

uit de Herberg



Grenzen aangeven

bestuur

mw. drs. S. Koops

dhr. W. H. Marchand, penningmeester

mw. mr. W.C.M. Pronk - Schaap,
secretaris

mw. H.M.W. de Vries, voorzitter

ds. B.E. Weerd, vice-voorzitter

directie

Henk Meuleman

comité van aanbeveling

dr. J.A. van den Berg

prof. dr. G. van den Brink

ds. G. de Fijter

mw. drs. A.B.F. Hoek - van Kooten

dr. H.C. van der Meulen

dhr. M. Niemeijer

mw. E. Schouten - van Heijningen

dr. A.H. van Veluw

ds. M. Visser

dr. P.J. Visser

mw. drs. E.E. Wiegman - van

Meppelen Scheppink

ds. L. Wüllschleger

woord vooraf



In dit eerste nummer van 'Uit de Herberg' dit jaar denken we na over het thema 'grenzen aangeven'. Veel leesplezier!

Ook het toezichhoudende bestuur heeft grenzen wat betreft de zittingstermijn van bestuursleden. Daarom leest u hieronder van de wisseling in het bestuur.

Een hartelijke groet uit de Herberg,
Henk Meuleman

Wisseling bestuur

In de bestuursvergadering van 9 februari is Suzanna Koops welkom geheten als nieuw bestuurslid en hebben we afscheid genomen van Dick van Dijk. Helaas kon onze voorzitter Helma de Vries vanwege ziekte niet aanwezig zijn. Vice-voorzitter Bert Weerd sprak Dick toe en bedankte hem voor de ruim 10 jaar trouwe inzet met een diaconaal hart voor het werk van de Herberg. Op 5 maart heeft Dick met zijn vrouw Nanda na een Herbergwandeling afscheid genomen van de aanwezige teamleden en vrijwilligers.



Suzanna Koops woont met haar man Jorrit en twee dochters in Woudenberg. In haar werk houdt ze zich bezig met mentale gezondheid van mensen die worstelen met uitdagingen in hun leven; haar achtergrond ligt in het beleid en management in de zorg. Het werk in de Herberg ligt in het verlengde van haar passie voor het dienen van mensen in geestelijke nood. We wensen Suzanna een goede tijd toe in het bestuur.

‘De retraite is voor mij tot rust komen in een mooie omgeving en verbonden zijn met de ander en met God.’



Niek Jan van den Hout, docent-onderzoeker cybersecurity aan De Haagse Hogeschool was 3 jaar geleden als gast in de Herberg om te herstellen van een burn-out. Onlangs kwam hij opnieuw, nu voor een retraite.

Wat was de aanleiding om een retraite te doen?

‘Het was in januari weer ‘tijd’ om naar de Herberg te gaan. Een aantal dagen was nu genoeg om tot rust te komen. Ik was daarvoor op zoek naar een rustige plek en een fijne structuur in een mooie omgeving. Dat vind ik bij de Herberg. Ik ken de mensen, ik hoef nergens voor te zorgen, er is sociaal contact, een dagritme en je gaat samen naar de kapel.’

Wat betekent de retraite voor jou?

‘Tot rust komen in een mooie omgeving en verbonden zijn met de ander en met God. Een vast ritme helpt daarbij, samen zingen, samen eten. Prettig om daaromheen tijd voor mezelf te hebben: lezen, naar buiten gaan, rustig aan doen, tijd om na te denken. Om zo tot de kern te komen, bij de basis van je leven. Afleidingen en randzaken heb je minder. Een hotel brengt me niet wat ik zoek. De twee gesprekken met iemand van de Herberg waren heel waardevol. Dat diepere sociale contact heb je niet in een hotel.’

Lezen?

'Ja, daar had ik nu echt de tijd voor. Thuis heb ik niet de focus om een paar uur achter elkaar te lezen, nu wel. Heerlijk.'

Wat heeft de retraite met je burn-out te maken?

'Tijdens mijn burn-out heb ik veel geleerd. Ik vind het nu belangrijk om in het dagelijks leven meer persoonlijke reflectie te hebben.'

'Ik was mentaal kwetsbaar, alles was spannend. Toch had ik op een gegeven moment behoefte aan een andere omgeving, een veilige omgeving.'

Hoe ben je op het idee gekomen naar de Herberg te gaan?

'Ik hoorde over de Herberg via mijn schoonzus. Maar ik dacht: dat is niets voor mij. Dat kwam vooral door mijn eigen proces, ik was mentaal kwetsbaar, alles was spannend. Toch had ik op een gegeven moment behoefte aan een andere omgeving, een veilige omgeving. De Herberg was op papier een veilige omgeving... dus toen toch de stap gezet...!'



Soms doe ik dingen, die ik liever niet doe

Ik ben uitgeput

Ik word overvraagd op mijn werk

Het leven verliest zijn glans, alle dagen zijn grauw

'Hulp vragen, een manier om aan te geven dat jij aan je limiet zit'

GRENZEN

'Grenzen bewaken is goed voor jezelf en goed voor de ander zorgen'

Ik zie tegen iedere nieuwe dag op

Ik doe letterlijk meer dingen, dan ik aan kan



Bea Sonneveld

Als je dashboardlampjes branden... **Herken jij je grenzen?**

Zuchtend zit Ellen (42) tegenover me op haar stoel: ‘Ik ben zo moe. Het lijkt wel of iedereen iets van me wil. Maar als ik mijn grenzen aangeef, voel ik me schuldig.’ Ellen is een van de vele Herbergasten die moeite heeft om haar grenzen aan te geven.

Mogelijkheden en beperkingen

We hebben mogelijkheden en talenten gekregen. De keerzijde daarvan is dat we ook beperkingen hebben. In de praktijk vinden we het moeilijk om toe te geven dat we niet alles aan kunnen. Voordat we leren om grenzen aan te geven, moeten we eerst de signalen bij onszelf ontdekken, waaruit blijkt, dat we over onze grenzen zijn heen gegaan.

Lastig

Veel mensen vinden het lastig om grenzen te stellen. Dat heeft vaak te maken met angst voor de reacties van anderen. Bijvoorbeeld: ik ben bang dat ze boos op me wordt. Of: ik ben bang dat hij door mij teleurgesteld wordt. Maar het kan ook met je eigen gedachten en gevoelens te maken hebben, zoals: Ik val mezelf zo tegen, vroeger kon ik alles aan, moet je nu eens zien.

Signalen als kantelpunt

De signalen (zie kader) fungeren net zoals de alarmlichten op het dashboard van je auto. Als er een lampje gaat branden, weet je dat je met je auto naar de garage moet.

Voor Ellen was de Herberg haar 'garage'. Ze wist eerst niet goed waar haar eigen grenzen lagen of wanneer anderen over haar grens gingen. Door de begeleidende gesprekken, bij de bijbelbesprekingen, bij fysiofitness en creativiteit begon ze langzamerhand te ontdekken welke signalen ze voelde en wat haar grenzen waren. Vandaaruit kon ze werken aan haar herstel.

Bea Sonneveld, hoofd gastenbegeleiding

Signalen

Als we langere tijd over onze grenzen gaan, krijgen we te maken met allerlei signalen:

- uit je humeur raken, snel aangebrand, geïrriteerd zijn.
- sneller huilen, sneller over je toeren raken
- somberheid
- psychosomatische klachten: hoofdpijn, stijve nek/schouders/rug, maagklachten of slaapproblemen
- chaotisch worden of juist dwangmatig alles opruimen
- slecht kunnen concentreren, piekeren, sneller ergens tegen opzien
- je terugtrekken.

Deze en andere klachten kunnen verergeren naarmate je langer over je eigen grenzen heengaat.



Herstel 2-6 weken

Misschien herken je het verlangen om na te denken over die dingen waar je alleen niet (meer) uitkomt. Bijvoorbeeld door een burn-out, verlies van een geliefde, een conflict op je werk, problemen met je familie, vrienden of echtgeno(o)t(e). Wellicht worstel je met de vraag waar God is in deze situatie. Voel je welkom om 2-6 weken afstand te nemen en in de Herberg te verblijven om tot rust te komen en nieuw perspectief te krijgen.

'Het is zo bijzonder om op een plek te zijn waar je echt rust ervaart en je mag zijn wie je bent.'

(Nienke, oud-gast)



Retraite

Sta je op een punt in je leven dat je een belangrijke beslissing moet nemen? Overweeg je ander werk te zoeken of daar een stap in te maken? Wil je bewuster keuzes maken in je leven en meer tijd maken voor je huwelijk, je gezin of voor stille tijd? Of word je teveel geregeerd door wat 'moet' en wil je meer je grenzen aangeven? Overweeg een retraitsmidweek in het Koetshuis van de Herberg om je in alle rust daarop te kunnen bezinnen.

Kom-op-adem-dagen

Leven met verlies

Deze midweek is voor mensen van wie een dierbare is overleden. Je voelt een leegte en vraagt je af waar God is in dit grote verdriet. Hoe ga je je leven zonder hem of haar vormgeven? Je wilt hier samen met God, met anderen en alleen mee bezig.

Deze Kom-op-adem-dagen zijn van 10-12 april. Meld je snel aan, er zijn nog enkele plaatsen!



Oud-gast Willem: 'De Herbergtijd vormt een keerpunt in mijn leven'

Dankzij jou ontvangen gasten perspectief in hun leven. In een klein team beteken je veel voor mensen die liefde en aandacht kunnen gebruiken. Elke dag staan we klaar voor onze gasten. We houden van gezelligheid en vullen elkaar aan op de werkvloer. Veel vrijwilligers in de Herberg doen dit al jaren.

Nieuwsgierig geworden hoe jij een bijdrage kan leveren?

- als **gastheer of gastvrouw** gastvrijheid bieden in het weekend of op een avond
- als **dagvrijwilliger** je handen uit de mouwen steken met en voor de gasten op maandag
- als **PR-vrijwilliger** de Herberg breder onder de aandacht brengen via je laptop
- als **Koetshuisvrijwilliger** helpen klaarzetten en bedienen bij activiteiten in het Koetshuis

Speciaal voor jongeren:

- Kom groeien en bloeien in de Herberg en doe een tussen(half)jaar
- Breng het zonnetje in huis tijdens een diaconale werkvakantie



Neem vrijblijvend contact op met Rein of Caroline via vrijwilligerswerk@pdcdeherberg.nl of bel 026-3342225.



Doe mee en help deze posters en flyers (gedrukt of digitaal) te verspreiden in je kerkelijke gemeente of op school. Bestel deze (gratis) voor 15 april via [deze link](#).

PAASLICHT

‘Laat mij U groeten, Heer, uw voeten
omvatten – ik kniel voor U neer,

ik laat U niet gaan, tenzij Gij mij
zegt, mij noemt bij mijn naam.

Vaart Gij naar de Vader, laat Gij ons
alleen? Zendt Gij ons heen van

graf naar graf? Zal ons gemis
bezeten zijn door duisternis?’

Niet langer blijft de toekomst dicht.
‘Maria! Maria! Ik open het licht.’

André F. Troost

Uit: ‘Schriftgedichten – Poëzie bij het kerkelijk jaar’

colofon

‘uit de Herberg’ verschijnt 4 x per jaar: 2 x in druk
en 4 x digitaal. Een abonnement is gratis!
Geef uw naam door per e-mail of telefoon.

REDACTIE: Henk Meuleman, Marja Korevaar
en Monique van der Werf

FOTO’S: Marja Korevaar, Jan van Ravenhorst e.a.

VORMGEVING: Bredewold
Communicatievormgevers, Wezep
© 2024

Pastoraal Diaconaal Centrum de Herberg
Pietersbergseweg 19, 6862 BT Oosterbeek
T 026-334 22 25

M info@pdcddeherberg.nl

W www.pdcddeherberg.nl

BANK: NL58 RABO 0302 2633 30
t.n.v. Stichting De Pietersberg

de Herberg

