



# Stichting EX IT

Praktijk voor Psycho-Pastorale begeleiding

Uitstappen...om opnieuw te beginnen

## Hebreeën 13:8

“Jezus Christus is gisteren en heden dezelfde tot in eeuwigheid.” Dit vers geeft ons de kracht om door te gaan in ons werk. Alles is van Hem afhankelijk en hierdoor weten wij dat Hij elke nood kan lenigen.

## Dank:

Wij zijn u dankbaar voor uw steun en betrokkenheid bij het werk van Ex It.

Ook in de afgelopen periode hebben we ervaren dat God een God is van herstel en bevrijding. Hier zijn we God dankbaar voor.

## Gebed:

wij blijven u vragen te bidden voor de vele verwondde en gebroken mensen, die bij ons aankloppen voor hulp. Dat de helende en zegenende kracht van Jezus centraal mag blijven staan in onze gesprekken.

## Bijbelwoord

Cijfers kunnen nog weleens veelzeggend zijn, al zijn ze meestal maar het topje van de ijsberg en dus verre van compleet. Maar de cijfers van mensen in nood (bijna 60% van de Nederlandse bevolking is gediagnosticeerd met een psychische stoornis!) zijn bijna overdonderend. Daar is nog niets aan veranderd als we dat naast de cijfers uit de tijd van Jezus zetten. Er staat vaak dat Jezus omringt was door een menigte die allemaal iets van Hem wilde; bevrijding, genezing, bemoediging. ‘Toen Hij de menigte zag, was Hij innerlijk met ontferming bewogen over hen, omdat zij vermoeid en verstrooid waren, zoals schapen die geen herder hebben’ (Matt. 9:36). Vermoeid en verstrooid, twee woorden die we gemakkelijk lezen maar waar een wereld van ellende achter kan zitten. De vermoeidheid en soms de eenzaamheid van hen die voorttobben in het leven en het gevoel hebben geen kant op te kunnen door de omstandigheden, komen we geregeld tegen. Misschien wel steeds vaker als we eerlijk zijn. Jezus was innerlijk bewogen over een hele menigte. Te midden van de menigte mag de enkeling gezien worden die aanklopt voor hulp. We zijn enorm dankbaar dat we daarin een schakeltje mogen zijn.

## Terugblik van het coronajaar

Na de eerste coronagolf leefde de hoop dat het leven weer gewoon opgepakt kon worden. Niemand kon voorspellen dat er gewoon nog een jaar achter aankwam met allemaal restricties. Het verlangen was er om niet onder angst door het leven te gaan. Sommige confidenten vonden het fijner om telefonisch de gesprekken nog even voort te zetten (vaak mede ingegeven omdat de reistijd naar de praktijk fors was). Maar anderen durfden het weer voorzichtig aan om toch naar de praktijk te komen (wel of niet met mondkapje op). We zijn gezegend met een ruime gesprekskamer waar de veiligheid van anderhalve meter afstand gewaarborgd kon worden.

De enkeling mocht gehoord en gezien worden in de nood die er soms kan zijn. Laatst kwam iemand de gespreksruimte binnen en zei: “er is altijd rust en vrede in deze kamer”. Dat zijn prachtige woorden zeker als men ook beseft dat er heel wat tranen, boosheid, frustratie en ellende geuit wordt in precies dezelfde kamer. Maar als Gods vrede de overhand heeft, dan is daar toch die rust en vrede van Hem. En zo gaan we in vertrouwen verder de toekomst in.

## Een confident aan het woord

Mijn hele leven ben ik waarschijnlijk al licht en latent depressief geweest. Belangrijke oorzaken daarvan zijn - in mijn opgroeien - een afwezige vader en een zeer zorgzame maar niet-knuffelende moeder. Als gevolg daarvan moeizaam functioneren in een deel van mijn middelbareschooltijd, in mijn studententijd en in het grootste deel van mijn leraarschap, gevolgd door afgekeurd worden op een te vroege leeftijd vanwege de depressies. Het is nu (gelukkig) moeilijk weer naar boven te halen hoe ik (74) mij voelde in mijn forse depressie van een half jaar. Alles somber inzien en bekijken is wel een voor de hand liggende, maar zeer juiste beschrijving. Als gevolg daarvan in bed blijven liggen, soms wel tot half 3 's middags. Urenlang heb ik in gebed liggen worstelen. Dan klampte ik mij vast aan een kussen dat symbool stond voor Jezus. Ook pakte ik mijn gordijn wel vast, dan was ik als de bloedvloeiende vrouw die Jezus' kleding aanraakte. Soms kreeg ik na urenlang worstelen en bidden ook wel vrede.

# Een confident aan het woord

's Nachts kon ik gelukkig altijd goed slapen. Een grote rol speelde in mijn denken de volgende onderwerpen: mijn eigen overlijden of het overlijden van mijn vrouw. Dit laatste vooral met de gedachte: "wat ik nu beleef is erg zwaar, maar als dat gebeurt dan trek ik het helemaal niet meer". Hier had ik al lange tijd last van, maar dat kwam nu weer in alle hevigheid naar boven.

Henriëtte leerde ik kennen op een voorlichtingsdag die zij gaf. Met haar durfde ik een traject aan te gaan en tijdens de veelvuldige telefoongesprekken en het appen (coronatijs!) kon ik haar mijn vertrouwen volledig geven. Ze stelde bijvoorbeeld voor om half 10 op te staan om structuur aan de dag te brengen en dat heeft wel goed gewerkt.

Verder leerde ik van haar dat ze, als start van de therapie, altijd de inhoud van het gesprek volledig aan de Heer gaf. Ook zei ze regelmatig: "Ik kan je niet helpen, maar God helpt". Achteraf voelt het ook wel alsof ze mij (dichter) naar God heeft gebracht en toen voorzichtig (!) is weggelopen.

Het leek een paradoxale hulp dat ik niet op blijde, optimistische teksten uit de Bijbel werd gewezen maar juist op situaties van mensen in de Bijbel die (soms letterlijk; Jere-mia 38) in de put zaten. Niet dat ik dat direct als bemoediging ervoer, maar achteraf heb ik dat toch als toepasselijk ervaren. Ik concludeerde met de psalmdichter "Het is mij goed dat ik verdrukt ben geweest, opdat ik uw instellingen zou leren" (Psalm 119:71). Er was dus ook een reinigingsproces in de depressie.

Henriëtte raadde mij ook aan om 10 dingen op te schrijven die ik graag deed. Dat werkte niet direct met de mij bekende dingen, maar achteraf merk ik dat dat toch heeft geholpen met zaken waar ik niet zozeer aan gedacht had. Zo ging ik heel vaak in de namiddag wandelen met mijn kleinzoon van anderhalf jaar, een heel vrolijk, expressief en levenslustig mannetje. Op mijn wandelingen naar hem toe, met hem en op de terugweg nam ik foto's van bloemen.

Wat ik geleerd heb, is om me zoveel mogelijk gedurende de dag bewust te zijn dat Jezus er is. Ook als ik me wat minder voel. Dan dank ik dat Hij daarbij is, want de valkuil is om te denken dat Hij er niet is als er een sombere bui is.

Ik ben ook heel dankbaar dat mijn vrouw als tussenfase naar het gewone dagelijkse leven mij op talloze ochtenden voorzag van koffie en boterhammen!

Deze ochtendessie is nu uitgegroeid tot een nieuwe, vaste gewoonte.

**Hij** geneest  
de gebrokenen  
van hart,

**Hij** verbindt  
hen in hun leed.

Psalm 147-3

Voor informatie en/of  
hulpvraag kunt u  
contact met ons  
opnemen.

**Stichting EX IT:**

info@stichtingexit.nl

h.vannes@stichtingexit.nl

www.stichtingexit.nl  
Oktober 2021

## Dank:

- Voor eenieder waar we weer afscheid van mochten nemen omdat ze herstel ervaren hebben.
- Voor de financiële middelen die er waren om hen die dat niet hebben te helpen.
- Voor de vrede van God die bemoedigend werkte ook in moeilijke dagen.

## Gebed

We willen u vragen te bidden:

- Dat mensen de weg naar Exit vinden die hier ook echt geholpen kunnen worden
- Dat er bemoedigingen zijn voor hen die het moeilijk en zwaar hebben
- Dat juist de enkeling die denkt niet gezien te worden, toch gekend zal zijn.