

OP DE Hoogte

Elkaar verstaan

“Wat is jouw
voorkeurszintuig?”

“Elkaar verstaan is
wederkerig.”

VOOR JOU:
EEN SETJE
KAARTEN

› RECEPT

wraps uit de oven


HEZENBERG

Geloof in verandering

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

JAARGANG 77 | NUMMER 2 | MEI 2023



JIJ BENT PRACHTIG

Vader en zoon lopen in het bos. Plotseling struikelt de jongen en omdat hij pijn voelt, roept hij: "Ahhhh." Verrast hoort hij een stem vanuit de bergen die "Ahhhh" roept. Vol nieuwsgierigheid roept hij: "Wie ben jij?" Hij krijgt als antwoord: "Wie ben jij?" Hij wordt kwaad en roept: "Je bent een lafaard." Waarop de stem antwoordt: "Je bent een lafaard."

Vragend kijkt de jongen zijn vader aan. De man zegt: "Zoon, let op" en hij roept: "Ik bewonder jou." De stem antwoordt: "Ik bewonder jou." Vader: "Jij bent prachtig." En de stem: "Jij bent prachtig." De jongen is verbaasd, maar begrijpt het nog steeds niet. Daarop legt de vader uit: "De mensen noemen dit echo, maar in feite is dit het leven... Het leven geeft je altijd terug wat jij er zelf in brengt. Het leven is een spiegel van jouw handelingen. Als je meer liefde wilt, geef dan meer liefde! Wil je meer vriendelijkheid, geef dan meer vriendelijkheid!"

Bron: www.voorpositiviteit.nl

Hartelijk dank!

Ontvangen giften 1 februari tot 15 april 2023

Particulieren	1.489,10
Diakonie Hervormde Gemeente Strijen	400,00
Hervormde Gemeente Hattem	560,00
Diakonie Lukaskerk Veldwijk	137,00
Diakonie Gereformeerde Kerk Zwolle West	961,55
Diakonie Protestantse Gemeente Grave	65,00
Diakonie Regenboogkerk Epe	89,80

SKG Diakonie Prot. Gemeente Emmaus Bodegraven	750,00
Diaconie van de Protestantse Gemeente	483,52
Protestantse Gemeente Dronten	488,22
SKG Diakonie Prot. Gemeente Emmaus Bodegraven	138,00
Totaal	5.562,19
Steunfonds	410,00



Maak kennis met Ilse van Dalen voorzitter Vrienden van de Hezenberg

Afgelopen december heeft Henk Buitenhuis afscheid genomen van het bestuur van de stichting Vrienden van de Hezenberg. Hij heeft het voorzitterschap overgedragen aan Ilse van Dalen. Ilse van Dalen vertelt: "Mijn loopbaan begon in 1980 in Twente, na het afronden van de sociale academie als maatschappelijk werker. Door de sluiting van de textiel fabrieken leefden veel mensen in armoede met daarbij komende gezondheidsproblemen. Samen met buurt- en migrantenorganisaties werden diverse projecten opgezet om grote problemen het hoofd te bieden. Via het projectenwerk ben ik leiding gaan geven en in 1988 verhuisd naar Drenthe, terwijl ik ook uitvoerend werk bleef doen. Ik volgde opleidingen (VOA) gericht op methodiekontwikkeling, praktijkonderzoek en samenwerking van de 1e en de 2e lijn. Verder heb ik een opleiding gevolgd rondom organisatie en management. In 1999 verliet ik dit werk waarna ik mij zelfstandig vestigde als organisatiekundige en interimmanager. Sindsdien werk ik voor maatschappelijke organisaties in de VG, VVT, GGZ, welzijnswerk,

ziekenhuis, GGD, etc. Organisaties die tijdelijk een manager nodig hebben en/of een specifiek vraagstuk willen behandelen. Ik ben iemand die altijd aan het studeren is. De laatste tijd rondde ik de verplichte vakken van de opleiding Managementwetenschappen met succes af. Voor het keuzevak Veranderkunde ben ik al jaren ingeschreven. Wie weet rond ik dat ook nog eens af. Ik ben verder actief lid en facilitator voor intervisie bij de Orde van organisatiekundigen en -adviseurs (Ooa). Momenteel voer ik een opdracht uit voor het Leger des Heils in Amsterdam. Sinds oktober 2021 woon ik in Friesland met mijn partner Piet. Mijn kinderen (dochters van respectievelijk 28 en 26 jaar en zoon van 23) zijn uitgevlogen. Twee van hen studeren nog in Rotterdam. Het is mij voor mij een uitdaging om met de bestuursleden van de vriendenstichting en de mensen van Hezenberg stappen te zetten naar een solide toekomst voor Hezenberg."



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2023

Jaargang 77, mei 2023, nummer 02

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: Anne Jan Kok, Jackie Laterveer

en Marian Damm

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg, 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

WAS ELKAARS VOETEN, IN PLAATS VAN ELKAARS OREN!

Elkaar verstaan is een uitdaging. Doordat zender en ontvanger van elkaar verschillen kan het snel 'mis-verstaan' worden. Oftewel, er kunnen gemakkelijk misverstanden ontstaan. Ik merk dat het vaak helemaal geen onwil is, maar eerder onbekendheid met de ander.

Wanneer ik een (voor)oordeel over de ander heb, ligt elkaar misverstaan heel gemakkelijk op de loer. Oordeel en vooroordeel horen bij 'vast-denken' in plaats van 'groei-denken'. Ook positieve oordelen kunnen dat effect hebben. Zo gaf ik bijvoorbeeld iemand die een betaalde klus voor mij deed een compliment. Vervolgens voelde diegene druk bij alles wat hij daarna nog moest doen. Hij verplichte zichzelf om aan die hoge standaard van het compliment te voldoen, waardoor hij het werk met minder plezier deed. We hadden elkaar niet verstaan.

Ervaren we plezier met elkaar? Kunnen we samen een uitgangspunt vinden in 'groei-denken' in plaats van 'vast-denken'? Voor mij persoonlijk zijn dat elementen die in relatie met een ander steeds meer centraal zijn komen te staan. We brengen elkaar daarmee op grotere hoogte. We erkennen dat we allemaal leren. Dat de één niet beter is dan de ander, maar andere mogelijkheden heeft. Hoe meer verschillen tussen mensen, hoe meer talenten

je samen beschikbaar hebt. Het belangrijkste is dat je de ander beter leert kennen en zoekt naar aansluiting, in plaats van beoordeling. Er ontstaat dan een basis van verwondering over de ander, over de enorme variëteit tussen mensen. Je eigen mogelijkheden kennen en erkennen is daarvoor een voorwaarde.

Enkele weken geleden was het Pasen. In dat verband las ik weer eens het verhaal over de voetwassing: Jezus die Zijn discipelen de voeten wast (een voorbereiding op een maaltijd die meestal uitgevoerd werd door een dienstknecht of slaaf). Nu dacht ik altijd dat Hij als Rabbi vooral een lesje in nederigheid gaf. Maar in het verhaal staat dat voordat Jezus dat deed, Hij precies wist wie Hij was en waar Hij vandaan kwam. Zelfkennis en acceptatie als ondergrond voor dienstbaarheid! Hij waste de voeten in plaats van de oren. Vanuit zelfkennis had Hij geen oordeel over de ander maar zocht Hij op basis van dienstbaarheid, verbinding. Een les die ik mezelf steeds weer wil voorhouden; geen oordeel maar verwondering als basis om elkaar te verstaan!

Anne Jan Kok
Bestuurder



Inzicht en verandering Een leerproces

Diana komt uit een gezin waar alles volgens vaste regels en op vaste tijden werd gedaan. Ruimte voor gezellige improvisatie was er niet. Door een zenuwbeschadiging vanaf haar geboorte, heeft één van haar armen een dusdanige bewegingsbeperking dat de goede arm chronisch overbelast is. In haar ouderlijk gezin werd dat zo min mogelijk gemeld. Dat zorgde voor misverstanden.

En voorbeeld daarvan is de zwemles. De instructeur begreep niet waarom zij het plankje niet vast kon houden als zij op haar rug zwom en toen het losschoot uit haar hand, kreeg zij zoveel water binnen dat ze in paniek raakte. Daarna werd zwemles een drama. Er werd thuis zeer toegewijd gezorgd, maar een 'stem' had ze niet.

Lichamelijke klachten

Diana: "Ik ben moeder van vier kinderen. Daarnaast werkte ik. Dat liep prima tot de oudste dochter ging puberen. Ik merkte dat wat ik ook deed ontoereikend was en schakelde hulp in, omdat ik dolgraag ruimte aan mijn dochter wilde geven. Het duurde even, maar toen we een psycholoog vonden die mij in de opvoeding kon begeleiden, kwam er lucht. Mijn dochter kreeg ook begeleiding om beter met haar concentratieproblemen en impulsiviteit om te leren gaan. Ik leerde gesprekstechnieken en had wekelijks ruggenspraak met de psycholoog over de ontwikkelingen. Het was een zeer intensieve tijd voor ons allemaal. Mijn man was door zijn werk weinig thuis en ik besloot mijn werk op te zeggen om meer bij het gezin te kunnen zijn. Het werkte. Mijn dochter pakte de draad op en de andere

kinderen gingen ook goed.

Helaas ontwikkelde ik lichamelijke klachten. Ik sliep nauwelijks en mijn chronische hoofdpijn wisselde zich af met dagen van migraine. In overleg met de psycholoog stak ik over naar een psychiater, omdat ik waarschijnlijk medicijnen nodig had. Ik kreeg antidepressiva. Mijn migraine bleef. Dit duurde een aantal jaren voort. Tot hij me verwees naar de Hezenberg. Misschien zou het goed zijn om 10 weken helemaal voor mezelf te hebben. Het bleek een waardevolle investering!"

Ruimte door stilte

"Al snel voelde de Hezenberg als een veilige plek om mijzelf te kunnen zijn en aan de slag te gaan met mijn proces tot inzicht en verandering. De eerste weken vond ik heftig. Het is zo'n intensief programma met allerlei gesprekken en therapieën. Je gaat met jezelf aan de slag en dat vroeg qua energie ontzettend veel van mij. Ik heb in overleg met mijn behandelaar daarom bewust meer tijd voor stilte ingepland. Daarnaast ging ik 's morgensvroeg voor het ontbijt soms wandelen in de omgeving. Dat was een fijn moment. Even die stilte om me heen."

Creativiteit

"Vooral creativiteit met taal is helemaal mijn ding. Ik houd enorm van woordgrapjes en vind het heerlijk om gedichten te schrijven. Voordat ik naar de Hezenberg ging, zat ik helemaal 'op slot'. Maar tijdens mijn verblijf merkte ik dat langzamerhand mijn creativiteit weer tot leven kwam. Ik schreef dagelijks gedichten over wat ik beleefde, over wat ik hoorde van anderen, over de omgeving en zelfs een gedicht voor de kok die dagelijks ons heerlijke eten verzorgde. Tot op de dag van vandaag heb ik gelukkig steeds de ruimte en creativiteit gevoeld om te kunnen blijven schrijven."

Bewustwording

"Achteraf begrijp ik nog beter dat ik vastliep. Ik zat vol met schuld en schaamte. Ik 'moest' voldoen aan het beeld van mijn ouders en had geen referentiekader van huis uit meegekregen dat aansloot bij de manier waarop ik met mijn kinderen om wilde gaan. Dat ik als ouder had gefaald, toen mijn dochter extreem ging puberen, stond toen voor mij vast. Inmiddels zie ik in dat er van falen geen sprake was. Het was een ongelukkige cumulatie van problemen.

Toen ik in de Hezenberg kwam, begreep ik al wel dat mijn ouders handelden vanuit een beeld dat zij van de wereld hadden meegekregen maar had er nog geen vrede mee. Zo heeft mijn vader als klein jongetje in de oorlog zoveel dreiging ervaren en zoveel angst ontwikkeld, dat hij voor zijn eigen gezinnetje veiligheid wilde waarborgen. Dat kan ogenschijnlijk als er veel regels zijn en een niet aflatend toezicht op de naleving daarvan. Het nadeel is dat je als kind geen 'stem' hebt. Verder moest alles functioneel of normaal inpasbaar zijn. Ik moest bijvoorbeeld een instrument leren spelen, maar ik mocht niet kiezen welk instrument. Ik speelde het instrument dat op dat moment nodig was bij de muziekvereniging. Ik wilde zangles, maar zingen was zo

simpel, daar had je geen les voor nodig. Op het moment dat ik een katholiek vriendje had, was het huis te klein en toen ik op vakantie een vriendje in het buitenland had gekregen, was dat een belediging voor mijn ouders, want ik zou later misschien emigreren. Zelfs toen ik uiteindelijk getrouwd was, bemoeiden mijn ouders zich met mijn manier van leven. Dodelijk vermoeiend."

Er viel een last van me af

"Tijdens mijn verblijf bij Hezenberg heb ik bij een bijzondere ervaring gehad. Tijdens therapie sessies deed ik veel focusoefeningen. Op geleide van je ademhaling focus je op wat je voelt in je lichaam. Je probeert je zo goed mogelijk te ontspannen en gaat van je kruintje naar je tenen, ieder plekje van je lichaam af en richt je op wat je voelt en op dat gevoel, ga je onder begeleiding verder in. Deze focusoefeningen gaven mij een vertrekpunt om los

te komen van spanning en pijn. Tijdens één van deze oefeningen, voelde ik dat ik de spanning los kon laten.

Door de ontspanning kreeg ik inzicht in mijn pijn en kon ik dingen uit het verleden laten gaan. Er is toen een last van mijn schouders gevallen. Alsof bepaalde puzzelstukjes in mijn leven eindelijk de

goede plek vonden. Die ervaring heeft een boel veranderd. Wat gaf en geeft dat een enorme rust!"

Balans

"Ben ik van mijn spanningsklachten af? Durf ik mijn grenzen goed aan te geven? Het zijn vragen waar ik nog dagelijks mee worstel. Soms gaat het heel goed, soms kom ik mezelf tegen. Dan zeg ik te snel 'ja'. Toch heb ik goed leren luisteren naar de signalen van mijn lichaam. Het lukt me, ondanks de worstelingen, om tegen mezelf te zeggen dat ik het bijvoorbeeld even rustig aan moet doen. Bovendien komt dat mijn creativiteit ten goede en die uit zich in gedichten en soms in verhalen."

"Door de ontspanning kreeg ik inzicht in mijn pijn en kon ik dingen uit het verleden laten gaan."

Elkaar verstaan

IN DE THERAPEUTISCHE RELATIE

“Wanneer je als therapeut binnen een behandeling vraagt: ‘Wat vond je belangrijk?’, dan zal je waarschijnlijk een antwoord krijgen dat iets zegt over de therapeutische relatie. Zoals: ‘Ik heb me echt gehoord gevoeld.’ Of ‘Ik heb me begrepen gevoeld.’ Het maakt niet uit vanuit welke therapeutische stroming de behandelaar werkt, in elke stroming wordt het belang van de therapeutische relatie onderkend”, vertelt Jolanda Velten, GZ-psycholoog bij Hezenberg.

Uit onderzoek blijkt dat 30% van de uitkomst van een therapie wordt bepaald door relationele factoren. Maar 15% van het effect heeft te maken met de therapeutische techniek. Carl Rogers, grondlegger van één van de vier psychotherapeutische stromingen schrijft in de jaren vijftig van de vorige eeuw, dat “**empathie, echtheid en respect** essentieel zijn in het contact met degene die behandeld wordt.” Pas wanneer een contact als veilig wordt ervaren, is er sprake van een omgeving waarbinnen gewerkt kan worden aan doelstellingen.

Empathie

Met empathie wordt inlevingsvermogen bedoeld. Jolanda: “Tijdens de therapie is het ontzettend belangrijk dat de behandelaar het vermogen heeft om zich te verplaatsen in de ander. Het gaat vooral om het openstaan voor de emoties en de beleving. De behandelaar richt zich dus op de gevoelswereld van de ander. Door hierop af te stemmen, is het voor de therapeut mogelijk om hypothesen te vormen over de beleving. Deze kunnen vervolgens getoetst worden door ze te bespreken. Hoewel de therapeut probeert door de bril van degene die behandeld wordt te kijken, zal de behandelaar nooit samenvloeien met de beleving van de ander. Door als behandelaar zorgvuldig te luisteren, om zo diens binnenwereld te begrijpen, komt de ander als vanzelf meer in contact met zichzelf.”

Echtheid

Met echtheid wordt een authentieke opstelling bedoeld. Jolanda: “Wanneer de houding van de therapeut als oprecht omschreven wordt, geeft dat vaak aan dat de behandelaar aansluit bij wat men nodig heeft. De therapeut in zijn werkelijke zelf, staat open voor gevoelens en houdingen die in hem komen bovendrijven in het nu-moment. De therapeut kan deze gevoelens doorleven en ervaren in de relatie en daarover communiceren wanneer dat het therapeutisch belang dient.”

STEL VOOR DAT JE VLAK VOOR DE TOP VAN EEN DUIN STAAT... WAT ZIE, HOOR, RUIK, DENK OF VOEL JIJ?

Respect

Respect binnen de therapeutische relatie betekent dat de therapeut streeft naar onvoorwaardelijke positieve aanvaarding. De eigen reacties worden waargenomen, serieus genomen én geparkeerd zodat de behandelaar in zichzelf ruimte kan maken voor aanvaarding van de

EMPATHIE, ECHTHEID EN RESPECT ZIJN ESSENTIEEL IN HET CONTACT MET DE ANDER!

beleving van de ander.

Jolanda: “In elk contact kunnen misverstanden voorkomen, ook in de therapeutische relatie. Het opmerken van misverstanden en die ter sprake brengen, het voeren van een herstelgesprek of het stellen van grenzen en het benoemen van wat de ander aan indrukken en gevoelens oproept bij een behandelaar, behoren tot de kern van het therapeutisch proces.”

Voorkeurszintuig

Ieder mens heeft een zogenaamd voorkeurszintuig, vertelt Jolanda. “In het taalgebruik is te achterhalen welk zintuig dit is. Een zinnetje als ‘het voelt niet goed voor mij’ of ‘ik zie het toch anders’, geeft hierover al een duidelijk beeld. Wanneer ik als therapeut in mijn taalgebruik me aansluit bij het favoriete zintuig van de ander, dan zal diegene veel sneller het gevoel hebben dat we elkaar verstaan.”

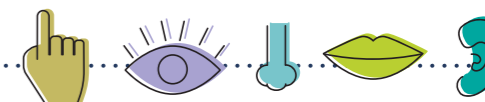
Het grootste deel van de tekst is gebaseerd op het boek ‘Persoonsgerichte therapie in de praktijk.’ van Baljon, Pool & Takens. Tweede druk 2018.

WAT IS JOUW VOORKEURSZINTUIG?

Doe de volgende imaginatieoefening!

Stel je voor dat je vlak voor de top van een duin staat en dat je met nog een stap te doen, over het duin heen de zee kan zien. Wat zie, hoor, ruik of voel jij?

Ben jij iemand die meteen beelden ziet, dan zijn je ogen jouw voorkeurszintuig. Ben jij iemand die het eerst denkt aan de zoute smaak op je lippen, dan is het je smaakzintuig. Ben je iemand die meteen de wind en de zon op z'n huid voelt? Dan is jouw tastzintuig belangrijk. Ben jij iemand die denkt aan het geluid van de zee en de meeuwen die krijsen in de lucht of iets dergelijks? Dan is jouw gehoor het belangrijkste zintuig.



METHODIEK 'HUIS VAN JE LEVEN'

Aandacht voor de relatiekamer

Carla Boven, pastor en therapeut



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 hoe je tevreden kan leven door aandacht te hebben voor alle levensgebieden.

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 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? In deze editie wordt deel 2 behandeld; de relatiekamer.

Relatiekamer

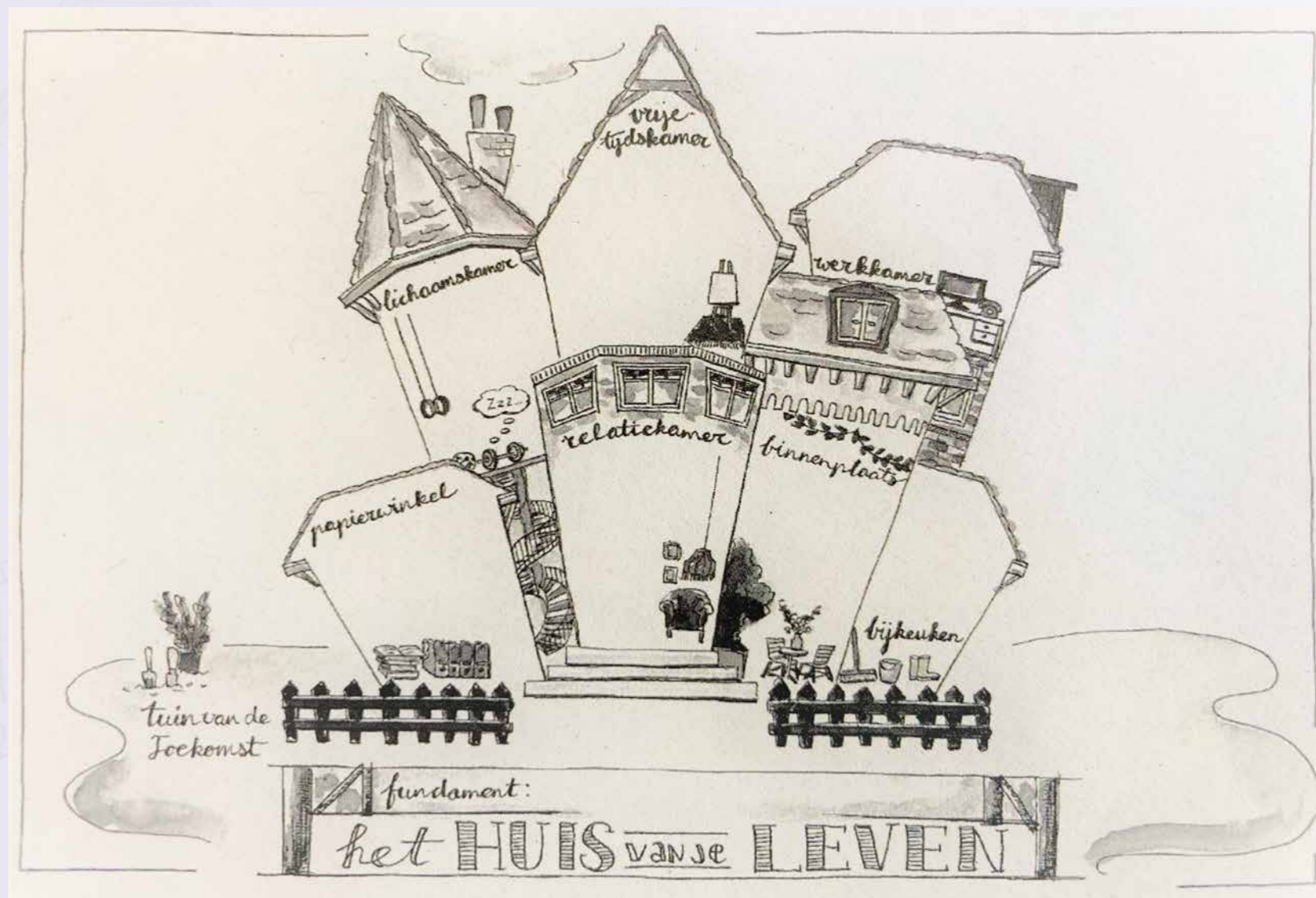
In de vorige editie is het 'Fundament' besproken; de basis van het huis. In de relatiekamer van het 'Huis van je Leven' gaat het over je relaties met anderen: gezin, familie, vrienden, burens, teamgenoten, noem maar op. Een mens kan niet zonder medemensen. Carla Boven, pastor en therapeut bij Hezenberg: "Contact met anderen kan een bron van begrip, plezier en geluk zijn. Maar ook van elkaar niet verstaan, verdriet, zorg,

angst of woede. Tijdens de therapie verkennen we in de relatiekamer onze relaties met anderen of juist het gebrek daaraan."

"EEN MENS KAN NIET ZONDER MEDEMENSEN."

Zelfkennis

"In de relatiekamer kom je je persoonlijke eigenschappen tegen", vervolgt Carla. "Je word je bewust of je iemand bent die samen problemen oplost, of er alleen mee aan de slag gaat of dat je problemen uit de weg gaat. En of je iemand bent die zorgen met anderen deelt of dat je ze voor jezelf houdt. Mensen ervaren vaak een probleem in de relatiekamer als er onbalans is tussen geven en nemen of wanneer er sprake is van eenzaamheid."



Illustratie door Karlijn van der Wier

Effect

Wanneer er een probleem wordt ervaren in de relatiekamer ga je met de methodiek 'Huis van je Leven' aan de slag om inzicht te krijgen in je relaties en wat het

wegsturen? Ervaar je lege plekken in de kamer? Welke relaties geven energie en welke kosten energie? In welke relatie zou je meer tijd willen steken?

Voornemens

Carla: "Wanneer er disbalans wordt ervaren, gaan we nadenken over wat je zou willen in je relatiekamer. Wil je relaties toevoegen? Een relatie verbeteren? Of zou afscheid nemen jou weer in balans brengen? We bespreken wat een eerste stap zou kunnen zijn om je doel te bereiken. Wat je daarvoor nodig hebt en wie je daarbij eventueel kan helpen. In de therapie sessie is ook ruimte om de ervaringen die hiermee worden opgedaan met elkaar te bespreken."

In de volgende editie wordt de 'Binnenplaats' besproken.

"WELKE RELATIES MAKEN JOU BLIJ?"

effect van die relaties op jou is. Welke relaties maken jou blij? Bij wie voel jij je echt op je gemak? Bij wie voel je je nuttig? Maar ook: wie zou je uit de kamer willen

Een warm welkom aan iedereen

Hilda Lindeboom startte 44 jaar geleden bij Hezenberg als hulp van de kok. De keuken was toen nog in de kelder van het landhuis terwijl de maaltijden geserveerd werden in een paviljoen daar vlakbij. Voor de maaltijd kwamen oud-medewerkers die op het terrein van de Hezenberg woonden, 'voor eten' in de keuken. Hilda: "Ik herinner mij nog goed hoe onder andere zuster Lucy, tante Co, tante Truus en tante Nel bij ons aanschoven."



Reünie

Een paar medewerkers, die met elkaar gewerkt hebben bij de Hezenberg rond 1982, hielden zaterdag 15 april een reünie. Tijdens en na de rondgang over het terrein en door de gebouwen van Hezenberg, kwamen veel herinneringen op. Hilda: "Doordat we toen (door de weeks) intern bij Hezenberg 'woonden', was er grote verbondenheid met elkaar."

Zelf bereiden van verse maaltijden

Begin jaren 80 verhuisde de eetzaal naar het logeershuis. Ook de keuken kreeg daar een plek. Tegenwoordig zwaait Hilda hier de scepter samen met Frank Kastermans en Jokelien Bakker. Hilda: "In de begintijd kregen we dagelijks hulp van de gasten. Corvee was de gewoonte van de wereld. Tegenwoordig is dat niet meer. Wat wel bleef, is het zelf bereiden van verse maaltijden en

Op de foto van links naar rechts – van boven naar beneden: Diet Van Olst-Veldkamp (huishouding), Laura in 't Veld (huishouding), Hilda Lindeboom-Mulder (keuken), Dineke de Jong-Knol (administratie), Janny Van Gijssel-Jansen (huishouding), Ineke Snoeij-Jonker (gastvrouw/hoofd huishouding), Heleen Schipper (huishouding).

Frank Kastermans, Hilda Lindeboom en Jokelien Bakker



Op de foto van links naar rechts: Aaltje Schoonhoven, Frank Kastermans, Joke Veltkamp

het motto 'eten wat de pot schaft'. Al is er tegenwoordig veel meer sprake van diëten waar we rekening mee moeten houden zoals glutenvrije, lactosevrije en vegetarische maaltijden."

Oog voor detail

Hilda: "Mijn collega's zorgen dat de huiskamers, gangen en zalen er altijd 'spik en span' uitzien. Met oog voor detail. Zo staan er altijd verse bloemen in de grote huiskamer en Kapel, en treffen nieuwe gasten een logeerkamer aan waar ze zich welkom voelen. Ook bij de maaltijd is er oog voor detail. Een servet vind je bij ons nooit als een vierkant naast een bord!"



WRAPS UIT DE OVEN

Onderstaand recept maakt Hilda graag voor de gasten en ze deelt deze ook graag met jou! Heb jij zin in wraps met gehakt? Maak dan dit recept en voeg eventueel wat extra (restjes)groenten toe zoals prei, paprika en courgette.

Bereidingstijd: 20 min
in de oven: 15 min
Recept voor: 4 personen

Benodigheden

- 300 gr mager rundergehakt
- 8 wraps
- 1-2 paprika's
- 1 ui
- 1 rode peper
- geraspte kaas
- 1 teen knoflook
- 2 blikjes tomatenblokjes 400 gram per stuk
- 2 theelepels basilicum
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel oregano
- snufje zout en peper

Bereidingswijze

- Verwarm je oven voor op 200 graden. Snipper de ui, snijd de paprika(s) in blokjes en het teentje knoflook fijn en de rode peper in dunne ringetjes.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje met de rode peper, paprika en de knoflook. Voeg na ongeveer 2 minuten het gehakt toe en bak dit rul. Als het gehakt gaar is, voeg je 1 blik tomatenblokjes toe, een snuf peper en de kruiden. Laat dit ongeveer 5 minuten pruttelen. Verdeel daarna de helft van het andere blikje met tomatenblokjes over de bodem van de ovenschaal.
- Vul de wraps met het gehaktmengsel en rol de wraps op. Leg alle wraps naast elkaar in de ovenschaal en verdeel de andere helft van de tomatenblokjes over de wraps.
- Verdeel wat geraspte kaas over de wraps en zet de wraps 10 tot 15 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Serveer de wraps uit de oven met een lekkere salade.

Dit recept vind je op: www.lekkerensimpel.com

Elkaar verstaan door

verbinding

Het is bijna Pinksteren! In verband met het thema 'elkaar verstaan', dacht ik daarom aan de regels uit een lied: "Want de Geest spreekt alle talen. En doet ons elkaar verstaan." Op de eerste Pinksterdag konden mensen uit verschillende landen elkaar plotseling verstaan (Handelingen 2:7-8): *Ze waren buiten zichzelf van verbazing en zeiden: 'Het zijn toch allemaal Galileeërs die daar spreken? Hoe kan het dan dat wij hen allemaal in onze eigen moedertaal horen? Door de komst van Gods Geest vindt er verbinding plaats tussen mensen die door hun verschillende moedertalen van elkaar waren vervreemd.*

"Wat een vreugde als mensen weer in verbinding komen!"

Bij Hezenberg proberen we elkaar ook te verstaan. Als geestelijk verzorger merk ik dat mensen regelmatig vervreemding ervaren in zichzelf; tussen hun gevoel, wil en verstand. Iemand is dan bijvoorbeeld weinig tot niet in verbinding met zijn of haar gevoelens. Dat maakt het soms moeilijk om 'dezelfde taal' te spreken en elkaar te verstaan. Om elkaar te kunnen verstaan is het belangrijk dat iemand in verbinding komt met zijn of haar gevoel, wil en verstand en dat met anderen leert te delen.

Elkaar verstaan is wederkerig. Daarom is het niet alleen belangrijk dat iemand zelf zijn of haar gevoel, wil en verstand verwoordt, maar dat een ander daar ook naar luistert: wat zegt iemand, wat wil hij of zij en welk gevoel heeft die persoon daarbij? Vaak is er uitleg nodig van iets wat er is gebeurd. Op de eerste Pinksterdag zeiden sommigen spottend: "Ze zullen wel dronken zijn." Wat fijn dat Petrus dan verbinding zoekt door naar voren te stappen en uitleg te geven. Veel mensen worden daardoor in hun hart geraakt en vragen wat te doen. Ook hier komen inhoud, gevoel en wil samen. Wat een vreugde als mensen vanuit vervreemding weer in verbinding komen!



Samen in de naam van Jezus heffen wij een loflied aan, want de Geest spreekt alle talen en doet ons elkaar verstaan.

(Opwekking 167)



TERWIJL IK NOG NAAR
WOORDEN ZOEK,
HEBT U MIJ AL VERSTAAN.

OPWEKKING 854



HEZENBERG

Geloof in verandering

a Hezenberg 6, 8051 CB Hattem **t** 038 20 22 900
e info@hezenberg.nl **i** [hezenberg.nl](https://www.hezenberg.nl)