

OP DE Hoogte

*Bewaren of
weggooien*

BEWUST LEVEN
DOOR TE VOELEN

Methodiek 'huis
van je leven'


HEZENBERG
Geloof in verandering

RELATIEMAGAZINE VAN HEZENBERG
& VRIENDEN VAN DE HEZENBERG
Christelijk centrum voor GGZ en Retraite
JAARGANG 77 | NUMMER 1 | MAART 2023

Morgen...

Pad werd wakker. "Kijk nou toch eens!" zei hij. "Wat een bende is het hier in huis. Ik moet heel hard werken." Kikker keek door het raam. "Pad, je hebt gelijk," zei Kikker. "Het is een troep." Pad trok de dekens over zijn hoofd. "Ik doe het morgen wel," zei Pad. "Vandaag ga ik lekker niets doen."

Kikker kwam binnen. "Pad," zei Kikker, "je broek en je jasje liggen op de grond." "Morgen," zei Pad van onder de dekens. "Je gootsteen staat vol vuile borden," zei Kikker. "Morgen," zei Pad. "Er ligt stof op je stoelen." "Morgen," zei Pad. "Je moet nodig je ramen lappen en je moet je planten water geven." "Morgen!" riep Pad "Morgen doe ik alles!" Pad zat op de rand van zijn bed. "Bah," zei Pad. "Ik voel mij niks lekker." "Hoezo?" vroeg Kikker. "Ik zit aan morgen te denken," zei Pad. "Ik denk aan alles wat ik morgen moet doen." "Ja," zei Kikker, "morgen moet je heel hard werken."

"Maar Kikker," zei Pad, "als ik nu vast mijn broek en mijn jasje opraap, dan hoef ik dat morgen niet meer te doen. Waar of niet?" "Ja, dat is waar," zei Kikker. Pad raapte zijn kleren op en hing ze in de kast. "Kikker," zei Pad, "als ik nu de borden afwas, dan hoef ik dat morgen niet meer te doen. Waar of niet?" "Ja, dat is waar," zei Kikker. Pad waste en droogde de borden af en zette ze in de kast. "Kikker," zei Pad, "als ik nu mijn stoelen afstof, mijn ramen lap en mijn planten water geef, dan hoef ik dat morgen niet meer te doen. Waar of niet?" "Ja, dat is waar," zei Kikker. "Dan hoef je dat allemaal morgen niet te doen." Pad stofte zijn stoelen af, lapte zijn ramen en gaf zijn planten water. "Ziezo," zei Pad. "Nu voel ik mij een stuk beter. Ik ben veel vrolijker." "Hoezo?" vroeg Kikker. "Omdat ik zo hard gewerkt heb," zei Pad. "Nu kan ik morgen doen waar ik zin aan heb." "Wat is dat dan?" vroeg Kikker. "Morgen," zei Pad, "ga ik lekker niets doen."

*Bron: Uit een blok-boekje van Arnold Lobel.
Vrije vertaling van een verhaal.*

“MORGEN,” ZEI PAD, “GA
IK LEKKER NIETS DOEN.”



Hartelijk dank!

Ontvangen giften 15 november 2022 t/m 31 januari 2023

| | |
|--|----------|
| Particulieren | 1.614,40 |
| SKG Diac. Prot. Gem. Oud Avereest-Balkbrug | 260,39 |
| Diac. Prot. Gemeente Emmer-Compascuum | 50,00 |
| Diac. Gereformeerde Kerk Vaassen | 204,70 |
| Nederlandse Gereformeerde Kerk Wezep | 1.000,00 |
| SKG Diac. Gereformeerde Kerk Leersum | 500,00 |
| Diac. Ned. Hervormde Gemeente | 208,00 |
| Prot. Gemeente Heerenveen | 250,00 |
| Geref. Kerk Vrijgemaakt Diac. Hattem Noord | 941,58 |
| Prot. Gemeente Twello Diaconie | 200,00 |
| Nederlands Gereformeerde Kerk Hattem | 265,50 |
| Hervormde Gemeente Anloo-Annerveen | 1.000,00 |

| | |
|--|----------|
| Diac. Hervormde Gemeente Elburg | 500,00 |
| Diaconie PKN | 100,00 |
| Diakonie Regenboogkerk Epe | 500,00 |
| Nederlandse Hervormde Diak. Mastenbroek | 250,00 |
| Diac. Prot. Gemeente Wichmond | 150,00 |
| Diac. der Gereformeerde Kerk | 30,00 |
| Diac. Prot. Gemeente Oudega Smallingerland | 400,00 |
| Diac. Hervormde Gemeente Nieuwe Pekela | 63,67 |
| Diac. Hervormde Gemeente Eemnes | 1.800,00 |
| Diac. Gereformeerde Kerk Dronten -Noord | 184,45 |

Totaal **10.472,69**

Steunfonds **1.047,50**

Voorzitterswissel Vrienden van de Hezenberg

Henk Buitenhuis heeft na jarenlange betrokkenheid bij de Vrienden van de Hezenberg het voorzitterschap van de vriendenstichting overgedragen aan Ilse van Dalen. In de vergadering van december nam Henk afscheid van het bestuur. Ilse van Dalen zal zich in de volgende 'Op de Hoogte' uitgebreid voorstellen.

Henk is sinds 1997 al betrokken bij Hezenberg. Eerst vanaf de zijlijn. Zo gaf hij advies aan het toenmalige bestuur in de periode dat zijn vrouw op de groep werkte als gastvrouw. En later als een van de grondleggers van de Vrienden van de Hezenberg.

Wij zijn Henk dankbaar voor wat hij voor Hezenberg heeft betekend en nemen afscheid van hem als voorzitter van de vriendenstichting maar niet als vriend!

Anne Jan Kok

Bestuurder



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2023

Jaargang 77, maart 2023, nummer 01

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

Eindredactie: Terèse Buter, Marian Damm,

Anne Jan Kok en Jackie Laterveer

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg, Henri van der Beek, 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 en Retraite en werkt landelijk.

Meer informatie: hezenberg.nl

SAMEN OPRUIMEN EEN OPTIE?

nmiddels kom ik op een leeftijd dat ik mij realiseer dat mijn toekomst hier op aarde korter is dan mijn verleden. Dat betekent ook dat ik in de loop van de tijd spullen heb verzameld waar meer of minder herinnering aan kleeft.

Het is niet voor niets dat er soms zolders of garageboxen leeggeruimd worden, waar enorme verzamelingen staan, die nagelaten worden aan de volgende generatie. Soms heel waardevol, vaak ook met herinneringen van degene die nagelaten heeft. Bepaalde plekken in en rondom mijn huis kunnen ook wel een opruimactie gebruiken. Ook bij de Hezenberg kennen we dat soort plekken...

Ik merk dat het vasthouden van spullen vaak ook effect heeft op mijn geestelijke welzijn. Ergens vormt op de achtergrond de binding aan spulletjes ballast. Het is lading die ik als het ware steeds maar met mij voortsleep.

Opruim-adviseur Marie Kondo heeft daarvoor veel adviezen in petto. Ze zegt bijvoorbeeld: "Begin met visie: Waarom zou je willen opruimen?"

Een tweede advies dat me aansprak is: "Wees streng voor jezelf op het terrein van opruimen. Stel jezelf de vragen: Geeft het item mij een wauw-gevoel? En heb ik er de afgelopen twee jaar gebruik van gemaakt?" Is er ontkenning op beide vragen. Doe het dan weg en 'bedank' het voor de bewezen dienst. Als het nog een bijzondere herinnering geeft kun je het nog op de foto zetten... Deze laatste twee helpen om ritueel afscheid te nemen, als een soort markering in de tijd.

Een derde advies dat me erg aansprak is: "Stel jezelf doelen bij het opruimen". Je kunt niet direct alles in één keer uit je verleden opruimen!

Ik zie een prachtige parallel met het opruimen van emotionele zaken uit mijn verleden. Om met het laatste advies van Kondo te beginnen. Het kan niet allemaal in één keer. Er is tijd voor nodig, soms een heel leven om iets uit je opvoeding een plek te geven. Daarom stel ik jaarlijks (vaak in een vakantieperiode) samen met mijn dierbaren doelen om me hierop te bezinnen en te kijken wat nu aan de beurt is.

Ik merk ook dat het ritueel belangrijk is om afscheid te nemen van zaken uit het verleden. Een brief schrijven aan iemand als afronding. Of een presentje aanbieden als iemand je feedback heeft gegeven waar je veel aan hebt gehad. Of het glas heffen om een overwinning op jezelf te vieren, heb ik als heel waardevolle markeringen ervaren.

Soms ben je gek genoeg zo gewend aan iets negatiefs in je leven dat het opruimen en daarmee de afwezigheid ervan onwennig aan kan voelen. Ik ben dan gewend geraakt aan de ballast die ik met me meedraag, misschien wel voortsleep. Anderen moeten me dan bewust maken dat ik een opruiming moet houden.

Mijn belangrijkste advies aan mezelf is dan ook: Wees niet te trots door alles zelf te willen doen, maar vraag om hulp bij het opruimen en doe het samen!

Anne Jan Kok

Bestuurder



Bewust leven door te voelen

Bob was 10 weken te gast bij Hezenberg. “Ik had psychische klachten. Ik herstelde niet voldoende met alleen ambulante therapie en had een intensievere therapie nodig. Ik hoopte dat een opname bij Hezenberg mij weer grip op mijn leven zou geven. Het bleek een waardevolle investering om weer te kunnen leven met gevoel.”

Grenzen verleggen

Bob had een fijne, onbezorgde jeugd. “Maar ik leerde niet om grenzen te stellen en voor mijzelf op te komen. Dat veranderde toen ik op mijn 18e in dienst ging bij het leger. Daar was het heel normaal om over je grenzen heen te gaan. Daar leerde ik om te overleven en mijn eigen gevoel uit te schakelen. Om op te komen voor anderen en jezelf daarin ondergeschikt te maken. Ik heb dat destijds niet als iets negatiefs ervaren. Integendeel, ik vond dat het mij sterker maakte. En ook in mijn huwelijk dacht ik er goed aan te doen om mijzelf weg te cijferen en mijn partner te geven waarvan ik dacht dat zij dat nodig had. Allemaal omstandigheden die mij hebben gevormd en waardoor ik nu tegen psychische problemen aanloop.”

Corona

In december 2020 ging Bob in isolatie omdat hij besmet was met het coronavirus. “Eerlijk gezegd vond ik dat heerlijk. Er hoefde eens even helemaal niets! Maar het had ook een keerzijde: de druk van het leven dat ik leidde, viel door mijn isolatie weg, met de adrenaline waarop ik leefde. Toen ik weer uit isolatie kwam, kwam de wereld met als zijn verplichtingen weer binnen en zeiden mijn hersenen letterlijk ‘tot hier en niet verder’. Ik kreeg van de één op de andere dag last van hevige angsten en sliep niet meer. Ik belandde bij de Eerste Hulp, kreeg medicijnen en therapie, maar niets hielp. Ik bleek overbelast doordat ik niet naar mijzelf en mijn gevoel en verlangens had leren luisteren.” Bob koos ervoor om zich terug te trekken

in een stacaravan in de natuur. Even geen prikkels door bijvoorbeeld verplichtingen en sociale media. "In die prikkelarme omgeving kreeg ik mijn dag- en nachtritme terug maar het bleek niet voldoende om mijn leven weer op te pakken. Na verloop van tijd ging het steeds slechter met mij waardoor ik psychotisch werd."

Constructief werken aan jezelf

"Na een gedwongen opname was ik psychosevrij maar kon het leven niet goed meer oppakken. De ambulante therapieën waren intensief maar niet voldoende. Ik durfde moeilijk zelf beslissingen te nemen, ik had veel angsten en concentratieproblemen, en kon daardoor moeilijk genieten van het leven." Na een korte stilte: "Ik wilde leren voelen en leren waar dit vandaan kwam. Ik wilde leren hoe ik mijn eigen grenzen kon voelen en deze ook durven aan te geven naar anderen." Zijn behandelaar wees hem vervolgens op een klinische behandeling bij Hezenberg." Toen ik op de website las wat Hezenberg mij zou kunnen bieden, werd ik enthousiast. Het idee dat ik een periode vrijwillig en constructief aan mijzelf zou kunnen werken, gaf mij verlichting."

"Ik leerde bewust naar mijn lichaam luisteren en, wanneer ik een grens voel, er iets mee te doen."

Leerdoelen

"Ik heb in mijn leven nooit echt leren voelen. Nooit nagedacht over wat ik wil in het leven en waar ik voor sta. En dat leerde ik bij Hezenberg. Bijvoorbeeld bij Psychomotorische Therapie (PMT). Ik ging ervaren wat ik voel bij stress en verdriet, maar ook wat het met mij doet als iemand te dicht bij mij komt. We deden ook vaak aandachtsoefeningen die je bewust maken van je lichaam. Ik leerde zo bewust naar mijn lichaam te luisteren en, wanneer ik een grens voel, er iets mee te doen."

Ontspannen door inspannen

"Bij Hezenberg leerde ik dat grenzen er mogen zijn en dat ik naar mijn lichaam mag luisteren. Bij Runningtherapie bijvoorbeeld wilde ik steeds mijn grenzen overgaan. Tijdens een intervaltraining vond ik het bijvoorbeeld veel te

langzaam gaan. Toch adviseerde Marloes (psychomotorisch therapeut bij Hezenberg [red.]) mij om langzamer te gaan. Om mij te richten op de ontspanning in plaats van de inspanning. Tijdens Runningtherapie is het namelijk de bedoeling dat je luistert naar de signalen en grenzen die je lichaam aangeven. Niet om zo hard mogelijk te gaan. Signalen van je lichaam hebben je iets te vertellen."

"De belangrijkste les is misschien wel geweest dat ik tijd neem voor wat ik belangrijk vind, zoals het genieten van kleine dingen in de natuur. En dat ik niet altijd maar met de ander bezig ben, maar ook aandacht en liefde mag geven aan mijzelf."

Bewust leven

"Na een therapiesessie heeft iedereen doorgaans even tijd voor zichzelf. Zoals ik gewend was, stelde ik mijzelf voor deze 'eigen tijd' ook weer doelen. Ik pakte vaak mijn fiets, stippelde een route uit, bedacht een tijdschema en ging op pad. Bij het programma 'Huis van je leven' werd ik uitgedaagd om die doelen los te laten en het fietsen te gaan beleven. Ik werd mij hierdoor bewust van wat ik rook en wat ik voelde. Ik zag opeenvoers in het gras op zoek naar voedsel, rook het verse gras en voelde de zon op mijn huid. Er kwam zoveel binnen! De natuur zo te voelen bracht mij puur geluk."

Bewaren en vasthouden

"Vasthouden wat je geleerd hebt, is moeilijk. Ik heb zolang niet nagedacht over wat ik ergens van vind, dat het nu moeilijk is om grenzen te voelen én aan te geven. Maar als het even moeilijk gaat, besef ik dat een moeilijke dag er ook mag zijn. Ik geef er niet meer te veel lading aan. Ik weet dat er weer andere momenten komen dat ik het wel kan. Dat heb ik immers gevoeld bij Hezenberg. Ik heb enorm veel handvatten gekregen om te voelen wat ik graag wil en die kan ik heel goed zelf toepassen. Ik heb er dagelijks profijt van!"

METHODIEK 'HUIS VAN JE LEVEN'

Aandacht voor het Fundament

Met de methodiek 'Huis van je leven' kijk je naar je leven als een huis met verschillende kamers. De kamers staan symbool voor de belangrijkste levensgebieden: Werk, relaties, gezondheid, vrije tijd, zingeving, geld en huishouden. Het 'Fundament' is de basis van het huis en om het huis ligt de 'Tuin van de Toekomst'. Alle kamers zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. 'Huis van je Leven' leert je balans te krijgen in je leven door aandacht te geven aan alle levensgebieden.

Carla Boven, pastor en therapeut



Overzicht, inzicht én uitzicht

Het leven kan een kluwen van vragen, uitdagingen, problemen en geluksmomenten zijn. Een puzzel met gevoelsmatig de stukjes door elkaar. Met 'Huis van je Leven' krijg je overzicht door de kamers één voor één te bezoeken en door te bespreken wat daar speelt. De volgende stap is inzicht: waar ligt iets dat om een oplossing vraagt? Is er achterstallig onderhoud? In welke kamers gaat het goed en wat kan ik daarvan leren? Uitzicht volgt op een heel natuurlijke manier: waar verlang ik naar? Wat heb ik nodig om verder te komen en wat is een goede eerste stap? Wie kan mij helpen?

Fundament

Het Fundament van het 'Huis van je Leven' gaat over de basis waar vanuit je leeft en handelt: je waarden, je kwaliteiten, je persoonlijkheid en wat je in je opvoeding geleerd hebt, maar ook wat je zelf in de loop van je leven leerde door ontmoetingen en ervaringen. Het is belangrijk dat je fundament stevig is, maar ook dat je weet op welk fundament jouw leven rust. Wie ben jij? Waarom doe je de dingen die je doet? Waarom herhalen patronen uit je leven zich steeds opnieuw?

OEFENING

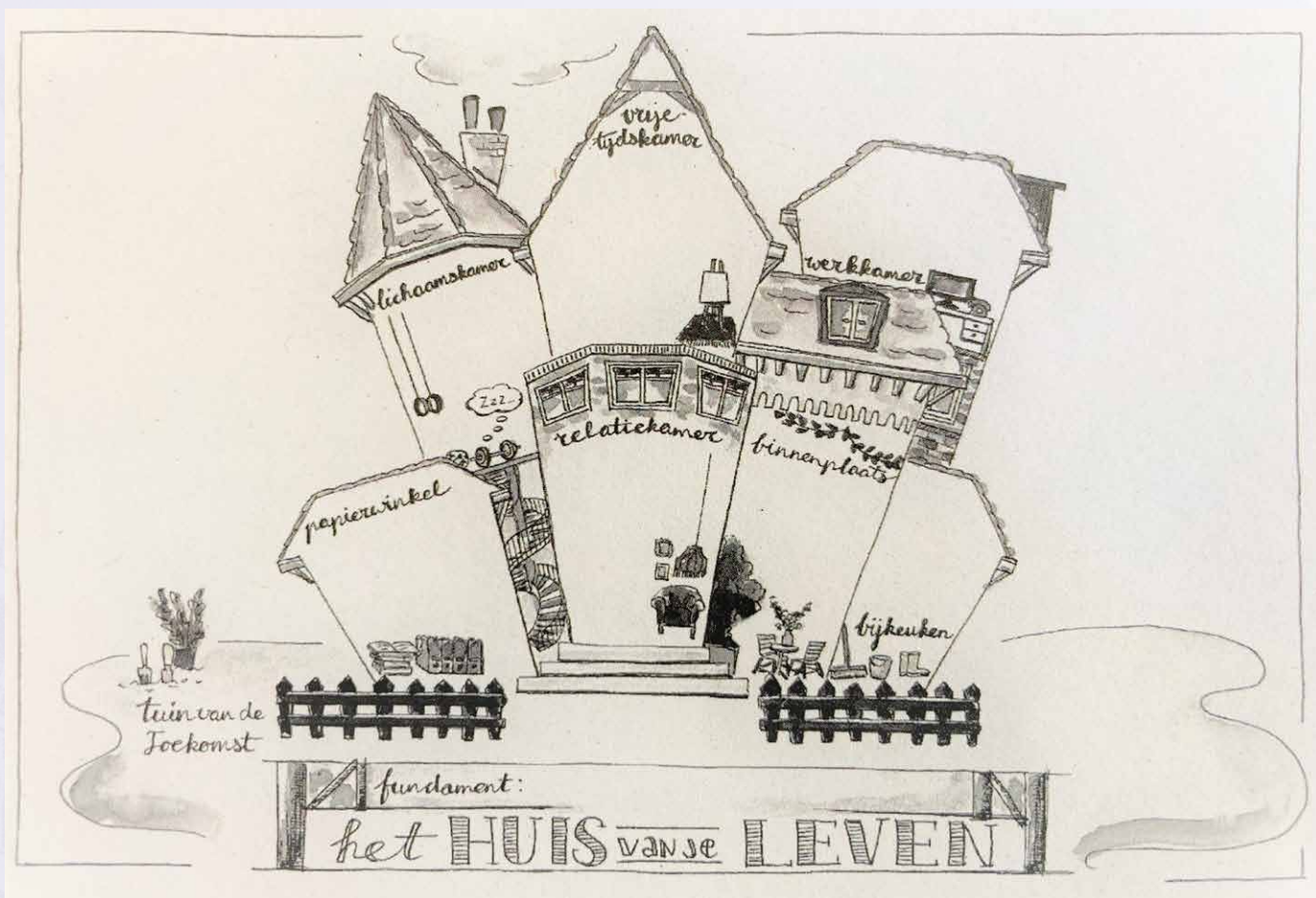
Teken zelf een boom met wortels, een grote stam en takken met vruchten.

Als je naar jezelf kijkt alsof je een boom bent, zouden de wortels je fundament kunnen zijn. De manier om stevig te staan met jouw wortels in de grond. Ze staan voor wat jij als kind hebt meegekregen vanuit je opvoeding, maar ook vanuit school. Zet bij de wortels woorden die bij jouw fundament horen.

De stam staat voor wat jij tijdens het groeien en volwassen worden ontdekte door ervaringen die je opdeed of door mensen die je ontmoette. Zet deze woorden bij de stam.

Bij de vruchten zet je wat je hiervan nu laat zien. Op welke manier wil jij in het leven staan en wat merkt je omgeving hiervan in je gedrag en je zijn? Klopt dit met wie jij bent en hoe laat je dat zien aan anderen?

Bron: www.huisvanjeleven.nl



Talenten

Om je fundament te leren kennen, is het goed om inzicht te hebben in je talenten. Wat kan jij goed? Waar ben je trots op? Inzicht in kwaliteiten geeft dat je gericht in actie kunt komen om doelen te realiseren. Carla, pastor en therapeut bij Hezenberg vertelt: "We doorlopen elke kamer en ieder schrijft iets groots of kleins op waar hij of zij goed in is met betrekking tot deze kamer. Vervolgens kijken we of deze kwaliteit ook in andere kamers aanwezig is of wellicht ingezet kan worden."

"WELK GEDRAG WIL JE BEWAREN EN WELKE WIL JE WEGDOEN?"

Waarden

"Waarden geven antwoord op de vraag: wat vind ik wezenlijk belangrijk? Waarden zoals vrijheid, liefde en onafhankelijkheid hebben betekenis in alle kamers van je huis. Door werkelijk te doorgronden wat deze waarden voor jou betekenen, kun je in de praktijk bewuster handelen vanuit je waarden. Wanneer je je waarden in kaart hebt gebracht, kun je bedenken welk gedrag bij die waarden hoort, hoe je je waarden in kan zetten in het dagelijks leven en ze verder kan ontwikkelen."

Bewaren of opruimen

Wat je in je leven hebt meegemaakt, draagt bij aan hoe je je leven vormgeeft. Bewust stilstaan bij je levensgeschiedenis kan je inzicht geven in bepaalde patronen en gedrag. Carla: "Dit inzicht leert je welke patronen helpend zijn en welke je in de weg staan. Je kunt keuzes maken welke patronen en welk gedrag je wilt behouden voor je fundament en wat niet. Het geeft je de mogelijkheid om stap voor stap verandering aan te brengen in patronen en gedrag."

Kom naar de Hezenberg voor een

inspirerende retraite

Op zoek naar bezinning en innerlijke rust?

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!

Mogelijkheden voor retraite

We bieden dit jaar de volgende mogelijkheden:

- Retraite weekend
- Retraite PLUS weekend
- Retraitedag

Meer informatie? Direct aanmelden!

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 met je mobiele telefoon.



Workshop uitgelicht

Tijdens de retraitsedagen en in de retraite PLUS weekenden worden er ook workshops aangeboden. Tijdens de retraitsedag gepland op 2 september 2023 geeft Esther Kuijvenhoven, Beeldend therapeut van de Hezenberg een workshop in neurographic art.

Neurographic art is een techniek waarbij er een verbinding wordt gelegd tussen het bewuste en het onderbewuste. Deze vorm van creatieve expressie zorgt dat je meer bij jezelf stilstaat met een ontspannend bijeffect.

We beginnen met gezamenlijke koffie of thee. Daarna krijg je uitleg over de techniek en ga je het letterlijk ervaren onder begeleiding van een ervaren beeldend therapeut. We sluiten af met een gezamenlijke lekkere lunch.

De kosten voor deze retraitsedag op 2 september zijn 50 euro inclusief alles. Je inschrijving is definitief na betaling. Annulering: kosteloos tot 2 weken van tevoren. Wil je meedoen? Er is plek voor 10 personen. Schrijf je snel in via onze website!



De eerstvolgende retraites
staan gepland op:

1. RETRAITE PLUS WEEKEND
17-19 MAART 2023
2. RETRAITEDAG 'LENTEKRIEBELS'
18 MAART 2023
3. RETRAITeweekend
14-16 APRIL 2023
4. RETRAITeweekend
28-30 APRIL 2023
5. RETRAITEDAG
2 SEPTEMBER

Retraite = ruimte
scheppen voor jezelf

ALS JE LOSLAAT HEB JE
TWEЕ HANDEN VRIJ VOOR
EEN NIEUW BEGIN!

