evenwicht. Wanneer je vanuit liefde ruimte geeft, kun je de gelegenheid krijgen om ruimte voor jezelf in te nemen. Door bijvoorbeeld iets voor jezelf te vragen laat je jezelf aan de ander zien in kwetsbaarheid. Liefde voor de ander blijkt ook uit het liefhebben van jezelf en uit het ruimte voor jezelf innemen náást de ander. In plaats van jezelf achteloos aan de ander weg te geven. Het gaat om die diepe kernwaarde uit de Bijbel: 'Heb je naaste lief als jezelf'.

Ik blijf nog even kauwen op de mooie vertaling van Ramses daarvan: 'Wees op de vierkante meter een vorst, met een hart vol warmte en liefde in je borst'

**Anne Jan Kok**  
Bestuurder



# Ruimte nemen en ruimte geven

## Een leerproces



Een schippersinternaat was de plek waar Yesslyn opgroeide. Vader voer al jaren en moeder volgde hem vanaf Yesslyn haar achtste levensjaar. Het werden geen gelukkige jaren. Yesslyn kreeg geen vriendjes of vriendinnetjes en groeide eenzaam op. Ze miste de veilige haven die het woonhuis aan wal altijd voor haar was geweest. In het internaat en op school was ze er één van velen. Ze was geen meisje dat ruimte innam, ze werd niet gezien. Als het gezin op bepaalde momenten herenigd was, waren er problemen thuis. Yesslyn voelde boosheid maar mocht dat niet uiten. Yesslyn kende een jeugd die dagelijks impact heeft op haar leven.

Yesslyn: "In mijn volwassen leven deed ik wat ik mij als kind had aangeleerd. Mijzelf wegcijferen, mijn boosheid opkroppen en sociaal voelde ik mij onwaardig. Bij sociale gelegenheden kroop ik soms letterlijk achter de rug van mijn man. Op een bepaald moment ben ik hiervoor hulp gaan zoeken. In de ambulante zorg stagneerde mijn proces, waardoor ik – als een soort van boost - voor klinische zorg heb gekozen bij Hezenberg."

### Ruimte innemen

"Al gauw voelde Hezenberg als een veilige plek om mijzelf te zijn en mijn proces tot verandering aan te gaan. Met name het groepsproces droeg hieraan bij, maar ook de fijne groep die wij hadden: het onderlinge vertrouwen en de verbondenheid die we voor elkaar voelden. De omslag in de behandeling kwam doordat ons werd verteld dat we voor alle dagactiviteiten naar Groot Stokkert zouden

verhuizen. Weg veilige omgeving. Ik voelde een enorme boosheid, maar wist niet hoe ik dat kwijt moest, dat was mij immers niet geleerd. Ik overwoog om mijn behandeling te stoppen. In een gesprek met mijn behandelaar vertelde ik over mijn boosheid. Ze zei: 'Je kunt je boosheid bij mij uiten, maar ik kan daar niets mee. Ik adviseer je om je boosheid te uiten bij de persoon die de reden van je boosheid vertegenwoordigt.' Ik zag dit als goede raad en heb, met bibbers in de benen, een afspraak gemaakt met de bestuurder van Hezenberg. Een grote stap voor mij. In ons gesprek kwam al mijn boosheid eruit. Toen ik stil viel raakten we in gesprek en heb ik mogen ervaren dat je door je boosheid te uiten, tot een goed gesprek over de inhoud kan komen met als gevolg dat er duidelijkheid en wederzijds begrip ontstaat. Mijn lef om ruimte in te nemen leverde iets moois op. Een nieuwe, waardevolle ervaring voor mij."

### Oefenen in de praktijk

Wanneer er stappen gezet worden in een behandelproces, vraagt dit ook aanpassingen van het thuisfront. Yesslyn haar gedrag veranderde door wat ze leerde en oefende bij Hezenberg. Yesslyn: "Ik bespreek nu dingen die mij ongenoegen bezorgen, mijn eigen belang staat niet meer helemaal onderaan de lijst. Daarbij blijf ik ruimte nemen als ik dat nodig heb of gewoon even wil. Zo vroeg mij iemand of ik voor het eind van de week – een laatste week voor mijn vakantie - een trui wilde vermaken. Waar ik eerder alles op alles had gezet om aan dit verzoek te doen, heb ik nu gezegd dat ik eerst op vakantie ga en haar daarna graag help. Ook ben ik eerlijk tegen de kinderen over wat voor mij goed is. Vóór mijn Hezenbergtijd vond ik alles goed, in mijn Hezenbergtijd liet ik mijn man weten wanneer iets niet goed voelde en dan praatte hij namens mij. En nú uit ik zelf wat ik voel en wil. Dat voelt goed!"

## Mijn lef om ruimte in te nemen leverde iets moois op

### Ruimte geven

Yesslyn haar man kent ook periodes waarin hij zich niet lekker voelt. Tijdens haar periode bij Hezenberg belde hij op een ochtend heel vroeg dat het niet goed met hem ging. Hij voelde zich te moe om op te staan en had even geen levenslust. "Ik twijfelde enorm: moest ik mijn behandeling onderbreken en er voor hem zijn? Ik besprak dit met mijn behandelaar. Ze vroeg mij of ik de ruimte die ik zelf leerde innemen ook wilde geven aan mijn man. Of ik het los durfde laten en hem de kans wilde geven om ook te leren om ruimte in te nemen, zelf zijn problemen op te lossen. Ik ben bij Hezenberg gebleven. Dat was best even moeilijk, maar het was een heel verstandig besluit. Voor hem en voor mij."

In augustus zijn Yesslyn en haar man gedoopt in de zee. "Ik zie het als dat mijn oude leven wegspeelt en dat er, uit het water, nieuw leven weer opstaat. Een houvast voor het leven!"

### Worstelen

Het gaat goed met Yesslyn. Al valt ook zij weleens terug in oud gedrag en in oude patronen. "Ik kruip op zo'n moment dan weer helemaal in mijzelf, ga dan naar mijn atelier. Even geen prikkels, geen geluiden, niets. Ik pak dan vaak mijn Bijbel, doe aan biblejournaling<sup>1</sup>, ga in gebed en vraag mijn sociale contacten om op dat moment voor mij te bidden. Ik heb dat dan heel hard nodig, zonder geloof en biddende mensen om mij heen red ik het niet. Dat heb ik ook gemerkt in mijn tijd bij Hezenberg. Ik kreeg enorm veel kaarten met lieve, moedgevende woorden. Dat meeleven deed mij goed. Vanaf dat ik bij Hezenberg ben gestart houd ik een dagboekje bij in de vorm van een kleurrijk bullet journal. Hierin schrijf ik mijn planning, wat er van gekomen is en hoe ik mij voel. Ik blader vaak terug om mij te herinneren wat helpend was op een eerder moment dat ik het moeilijk had."



<sup>1</sup> Biblejournaling is een creatieve manier van Bijbel 'lezen' door middel van schrijven, tekenen, kleuren, handletteren en plakken in je Bijbel.

## GROEPSTHERAPIE

# In balans door nieuw gedrag en acceptatie

"Groepstherapie maakt onderdeel uit van een uitgebreid behandelprogramma. Er wordt gewerkt met thema's als emotieregulatie, zelfcompassie en sociale verhoudingen. Tijdens de therapie bespreken de deelnemers, onder leiding van twee therapeuten, situaties uit de praktijk die in relatie staan met het thema van de sessie" vertelt Ineke Arnold, psycholoog bij Hezenberg. "In de behandeling is de therapeutische relatie en de relatie met de groepsleden belangrijk. We richten ons op het bevorderen van inzicht in en meer controle over de eigen gedachten en gevoelens en op het versterken van autonomie, eigenwaarde en een gevoel van verbondenheid. De behandeling is gericht op het ontwikkelen van een haalbaar en hoopvol perspectief."

### Window of Tolerance

De zone waarbinnen iemand stress goed aan kan wordt in de psychologie de 'Window of Tolerance' genoemd. "Zolang de stress binnen dit raam blijft, functioneert iemand goed" vertelt Ineke. "Loopt de stress te hoog op of duurt het te lang, dan schiet

de stress buiten het raam. Binnen een sessie helpen we deelnemers om binnen het raam te komen of te blijven. Al kan het voor iemands behandelproces goed zijn wanneer iemand hier even buitenstaat. Zodat geleerd kan worden hoe je in bepaalde situaties weer binnen het raam - weer in balans - kan komen."

### Duidelijkheid

Bij groepstherapie is structuur belangrijk. Van een vaste opbouw van de sessie tot helderheid door met een van te voren bepaald thema te werken. Dit is helpend in het proces van patiënten om weer in balans te komen. Doorgaans wordt een thema in drie weken behandeld, waarbij het delen van ervaringen, psycho-educatie en adviezen over hoe om te gaan met gedrag worden behandeld. Ineke: "In het leven zeggen en doen mensen dingen die anderen beïnvloeden en waarbij gevoelens van boosheid, verdriet of genegenheid kunnen ontstaan. Omdat ieder mens een eigen persoonlijkheid en levensgeschiedenis heeft, reageren zij ieder op een specifieke wijze op de ander. Bij groepstherapie dagen we deelnemers uit om zich uit te spreken over recent ervaren probleemsituaties en wat dat bij hen oproept aan gevoelens en gedachten. Ook is het belangrijk om met elkaar te delen hoe iemand op de

Groepstherapie is – net als de andere therapievormen bij Hezenberg – gefundeerd op het GIT-PD, een behandelkader voor de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen. Een kader voor goede zorg, dat tegelijk veel ruimte laat om eigen accenten en invullingen te geven. Daarbij werken we vanuit de herstelondersteunende zorg. Binnen de herstelgerichte benadering wordt herstel geformuleerd als 'een individueel proces gericht op het hervinden van persoonlijke identiteit en het hernemen van regie op het leven'. (Anthony, 1993). Samenwerking is gebaseerd op een gezamenlijke taal en gezamenlijk vertrekpunt, op kwetsbaarheden én krachten. Centraal staat het levensverhaal van de patiënt en de (her) interpretatie hiervan. Naast werken aan persoonlijk en maatschappelijk herstel, gaat het om het creëren van voorwaarden voor herstel.

tekst Terèse Buter

Ineke Arnold, psycholoog



situatie of dat gevoel heeft gereageerd. Vervolgens bespreken we hoe het kan komen dat iemand zo reageert en wat de gevolgen van het gedrag voor hem of haar, maar ook voor de sociale omgeving zijn. Om uiteindelijk inzicht te krijgen in gewenst gedrag. Tijdens groepstherapie wakkeren we de motivatie aan om nieuw gedrag te oefenen in het dagelijks leven. Ook bespreken we hoe je situaties en gedrag kan leren accepteren en hoe je anders naar een situatie kan kijken en er daardoor anders mee om kan gaan."

## DE BEHANDELING IS GERICHT OP HET ONTWIKKELEN VAN EEN HAALBAAR EN HOOPVOL PERSPECTIEF

### Individuele behandeldoelen

In de therapie hebben alle deelnemers een rol. Ondanks dat de therapie in een groep gegeven wordt, werken deelnemers aan hun individuele behandeldoelen. Ineke: "Het werkt stimulerend om te merken dat je niet de enige bent die oude patronen wil doorbreken om daardoor meer in balans te komen. Onlangs bracht iemand in dat ze tijdens het weekendverlof bezoek had gekregen dat lange tijd bleef. Omdat ze erg vol was in haar hoofd, wilde ze graag dat het bezoek wegging, maar ze kon dit niet aangeven, geen ruimte voor zichzelf innemen. Het was leerzaam om deze situatie in de groep te bespreken. Ze hoorde hoe een ander is omgegaan met een soortgelijke situatie en hoe hij zich daarbij heeft gevoeld."

### Groter geheel

Omdat groepstherapie onderdeel is van het totale behandelplan, kan er in andere therapievormen doorgewerkt worden met een bepaald thema. Wanneer bijvoorbeeld blijkt dat 'grenzen verleggen' of 'ruimte innemen' een regelmatig ingebrachte casus is, wordt bij Beeldende Therapie en/of PMT met oefeningen doorgedaan op het onderwerp.

# Omzien naar mensen die ruimte nodig hebben

## Even voorstellen...

Bij Hezenberg GGZ kwam ruimte voor een nieuwe geestelijk verzorger. Mijn naam is Timothy Alkema en ik heb die plek mogen innemen. Ik ben 42 jaar oud, getrouwd met Elise en vader van drie dochters. Het thema van dit magazine raakt ook mijn werk als geestelijk verzorger. Ruimte hebben we nodig als we in het nauw zitten. Anderzijds kunnen we iemand ruimte bieden door gastvrij te zijn: door om te zien

naar elkaar. Ik wil in mijn werk omzien naar mensen die ruimte nodig hebben. Hen helpen deze ruimte te vinden en in te nemen.

## Omzien naar elkaar

Toen ik begon met mijn werk binnen de GGZ werd ik uitgenodigd om na te denken over mijn motivatie voor dit werk. Omzien naar elkaar bleek rode draad in mijn leven en werk.

## Wat motiveert jou in het leven?

Als geestelijk verzorger luister ik graag naar welk gesprek iemand voert met zichzelf, anderen en dat wat ons overstijgt (God). In de Bijbel raakt mij het verhaal van Hagar. Hagar is een Egyptische slavin van Sarai, de vrouw van Abram. Abram nam Hagar op verzoek van Sarai als zijn tweede vrouw om nageslacht te verwekken. Toen Hagar zwanger werd, maakte Sarai haar het leven zo zwaar dat ze vluchtte.

## Je hebt de ruimte om keuzes te maken in relatie tot jezelf en de ander

Hagar vluchtte naar de woestijn. De woestijn staat voor een periode zonder richting en een eenzame plaats. Anders gezegd: het staat voor een leven zonder doel en zonder aanwezigheid van betekenisvolle anderen. Een engel trof Hagar daar aan bij een waterbron. De engel vroeg Hagar: 'Waar kom je vandaan en waar ga je heen?' Hagar antwoordde God met 'U bent een God van het zien. Want heb ik hier niet Hem gezien die naar mij heeft omgezien?' God trekt zich het lot van Hagar aan en biedt haar perspectief. Zij verwoordt hier wie God is en wat Hij voor haar heeft gedaan.

## Bieden van ruimte

Net als toen bij Hagar, trekt God zich ook het lot van mensen als jij en ik aan en gunt Hij ons dat wij ruimte nemen om tot herstel komen. Dat sluit aan bij de missie

van Hezenberg en ook bij mijn motivatie. Hagar haar naam betekent zoiets als vreemde of vluchteling. Ik wil als geestelijk verzorger bij Hezenberg naar mensen omzien ongeacht iemands levensverhaal. Hen gastvrijheid laten ervaren vanuit mijn christelijke identiteit met ruimte voor de eigenheid van de ander. Ik begeleid mensen altijd vanuit hun eigen levensvisie.

## Levensverhaal

Bij Hezenberg ontmoet ik mensen die hun levensverhaal met mij delen. Een verhaal dat mensen heeft gevormd, hen heeft gemaakt tot wie zij zijn. Maar ook een verhaal dat nog niet af is. Een levensverhaal gaat door en kan zich vanaf een zelf gekozen moment anders gaan ontwikkelen. In die ontwikkeling helpen wij richting zoeken, zodat iemand kan worden wie hij of zij is. Je mag je onderscheiden en jezelf laten zien. Je hebt de ruimte om keuzes te maken in relatie tot jezelf en de ander.

## Ruimte in relatie

God stond in relatie met Hagar. Hij gaf haar ruimte om te reageren en stuurde haar terug naar huis met een verbreed perspectief. Dat is ook wat God ons in het hier en nu aanbiedt: een relatie met Hem waarbij we – juist vanuit de relatie - vrij zijn om keuzes te maken. Wij mogen antwoord geven op het leven. Ook wanneer ons in het leven dingen overkomen waar we geen keuze in hebben is er leefruimte. Zowel in relatie tot jezelf tot de ander en tot God. Het is aan ons om die leefruimte in te nemen en daardoor te worden wie we ten diepste zijn.

Dankbaar ben ik dat ik mensen op hun levensweg mag begeleiden als geestelijk verzorger bij Hezenberg.



# RUIMTE LATEN TOT VERANDEREN door eerlijk en echt te zijn

Trouw zijn aan onze medemens is bij Hezenberg een sleutelwoord. We willen eerlijk en echt zijn naar elkaar. Dat kan confronterend zijn, maar brengt uiteindelijk veel goeds. Ans, Tina, Claudia, Pitrik, Jenine, Betsie, Tinie en Esther, acht groepsbegeleiders die al langere tijd verbonden zijn aan Hezenberg, vertellen hoe zij hier inhoud aan geven.

## Levenservaring

Wat de groepsbegeleiders gemeen hebben, is hun levenservaring. Mooie en verdrietige gebeurtenissen uit hun eigen leven inspireert hen om er te zijn voor hun medemens. Pitrik: "In ons werk is het een groot voordeel dat we ons leven met ons meedragen, het is fijn om te delen van wat je zelf geleerd hebt. Dat maakt dat we er kunnen zijn voor de gasten, geduld kunnen opbrengen en het belang herkennen van dat je mensen naast je nodig hebt die naar je luisteren zonder dat ze van alles wegpoetsen of willen oplossen of overnemen." Esther bevestigt dit: "Door wat ik zelf heb meegemaakt, beseft ik het belang van aandacht en echtheid. Die waarden zijn belangrijk in mijn werk. Het is een voorrecht om van zo dichtbij processen te mogen zien van pijn, strijd en worsteling die meestal leiden tot zichzelf ontdekken, ruimte durven innemen en het hebben van levensplezier."

## Bijbelse inspiratie

"Wat mij aanspreekt bij Hezenberg is de combinatie van GGZ en geloof en zingeving" vertelt Jenine. "Omzien naar een ander die vastloopt in het leven, is voor mij een Bijbels inspirerend principe waar ik graag gehoor aan geef. Ik heb zelf ervaren hoe belangrijk dit is. Niet alleen de groepsbegeleiders werken vanuit deze gedachten, je merkt het door de hele organisatie heen."

## Rijkdom

Tina: "Werken vanuit de christelijke identiteit geeft kracht binnen het team. Je mag zijn wie je bent. Vanuit dit besef

te mogen werken en ontwikkelen en samen te mogen groeien ervaar ik als 'rijk'." Ans beaamt dit van harte. "Ik heb al vaker bij gasten gezien dat juist de combinatie van GGZ en pastorale zorg een positieve uitwerking heeft gehad op iemands leven. Toen ik bij Hezenberg solliciteerde zei iemand: 'Je wordt niet rijk van deze baan, maar je wordt wel een rijker mens'. En dat is zeker waarheid gebleken!"

‘DOOR WAT IK ZELF HEB  
MEEGEMAAKT, BESEF IK HET  
BELANG VAN AANDACHT EN  
ECHTHEID’

## Uitnodigend aanwezig

Betsie en Claudia begonnen ooit bij Hezenberg als gastvrouw en maakten de overstap naar groepsbegeleider. Claudia: "Ik ervaar mijn werk vaak als puur genieten. Een dankbare baan waar in een gemoedelijke sfeer naar elkaar wordt omgekeken. Ik probeer zonder oordeel en uitnodigend aanwezig te zijn. Ik wil steeds meer leren de regie bij de gast te laten of zij al dan niet in gesprek willen met mij. Ik merk dat gasten het fijn vinden wanneer



Groepsbegeleiders Ans, Tina, Claudia, Pitrik, Jenine, Betsie en Esther (voor). Niet op de foto: Tinie.

ik hen die ruimte geef." Betsie vult aan: "Het is fijn om iets te kunnen betekenen in hun proces door er soms alleen maar 'te zijn'. Je ziet vaak dat mensen weer levensvreugde ervaren en een doel in het leven krijgen. Dat ze gaan genieten van een wandeling en onderlinge contacten weer kunnen verdragen." Ook Tinie ervaart dit. "Het is fijn om met mensen mee te lopen waarbij je ziet dat zij een veranderproces in gang hebben gezet. Dat ik daar mijn steentje aan mag bijdragen door een spelletje of wandeling, door een gesprekje of soms een gebed of door te luisteren en gewoon te zwijgen. Dat je in je werk mensen kunt aan- en bemoedigen, zodat zij in hun kracht komen, inspireert mij elke dag opnieuw."

## Bijzondere momenten

Een klinisch behandeltraject is zwaar. Er moet hard gewerkt worden door gasten om bijvoorbeeld patronen te doorbreken, zichzelf te (her)vinden of ruimte in te nemen. Tina: "Een heel mooi moment vond ik dat een gast kort voor het einde van zijn verblijf een keuze kon maken om het verleden te accepteren als 'geweest'. Ik trof deze persoon

later en hij vertelde dat het leven hem weer toelachte!" Op Claudia haar netvlies staat nog een jonge vrouw die het zichzelf moeilijk had gemaakt doordat gedachten, woorden en patronen een eigen leven waren gaan leiden. "Het lukte haar om de niet constructieve patronen om te zetten in helpende patronen. Er viel een last van haar af, ze werd bevrijd van eigen ballast en is nu meer zichzelf."

## Plek innemen

Jenine: "Het is fijn om gasten bij te kunnen staan, ze te bemoedigen, te motiveren, soms te spiegelen en bij te kunnen dragen aan een omgeving waar zij zich veilig voelen en waar ze kunnen oefenen met 'nieuw gedrag'. Laatst zei een afscheidnemende gast dat ze door het bewegen in de veilige leefgroep had geleerd dat ze een plekje in mocht nemen." "Het zijn vaak kleine gebeurtenissen die veel zeggen" vult Pitrik aan. "Ik hoorde laatst in de huiskamer muziek, zang en veel gelach. Gasten zaten met gitaar, piano en ukelele te spelen en te zingen. Een grote stap in groei: in de groep elkaar vinden in muziek in plaats van zacht op een logeerkamer spelen. Ze durfden ruimte in te nemen."

Terugkomdag GGZ

# Een dag met ruimte voor jezelf!

Op zaterdag 29 oktober is er een terugkomdag voor mensen die voor GGZ-behandeling bij Hezenberg verbleven en voor 1 augustus 2022 hun behandeling bij Hezenberg hebben afgesloten.

**D**e terugkomdag is een dag met ruimte voor ontmoeting, creativiteit, zang, natuur en stilte. Kort gezegd: een dag met ruimte voor jezelf!

In de sfeer van dit thema zal er een carrousel zijn van verschillende activiteiten, waardoor iedereen alles kan meemaken. We starten en eindigen de dag in de Kapel. Daartussen is er een creatieve workshop, een zangworkshop, een natuur-belevingswandeling en tijd om elkaar te ontmoeten in de huiskamer. Daarnaast wordt er voor koffie, thee en wat lekkers gezorgd en lunchen we samen.

Wij kijken ernaar uit om mensen te ontmoeten die ook Hezenberg-ervaringen met zich meedragen. De terugkomdag is van 09.30 tot 16.15 uur. Voor deze dag betaal je een eigen bijdrage van € 15,00.

**Maak jij ruimte om Hezenberg opnieuw te beleven?**

Meld je dan voor 7 oktober 2022 aan via [www.hezenberg.nl/terugkomdag](http://www.hezenberg.nl/terugkomdag)

Na aanmelding ontvang je een e-mail met meer informatie.

**Direct aanmelden?**  
Scan de QR-code



RUIMTE IS EEN GAVE  
AAN JEZELF, AAN ELKAAR,  
AAN DE WERELD.

