

OP DE Hoogte

Grenzen stellen & keuzes maken

**Kies voor jezelf: de kunst
van gezonde grenzen**

Ik hoef niet altijd
door te gaan

De paradox van
de grens

De weg koos jou



HEZENBERG

Geloof in verandering

**RELATIEMAGAZINE VAN HEZENBERG
& VRIENDEN VAN DE HEZENBERG**

Christelijk centrum voor GGZ en Retraite

JAARGANG 80 | NUMMER 3 | SEPTEMBER 2026

Hezenberg
80
sinds 1946

EVEN NIETS

Wat als 'even niets' precies is wat nodig is?

De agenda lag open op de keukentafel. Eva keek naar de zaterdagmiddag. Daar stond al weken: Marieke helpen verhuizen.

Ze had meteen ja gezegd. Natuurlijk. Geen probleem. Maar nu het dichterbij kwam, voelde ze vooral vermoeidheid. De week was vol geweest. Werk, een ziek kind thuis, te weinig slaap. Steeds vaker had ze het gevoel dat ze geleefd werd.

Ze pakte haar telefoon. Eerst wilde ze appen dat ze iets later zou komen. Dat voelde veiliger dan afzeggen. Maar eerlijk was eerlijk: later komen zou niet helpen. Ze had rust nodig. Een middag zonder dozen, zonder gesjouw, zonder iemand die iets van haar vroeg.

In haar agenda zag ze, bijna verstopt tussen twee afspraken, nog iets staan: 'even niets'.

Even niets. Alsof dat alleen mocht wanneer er toevallig tijd overbleef.

Ze haalde adem en typte: "Ik merk dat ik zaterdag echt moet bijtanken. Ik kan niet komen helpen met verhuizen. Zondag kan ik wel een pan soep brengen als jullie dat fijn vinden."

Ze las het bericht drie keer terug. Het voelde streng. Zelfs onvriendelijk. Toch verstuurde ze het.

Eerst kwam er spanning. Daarna ruimte.

Een uur later reageerde haar zus: "Jammer, maar ik snap het. Soep klinkt heerlijk."

Eva keek opnieuw naar haar agenda. De zaterdagmiddag was leeg. Niet omdat er niets belangrijks was, maar juist omdat er iets belangrijks beschermd moest worden.

Grenzen stellen begint niet altijd met grote woorden. Soms begint het met eerlijk voelen dat iets te veel is. Met verdragen dat een ander misschien teleurgesteld is. En met kiezen voor wat nodig is, zonder jezelf meteen te veroordelen.

Een gezonde grens sluit niet af, maar maakt ruimte. Voor rust. Voor herstel. En voor contact dat niet voelt als moeten, maar als keuze.

Hartelijk dank!

Ontvangen giften vanaf 1 mei tot 15 augustus 2026

Particulieren	€ 1.363,00
Diaconie Protestantse Gemeente te Zaandam	€ 1.000,00
SKG Diaconie Protestantse Gemeente Odijk	€ 130,05
Diaconie van de Protestantse Gemeente Hattem	€ 2.000,00
Nederlandse Hervormde Diaconie Mastenbroek	€ 500,00
Diaconie Protestantse Gemeente Limmen	€ 350,00
Diaconie van de Protestantse Gemeente Hattem	€ 518,50
Stichting Christelijk Ziekenhuis St. Jansdal	€ 80,50

Diaconie Protestantse Gemeente Kampen	€ 314,40
Diaconie Hervormde Gemeente Elburg	€ 1.250,00
Diaconie Hervormde Gemeente Kamperveen	€ 250,00
Diakonie Protestantse Gemeente Grave	€ 51,00
Diaconie Hervormde Gemeente	
Andreas Kerk te Putten	€ 592,85
Totaal	€ 8.400,30

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.



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2026
jaargang 80, september 2026, nummer 03

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, Jackie Laterveer en Norma Veerman

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Gonny van Duinen, Henri van der Beek, Hezenberg GGZ, Jackie Laterveer, stockfoto's via iStock en een onbekende fotograaf via Wikimedia Commons

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



Vrienden van de Hezenberg

Voor sommige patiënten geldt tijdens een klinisch verblijf bij Hezenberg een eigen bijdrage. Niet iedereen kan die kosten zelf dragen. Daarom kunnen zij een beroep doen op het Vriendenfonds van de Hezenberg.

Wil je concreet iets betekenen? Voor ongeveer 5% van onze patiënten is die eigen bijdrage financieel te zwaar. Het gaat om 30 euro per dag. Met jouw gift help je mee om noodzakelijke geestelijke gezondheidszorg toegankelijk te houden voor mensen die dat hard nodig hebben. Zo geef je mensen de ruimte om in een veilige omgeving te werken aan herstel, groei en nieuw perspectief. De dankbaarheid van mensen die dankzij deze steun kunnen werken aan herstel, is groot. Help jij mee?



Ga naar
www.vriendenvandehezenberg.nl
voor meer informatie.

> Column

Grenzen stellen begint met eerlijk worden over wat je nodig hebt

Tijdens mijn vakantie lag de temperatuur tussen de 25 en 32 graden. Veel mensen vinden dat ideaal recreatiweer. Ik merkte vooral dat ik dacht: had ik mijn vakantie maar wat noordelijker gepland. Ik word namelijk het meest actief bij een temperatuur tussen de 18 en 23 graden. Door de warmte was ik minder ondernemend en lukte het mij minder goed om mijn hoofd voldoende te prikkelen om tot bezinning te komen. Juist die twee dingen helpen mij normaal gesproken om echt te ontspannen. Nu werden ze begrensd, waardoor ik als vanzelf andere keuzes moest maken. Ik merkte dat ik moeite had om dat te accepteren.

Maar wat gebeurt er wanneer niet het weer, maar iemand anders een grens stelt die invloed heeft op mijn behoeften?

Grenzen stellen gaat niet langer alleen over nee zeggen

Dan wordt het pas echt lastig. Een vakantie biedt meestal nog genoeg ruimte om op een andere manier tot ontspanning te komen. Maar grenzen die bijvoorbeeld door mijn partner worden gesteld, kom ik telkens opnieuw tegen. Ze raken niet alleen aan wat praktisch mogelijk is, maar ook aan wat ik zelf nodig heb. Ik merk dat het dan belangrijk is om mijn eigen behoeften goed voor ogen te hebben. Niet om ze tegenover die van de ander te zetten, maar

om ze ernaast te leggen. Pas dan kunnen we samen zoeken naar een compromis. Of beter nog: naar een oplossing waarin onze beide behoeften misschien op een andere manier toch worden vervuld.

Misschien begint beter kiezen wel met eerlijker worden over wat je nodig hebt

Daarom merk ik dat ik steeds minder bezig ben met het stellen van grenzen en steeds meer met het uitspreken van mijn behoeften. Daarmee sla ik twee vliegen in één klap. Ik sta op een positieve manier stil bij mezelf én ik spreek naar de ander uit wat ik nodig heb. En laat die ander nu vaak net zo in elkaar zitten als ik: die wil de ander ook niet teleurstellen, maar juist verbonden blijven. Wanneer we dat allebei doen, merk ik dat veel duidelijker wordt waarom we zeggen en doen wat we doen.

Grenzen stellen gaat dan niet langer alleen over nee zeggen. Het wordt een manier om eerlijker te worden over wat je nodig hebt, en om van daaruit betere keuzes te maken.

Anne Jan Kok
Bestuurder



Els leerde dat grenzen stellen en keuzes maken nodig zijn om goed voor zichzelf en haar gezin te zorgen.

‘IK HOEF NIET ALTIJD DOOR TE GAAN’



Els Huizinga was op de fiets naar haar werk toen haar leven van het ene op het andere moment veranderde. Een scooter die haar tegemoetkwam, sloeg ineens af en reed tegen haar aan. Els kwam met haar hoofd op de grond terecht en werd met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Op de scan was niets bijzonders te zien. De arts ging uit van een hersenschudding en verwachtte dat ze binnen zes tot acht weken zou herstellen.

Maar het liep anders. Els kon steeds minder goed tegen licht, geluid en beweging. Meerdere dingen tegelijk doen werd steeds moeilijker. Na drie maanden kon ze vrijwel niets meer en zat haar hele nek vast. Hierdoor werd het gezinsleven steeds zwaarder. “In een gezin doe je de hele tijd meerdere dingen tegelijk. Je staat 24 uur per dag aan. Dat ging niet meer.”

Altijd maar doorgaan

Toch bleef Els maar doorgaan en probeerde ze er voor iedereen te zijn. Stoppen was voor haar eigenlijk geen optie. Ze wil haar drie dochters geven wat zij zelf in haar jeugd heeft gemist. “Ik wilde alles voor mijn meiden doen. Rust nemen ging volledig in tegen wat ik mezelf steeds voorhield: ik moet er zijn.” Uiteindelijk beseft ze dat haar sterke drang om door te gaan haar herstel in de weg zat. Toen haar therapeut een zestien weken durend traject bij de Hezenberg voorstelde, twijfelde ze dan ook niet. “Ik wist dat ik het moest doen. Anders zou ik steeds verder wegzakken.”

Het besluit om zo lang van huis te gaan, viel haar zwaar. Ze twijfelde niet aan de behandeling, maar voelde zich wel schuldig. “Ik dacht: wat doe ik mijn gezin aan door weg te gaan?” Haar man en dochters brachten haar naar de Hezenberg en hielpen haar kamer inrichten. Voor het afscheid gaf Els haar dochters een moeder-dochterarmbandje met hartjes. Zelf droeg ze er ook een. Zo voelden ze zich met elkaar verbonden. Voor haar dochters betekende dat veel en het hielp hen om afscheid te nemen.

De eerste drie weken waren moeilijk. Haar gezin kwam op bezoek, maar ging daarna weer naar huis. Els bleef achter. Een vast wekelijks belmoment met haar oudste dochter hielp, net als de woorden van haar man: “Je hebt deze ruimte voor jezelf nodig.” Daardoor kon Els haar keuze steeds beter accepteren.

‘JE HEBT DEZE RUIMTE VOOR JEZELF NODIG.’

Zelfs twee mensen waren te veel

In het begin ging Els bij de Hezenberg door zoals ze gewend was. Ze wilde alle therapieën volgen, de andere deelnemers leren kennen en overal bij zijn. Maar al snel raakte ze zo overprikkeld dat ze nauwelijks nog sliep. Soms waren zelfs twee andere mensen in de eetzaal al te veel. Haar individuele behandelaar was streng en duidelijk: “Als je niet voor jezelf gaat zorgen en je grenzen niet bewaakt, heeft je behandeling geen zin.”

Die boodschap kwam hard binnen. Om te voorkomen dat ze opnieuw overprikkeld raakte, kreeg Els de ruimte om buiten de eetzaal alleen te eten en een therapie over te slaan als een dag te zwaar was. Tegelijk moest ze zelf aangeven wat ze nodig had. Dat was nieuw voor haar. Ze moest niet langer denken: ik kan dit niet, maar leren zeggen: dit is wat ik nodig heb. Zo begon ze stap voor stap haar grenzen serieus te nemen.

‘DIT IS WAT IK NODIG HEB.’



Tijdens groepstherapie lukte het Els soms niet meer om goed bij het gesprek te blijven. Op advies van haar behandelaar ging ze daarom op een grote bal zitten. Door op de bal te bewegen, kon ze haar aandacht beter bij de groep houden. Ze leerde eerder in te grijpen als het te veel werd: even opstaan, zich uitrekken, een raam sluiten bij lawaai of juist frisse lucht binnenlaten. Zo nam ze steeds meer zelf de regie, in plaats van zich aan te passen.

Daarnaast hielp beeldende therapie haar. Toen Els haar levensverhaal uittekende, werd zichtbaar hoeveel boosheid en verdriet er nog rond het ongeluk zaten. Met krachtige zwarte lijnen gaf ze die emoties op papier vorm. “Op een gegeven moment voelde ik: nu is het klaar. Daarna ontstond er ruimte in mijn hoofd.” Na deze opdracht merkte Els dat ze een sterke negatieve overtuiging over zichzelf had. Door daarbij stil te staan, ontstond er een positiever tegengeluid: ik ben waardevol. Ze maakte daarvan een poster en hing die op haar kamer. Die herinnerde haar eraan dat ze haar grenzen serieus mag nemen en zich daar minder schuldig over hoeft te voelen. Juist daardoor ontstaat er weer ruimte voor een ander.

‘VOOR MEZELF KIEZEN IS NIET HETZELFDE ALS ANDEREN IN DE STEEK LATEN.’

Schuldgevoel verdragen

Na zestien weken keert Els terug naar huis. Daar merkt ze hoe lastig het is om het geleerde vast te houden. In de eerste week schiet ze weer in haar oude patroon:

nu ze thuis is, vindt ze dat ze alles weer moet doen. Het schoolplein is nog steeds te druk. Daarom besluit ze daar voorlopig niet naartoe te gaan. Wel herkent ze haar signalen eerder en reageert ze daar sneller op. Als ze tijdens het eten merkt dat het haar te veel wordt, staat ze bijvoorbeeld op en gaat ze met de hond wandelen. En ze vraagt vaker om hulp. Toen ze onlangs te moe was om te koken, vroeg ze haar man eerder naar huis te komen. Vroeger was dat voor haar bijna ondenkbaar.



Dat betekent niet dat grenzen aangeven haar nu gemakkelijk afgaat. Het schuldgevoel is niet helemaal verdwenen. Els heeft vooral geleerd om dat gevoel te verdragen. “Als ik nu mijn rust pak, kan ik er straks weer voor mijn meiden zijn. Als ik dat niet doe, lukt dat niet.” Door op tijd een stap terug te doen, houdt ze meer energie over voor haar gezin en kan ze er voor anderen zijn.

Voor Els betekent hulp vragen niet langer dat ze tekortschiet. “Toegeven dat je het even niet alleen kunt, is juist krachtig.” Ze weet nu dat voor zichzelf kiezen niet hetzelfde is als anderen in de steek laten.

Iets betekenen voor een ander

Door Teun Juk

De Hezenberg ken ik al heel lang. Mijn vrouw is als vrijwilliger betrokken bij de kapeldiensten en retraites en daardoor heb ik van dichtbij gezien wat deze plek voor mensen betekent. Toen ik vorig jaar werd gevraagd voor de Vrienden van de Hezenberg, heb ik daar even over nagedacht. Maar eigenlijk paste het heel vanzelfsprekend bij de manier waarop ik in het leven sta.

Maatschappelijke betrokkenheid is voor mij altijd belangrijk geweest. Ik heb van huis uit meegekregen dat je niet alleen voor jezelf leeft, maar ook iets kunt betekenen voor anderen. Juist daarom spreekt de Hezenberg mij aan. Mensen komen hier vaak op een kwetsbaar moment in hun leven. Dan is het waardevol dat er niet alleen aandacht is voor behandeling, maar ook voor zingeving, bezinning en de mens als geheel.

Juist daarin zie ik de christelijke identiteit van de Hezenberg terug. Ik vind het belangrijk dat die identiteit in het zorglandschap behouden blijft, niet alleen in naam, maar juist in de praktijk. Bij de Hezenberg zie ik dat heel mooi: mensen helpen en blijven geloven in de kracht van verandering.

De Vrienden dragen daaraan bij door geld in te zamelen voor zaken die niet door verzekeraars of de overheid worden vergoed. We helpen mensen die een eigen bijdrage niet kunnen betalen en ondersteunen pastorale zorg, retraites en de kleinschalige kapeldiensten. Juist deze extra's kunnen voor mensen van grote betekenis zijn.

Dat maakt dit vrijwilligerswerk voor mij waardevol. Je zet je niet in voor iets abstracts, maar voor mensen. Tegelijk ontmoet je andere betrokken mensen en denk je samen na over hoe je de Hezenberg kunt ondersteunen.

Ik kan het iedereen aanraden om iets van zijn of haar tijd en talent in te zetten voor de Vrienden!



VRIJWILLIGER GEZOCHT VOOR DE VRIENDEN

Wil jij net als Teun iets betekenen voor de Hezenberg? We zoeken een betrokken en enthousiaste vrijwilliger die helpt met het bijhouden van de donateursgegevens, adressenbestanden en e-maillijsten van de Vrienden

Ervaring met deze werkzaamheden is fijn, maar niet noodzakelijk. Belangrijker is dat je nauwkeurig werkt, overzicht houdt en handig bent met digitale bestanden. De inzet is gemiddeld 2 tot 4 uur per week en flexibel in te delen, thuis en op de Hezenberg.

Interesse?

Scan de QR-code voor meer informatie. Reageren kan tot 15 oktober 2026 via hrm@hezenberg.nl. Vragen? Neem contact op met Teun, 06 10 60 01 34.





Waarom 'nee' zeggen juist zorgt voor
méér verbinding met jezelf en de ander

DE PARADOX VAN DE GRENS

Door Marianne Hoekstra, psycholoog bij Hezenberg GGZ

Elke dag maken we veel keuzes. De belangrijkste keuzes gaan over hoe we omgaan met onze tijd, energie en de mensen om ons heen. In een wereld die voortdurend om onze aandacht vraagt, is het belangrijk om bewust keuzes te maken en grenzen te stellen. Vanuit de psychologie weten we dat dit nodig is voor een gezond en evenwichtig leven.

De paradox van keuze

Voordat we grenzen kunnen stellen, moeten we begrijpen hoe we keuzes maken. Veel mogelijkheden maken ons niet altijd gelukkiger. Ze kunnen juist zorgen voor keuzestress en twijfel. Als alles mogelijk en belangrijk lijkt, wordt het moeilijk om gericht te kiezen. We zijn dan bang om de verkeerde afslag te nemen. Elke keer dat je ergens 'ja' tegen zegt, zeg je automatisch 'nee' tegen andere mogelijkheden. Bewust kiezen vraagt daarom om een soort filter. Je waarden kunnen zo'n filter zijn. Wat vind je écht belangrijk? Als je dat voor jezelf helder hebt, heb je een basis van waaruit je keuzes kunt maken. Kiezen betekent ook dat je niet alles kunt en wilt doen. Daarom is het soms nodig om een grens te stellen wanneer iemand iets van je vraagt.

Elke keer dat je ergens 'ja' tegen zegt, zeg je automatisch 'nee' tegen veel andere mogelijkheden.

Grenzen als basis voor gezonde zelfzorg

Grenzen zijn de basis voor gezonde zelfzorg. Mensen hebben behoefte aan zelfstandigheid en verbondenheid. Grenzen stellen helpt je om zelf de regie te houden over je leven. Tegelijk kan het bijdragen aan de band met anderen. Duidelijke grenzen kunnen relaties eerlijker en sterker maken.

Angst voor verlies

Wanneer we onze keuzes willen beschermen en een grens moeten trekken, komen we vaak een drempel tegen. Veel mensen voelen angst of schuld zodra ze 'nee' moeten zeggen. We zijn bang om iemand te verliezen. Misschien denken we dat een vriend, partner of collega ons minder aardig vindt, boos wordt of afstand neemt. Daardoor nemen we onze eigen keuze niet serieus en proberen we het de ander naar de zin te maken. Zo proberen we de goede sfeer en de verbinding te bewaren.

Grenzen zijn geen muren om mensen buiten te sluiten, maar spelregels die een diepgaande relatie mogelijk maken.

Kwetsbaarheid als brug naar meer verbinding

Toch kan het voortdurend aanpassen aan anderen juist zorgen voor oppervlakkige relaties. Je laat dan niet helemaal zien wie je bent. De angst voor verlies blijkt in de praktijk vaak groter dan nodig. Wanneer je je durft uit te spreken en duidelijk zegt wat je nodig hebt, kan juist meer diepgang en echte verbinding ontstaan. Grenzen stellen is een daad van kwetsbaarheid. Als je een grens stelt, geef je een stukje van je binnenwereld bloot. Je zegt in feite: dit ben ik op dit moment wel en dit ben ik op dit moment niet. Je loopt het risico dat iemand jouw grens afwijst. Je stapt uit de veilige

rol waarin je het de ander altijd naar de zin probeert te maken. Je laat ook zien dat je niet alles kunt. Bovendien kun je de reactie van de ander niet bepalen. Je moet erop vertrouwen dat de ander respectvol met jouw grens omgaat. De kwetsbaarheid die je laat zien, geeft de ander de kans om jou echt te leren kennen. Een relatie waarin je mag zeggen: 'Ik houd van je, maar ik kan of wil dit nu even niet', wint aan veiligheid, vertrouwen en diepgang. Grenzen zijn dus geen muren om mensen buiten te sluiten. Het zijn juist de spelregels die een goede en diepe relatie mogelijk maken.

HOE DOE JE DAT CONCREET?

Grenzen stellen en keuzes maken zijn vaardigheden die je kunt oefenen. De volgende drie punten helpen je op weg.

1. Herken je interne alarmsysteem

Je lichaam geeft vaak eerder een grens aan dan je hoofd. Voel je een knoop in je maag of plotselinge irritatie wanneer iemand iets vraagt? Dat kunnen signalen zijn dat er een grens in zicht is.

2. Gebruik de ik-boodschap

Houd het bij jezelf. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik merk dat ik op dit moment te weinig ruimte heb om dit te doen', in plaats van: 'Je vraagt ook altijd te veel van me.'

3. Neem bedenktijd

Je hoeft niet direct te beslissen. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik denk er even over na en laat je morgen weten of het lukt.'

Keuzes maken en grenzen stellen zijn geen tekenen van kilheid of egoïsme. Het zijn vormen van gezonde zelfzorg. Door je uit te spreken, ontstaat ruimte voor relaties die gebaseerd zijn op eerlijkheid in plaats van aanpassing. Begin klein en ervaar hoe het bewaken van je grenzen meer rust en verbinding kan geven.

Oefeningen bij grenzen stellen en keuzes maken

1 Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

Onderzoek vanuit welke waarden jij keuzes wilt maken. Gebruik de waarden in het kader als inspiratie. Je kunt natuurlijk ook zelf andere waarden kiezen. Streep eerst alle waarden weg die voor jou zeker niet belangrijk zijn. Kijk daarna naar de waarden die overblijven. Welke zijn misschien wel een beetje belangrijk, maar niet echt belangrijk voor hoe jij wilt leven? Streep ook die weg. Ga zo door tot je drie tot vijf waarden overhoudt die voor jou het allerbelangrijkst zijn.

Vertrouw daarbij op je gevoel. Merk je dat er een vuurtje in jou aangaat wanneer je over een waarde nadenkt? Dan zit je waarschijnlijk goed. Zo krijg je een basis van waaruit je keuzes kunt maken.

2 Kies één kleine stap

Kies uit jouw waarden één waarde waaraan je de komende week meer aandacht wilt geven. Bedenk daarna een kleine activiteit waarin die waarde belangrijk is.

Kies je bijvoorbeeld voor vriendschap? Neem dan contact op met die ene vriend die je al lange tijd niet hebt gesproken.

Kleine activiteiten zijn goed. Liever een kleine keuze die lukt dan een grote keuze die niet lukt. Het leven bestaat uiteindelijk vooral uit heel veel kleine keuzes.

3 Oefen met een grens

Als je wilt leven volgens jouw waarden, is het nodig dat je soms 'nee' zegt. Bijvoorbeeld tegen vragen die niet passen bij jouw waarden of die zoveel tijd en energie kosten dat je te weinig overhoudt voor je eigen keuzes.

Oefen eerst met kleine keuzes en grenzen die niet te moeilijk zijn. Wil je liever thee dan de koffie die je wordt aangeboden? Zeg dat dan. Wil je liever aan een ander tafeltje in een restaurant zitten? Vraag er dan om.

Kleine succesmomenten maken dat je steeds meer durft te oefenen.

MOGELIJKE WAARDEN

Aandacht, avontuur, betrokkenheid, creativiteit, eerlijkheid, familie, geloof, gezondheid, humor, liefde, moed, persoonlijke ontwikkeling, rechtvaardigheid, respect, rust, zelfstandigheid, trouw, veiligheid, verbinding, vrijheid, vriendschap en zorgzaamheid.

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.

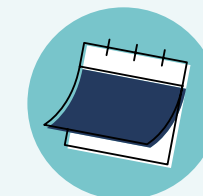
Onze retraites volgen een monastiek dagritme. De regelmaat en eenvoud daarvan geven houvast en helpen om mee te bewegen met het moment. De dagelijks terugkerende momenten in de Kapel, geïnspireerd door stilte, meditatie en gebed, vormen rustpunten in de dag. Ze nodigen uit tot bezinning en mildheid,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

25 – 27 SEPTEMBER 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Verwondering'

9 – 11 OKTOBER 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Loslaten met parelwandeling'

6 – 8 NOVEMBER 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Verstillend'

20 – 22 NOVEMBER 2026

Retraiteweekend
Thema: 'In liefde herinneren'

VOL!

4 – 6 DECEMBER 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Bibiobeeld' (advent)

18 – 20 DECEMBER 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Op weg met het kerstverhaal' (advent)

15 – 17 JANUARI 2027

Retraiteweekend
Thema: 'Balans'

29 – 31 JANUARI 2026

Retraiteweekend
Thema: 'Genoeg'



Door Marjanne Dijk, geestelijk verzorger
Hezenberg en interim-retraitepastor

Je worstelt al lange tijd in stilte. Gekend en aanvaard zijn is waar je naar verlangt. Je voelt je eenzaam in alles wat er steeds weer gebeurt, in wat stukloopt of uit je handen glipt. Steeds weer bekruipt je het gevoel de verkeerde keuzes te maken, of je weet gewoon niet wat je moet kiezen. Je grenzen ben je al lang uit het oog verloren. Voor de buitenwereld weet je nog het beeld op te houden van de harde werker, de zorgzame ouder en de altijd drukke vrijwilliger. Maar ten diepste is er alleen maar dat verlangen.

Je bent daarin niet alleen. Dag Hammarskjöld was ook zo iemand. Hij was van 1953 tot 1961 secretaris-generaal van de Verenigde Naties. In 1961 kwam hij om het leven bij een vliegtuigongeluk, mogelijk als gevolg van een aanslag. Hij kreeg in 1961 postuum de Nobelprijs voor de Vrede. Een geslaagde professional, zou je zo zeggen. Zijn rijke binnenwereld heeft hij aan de wereld laten zien in zijn dagboekantekeningen. De weg naar binnen, een weg van ontvankelijkheid, heeft hij inspirerend opgeschreven.

Als we het op de Hezenberg hebben over keuzes maken (en daar gaat het vaak over), denk ik geregeld aan zijn woorden. Voor Hammarskjöld, die de hele wereld over reisde, was juist de reis naar binnen, in stilte en eenzaamheid, de weg naar gemeenschap en uiteindelijk naar vrede. Hammarskjöld werd aangeraakt door die weg, die hem tot het inzicht bracht dat wij mensen niet het centrum van ons bestaan vormen. "Niet ik maar God in mij", schrijft hij ergens.

Als ik niet het centrum van mijn bestaan ben, ontslaat mij dat dan van het maken van keuzes? Dat denk ik niet. Onze levens stellen ons voortdurend voor keuzes. Ga ik deze relatie aan? Welke baan zal ik kiezen? Zal ik tijd besteden aan vrijwilligerswerk of aan stilte? Zal ik voortaan veganistisch eten of is af en toe vleesloos ook goed? We kunnen daar veel gedachten en gevoelens bij hebben. En dan weet je vaak nog steeds niet wat je moet kiezen. Je kent de uitkomst van de keuze niet. Je kunt niet met zekerheid zeggen wat het beste is om te doen. Om in die spanning met mildheid te bewegen, kunnen de gedachten van Hammarskjöld een licht op ons pad zijn.

Levensweg

Vele wegen kent het leven,
maar van al die wegen is er één die jij te gaan hebt.
Die éne is voor jou. Die ene slechts.
En of je wilt of niet, die weg heb je te gaan.
De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.
De keuze is de wijze hoe die weg te gaan.
Met onwil om de kuilen en de stenen,
met verzet omdat de zon een weg
die door ravijnen gaat, haast niet bereiken kan.
Of met de wil om aan het einde van die weg
milder te zijn, en wijzer, dan aan het begin.
De weg koos jou. Kies jij hem ook?

Hans Stolp, naar Dag Hammarskjöld, uit *Kijken met de ogen van je hart* (Ten Have, 2004)

Dag Hammarskjöld
Foto: onbekende
fotograaf, uit *Dag Hammarskjöld. En minnesbok* (1961),
via Wikimedia
Commons





“EEN GEZONDE GRENS
SLUIT NIET AF, MAAR
MAAKT RUIMTE.”



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