

uit de Herberg



Emoties

*'God werd Mens tussen de mensen.
Wat een wonder dat God met ons is!
Liefde kent bij Hem geen grenzen.'*

Uit: Kerstnacht boven Bethlehem, Sela



Agenda

8 februari

Kom-op-adem 'Grootouders met verlies'

8 maart

Voorjaarsarrangement
(Wandeling en concert)

15 maart

NL Doet: de Herberg lentefris

2-4 april

Kom-op-adem 'In balans'
(Bij dreigende burn-out)

7-9 april

Kom-op-adem 'Leven met verlies'
(Voor mensen die rouwen om een geliefde)

Meer informatie:

 www.pdcdeherberg.nl

 026-334 22 25

 info@pdcdeherberg.nl

bestuur

dhr. M.C. Bossenbroek

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



De laatste *'uit de Herberg'* van dit jaar ligt voor u. We blikken terug op een mooi jaar, waarin we veel gasten mochten ontvangen. Rond een open Bijbel kwamen zij tot rust en herstel. Voor mij persoonlijk komt mijn pensionering in zicht. We zijn dankbaar voor de benoeming van mijn opvolger Marleen van der Louw.

In de laatste maand is het altijd spannend of er voldoende giften binnenkomen om de begroting te halen. We blijven afhankelijk van uw bijdrage. In vertrouwen leg ik daarom de vraag bij u neer: wilt u met een eindejaarsgift bijdragen aan het werk van de Herberg? U kunt gebruikmaken van de QR-code op de laatste pagina. Alvast heel hartelijk dank!

In oktober hebben we twee video's gemaakt: een algemene video over ons aanbod en een voor bij een collecte. U vindt de links naar de video's in dit magazine en op onze website. We hopen dat deze video's eraan bijdragen dat mensen de Herberg weten te vinden, als gast, vrijwilliger of donateur.

Deze *'uit de Herberg'* gaat over emoties. Zeker in de decembermaand komen er emoties boven. Misschien omdat u mensen mist. Of juist omdat u vol verlangen de toekomst tegemoet ziet. Ik wens u toe dat u in alles de hoop van Advent zult vasthouden: Immanuël, God met ons. Hij is nabij!

Ik wens u, ook namens alle medewerkers en vrijwilligers van de Herberg, goede kerstdagen toe en een gezegend nieuw jaar.

Henk Meuleman, directeur

inhoud

- 2 agenda
- 4 bijbeloverdenking
- 6 emoties
- 8 kort nieuws
- 10 oud-gast aan het woord
- 12 vrijwilliger aan het woord
- 14 kort nieuws



Advent met Zacharias

Het jaar loopt ten einde en dat roept vaak allerlei emoties op: rouw, vreugde, of misschien angst voor de toekomst. Het is Adventstijd, we leven toe naar Kerst. Bekende Bijbelgedeeltes in deze tijd van het jaar zijn Lucas 1 en 2. Lucas 1 is een hoofdstuk barstensvol emoties, al zijn ze soms verborgen achter een enkel woord.

Aan het begin van dit hoofdstuk ontmoeten we de priester Zacharias. In de tempel van de Heere heeft hij een bijzondere ontmoeting met de engel Gabriël. We lezen over verwarring en vrees – het roept blijkbaar nogal wat emotie bij hem op. Met stomheid geslagen komt Zacharias de tempel uit. Hij is letterlijk stil, maar wat zal er in hem geleeft hebben? Zonder taal is het best lastig om je emoties te uiten.

Stille verwachting

Met de boodschap van Gabriël komt Zacharias thuis, bij zijn vrouw Elisabet. Je vraagt je af hoe hij met haar gedeeld heeft

wat hij heeft meegemaakt. Schrijvend, tekenend, met gebaren? In ieder geval wordt snel duidelijk dat Gabriël de waarheid heeft gesproken, want Elisabet wordt zwanger. We lezen over haar: ‘Zij verborg zich vijf maanden en zei: “Zo heeft de Heere voor mij gedaan in de dagen waarin Hij acht op mij geslagen heeft om mijn smaad onder de mensen weg te nemen.”’ Waarom zou ze zich verbergen? Wist ze zich met alles wat haar overkwam geen raad? Gevoelens kunnen enorm verwarrend zijn. Elisabet keert zich, eigenlijk net als haar man, naar binnen, ze doorleeft dit in afzondering. Het woord ‘smaad’ valt. Het kan niet anders dan dat er allerlei

bijbeloverdenking

Reageren?

agrobbe@pdcdeherberg.nl

gevoelens loskomen. In de geborgenheid van het verborgene krijgen ze de ruimte. Een tijd van stille verwachting.

Wervelwind

Maar dan wordt de stilte in het huis van Zacharias opeens verbroken. Maria komt binnen en groet Elisabet. Er is een wervelwind van emoties, het lijkt wel Pinksteren! Het kind in Elisabets schoot springt van vreugde op. Elisabet begint luid te roepen. Woorden van zegen klinken. Maria looft en prijst de Heere. Het duurt even voor de rust weerkeert in huize Zacharias. Drie maanden later kan Zacharias eindelijk weer spreken. Het eerste wat hij doet, is God loven. Wat volgt, is bekend geworden als de lofzang van Zacharias. Een profetie, opnieuw barstensvol emoties: er klinkt blijdschap in door, dankbaarheid en hoop. Verwachtingen worden vervuld en geschapen.

Echo

Moge er in deze decembermaand een echo klinken van Zacharias' lofzang: vreugde, dankbaarheid, hoop, verwachting. Johannes werd geboren – God is genadig. Na hem kwam Jezus – redder. Omdat God genadig is, heeft Hij Zijn Zoon als redder geschonken.

Arjen Grobbe, gastenbegeleider

'Moge er in deze decembermaand een echo klinken van Zacharias' lofzang: vreugde, dankbaarheid, hoop, verwachting.'



De engel verschijnt aan Zacharias. Alexander Ivanov (1806-1858)

Het strandbalprincipe

De ‘feestmaand’ december is in volle gang. Een maand waar veel mensen van genieten: de gezelligheid, de vrije dagen, ontmoetingen met familie. Maar veel mensen zien er ook tegenop: irritaties tijdens het kerstdiner, zorgen maken over de toekomst, verdriet hebben over de mensen die we missen. Laten we eens stilstaan bij wat er binnenin ons omgaat en wat juist in deze donkere dagen bij ons aan het licht kan komen.

Wij zijn gemaakt mét onze emoties, ze zijn een onderdeel van ons mens-zijn. Zelfs een onderdeel van ons beeld van God zijn. In de Bijbel lezen we dat God emoties toont: Hij toornt over de zonde en verheugt zich over rechtvaardige mensen. Bij Jezus, in Wie God dichtbij kwam, zien we tranen als Lazarus sterft en angst in de hof van Getsemane.



De functie van emotie

In de psychologie worden vier basisemoties onderscheiden: angst, verdriet, boosheid en blijdschap. Deze emoties hebben een belangrijke functie in ons leven.

Angst waarschuwt ons voor gevaar en motiveert ons om te handelen.

Verdriet helpt ons verlies te verwerken en ruimte te maken voor genezing.

Boosheid bewaakt onze grenzen en helpt ons op te komen voor onrecht.

Blijdschap geeft energie, bevordert creativiteit en draagt bij aan ons welzijn.

Controle

Vanaf onze geboorte reageren we vanuit onze 'basisemoties' op onze omgeving (zie kader). Gaandeweg ons leven leren we echter dat een stabiel mens iemand is die zijn emoties 'onder controle' heeft. Maar laat dat nou net ons grootste probleem zijn. Want hoe meer we onze emoties willen 'controleren', hoe harder we ze wegdrukken naar een plek waar we ze niet meer zo bewust voelen en ervaren. Gaandeweg ons leven leren we echter dat een stabiel mens iemand is die zijn emoties 'onder controle' heeft. Maar laat dat nou net ons grootste probleem zijn. Want hoe meer we onze emoties willen 'controleren', hoe harder we ze wegdrukken naar een plek waar we ze niet meer zo bewust voelen en ervaren.

Strandbal

Dit werkt volgens het 'strandbal-principe': elke keer dat we een gevoel niet toelaten, duwen we het als het ware onder water. Hoe

vaker we dit doen, hoe groter de 'strandbal' van opgekropte emoties wordt. Het kost ons, bewust of onbewust, veel energie om die bal onder water te houden. Uiteindelijk lukt dat niet meer en komen alle opgekropte gevoelens plotseling boven. Met alle gevolgen van dien. Want opgekropte emoties kunnen veel schade veroorzaken, vooral in relaties.

Gevoelens delen

Misschien is december een goede maand om jouw strandbal eens boven water te brengen en te zien waarmee hij gevuld zit. Kun je voor jezelf deze emoties onder woorden brengen? Om welke basisemotie gaat het? En lukt het je om hier vervolgens iets van te delen met een ander? Want gevoelens zijn er om gedeeld te worden. Delen is spannend, maar ook heel krachtig. Het zorgt voor verbinding, het vermindert eenzaamheid, het brengt uiteindelijk ontspanning.

Aline de Boer is coördinator gastenbegeleiding

Welkom

Vind jij het lastig om die strandbal boven water te brengen? Misschien ben je bang voor alles wat er boven komt. Of ben je simpelweg te moe. Bij de Herberg ben je welkom, om uit te rusten en samen aan de slag te gaan met wat jou bezighoudt. Bel vrijblijvend tijdens het spreekuur om te verkennen of een verblijf in de Herberg je kan helpen.

Telefoonnummer: 026-334 22 25,
op werkdagen van 9.00-10.00 uur
en 12.45-13.15 uur.



De Herberg in beeld

Een beeld zegt soms meer dan duizend woorden. In oktober maakten we een video over het werk van de Herberg. Hierin vertellen twee oud-gasten hoe ze het verblijf in de Herberg hebben ervaren en wat de impact is in hun leven.

We vinden het fijn als u de video bekijkt en deelt met anderen!



BEKIJK DE VIDEO

Betrokkenheid in Papendrecht

In onze gemeente, de Sionskerk in Papendrecht, omarmen we het werk van de Herberg op verschillende manieren. Al vele jaren zijn gemeenteleden als vrijwilligers actief in de Herberg, zowel in de huishouding als in de keuken. Daarnaast is een echtpaar regelmatig in de weekenden aanwezig in de Herberg, werft een gemeentelid fondsen en is een van onze predikanten bestuurslid. Voor het werk in de Herberg collecteren we tijdens de erediensten: *de Herberg heeft een vaste plaats op het collecterooster.*

Als een gemeentelid vastloopt in het leven, kunnen we in een pastoraal gesprek adviseren om contact op te nemen met de Herberg. Mochten er financiële drempels zijn, dan bekijkt onze diaconie welke hulp we kunnen bieden.

Als diaken hoor ik niet persoonlijk van gemeenteleden hoe ze hun verblijf in de Herberg hebben ervaren. Maar onze pastorale ouderlingen geven wel aan dat een verblijf in de Herberg werkelijk rust brengt.

Leen Hardam, diaken Sionskerk Papendrecht

Nieuwe vrijwilligers welkom!

Bij de Herberg zijn nieuwe vrijwilligers welkom. We zijn voor de weekenden op zoek naar stafvervangers en mensen die willen koken.

Wilt u deel uitmaken van ons warme vrijwilligersteam? Stuur dan een e-mail naar vrijwilligerswerk@pdcdeherberg.nl of bel 026-334 22 35.

'Ik heb me verbaasd over de vrijwilligers. Ze zijn er echt altijd, elke dag van de week en ook 's nachts. Ze stralen zoveel warmte en liefde uit!'

Oud-gast



Het zonnetje in huis

We hebben vanaf februari ruimte voor diaconaal werkers (dia's) die bij ons een tussen-halfjaar willen doen. Hun aanwezigheid brengt veel licht en warmte voor onze gasten. Ze zijn het zonnetje in huis. Op hun beurt kunnen zij rekenen op een zinvolle tussenperiode met goede begeleiding. Kent u jongeren die op zoek zijn naar zo'n fijne plek, bijvoorbeeld omdat ze gestopt zijn met hun studie? Laat hen dan weten dat ze bij ons welkom zijn.

Een nieuwe directeur

De pensioendatum van onze directeur Henk Meuleman nadert. We zijn blij en dankbaar dat we u kunnen vertellen dat Marleen van der Louw benoemd is tot directeur van de Herberg per 1 januari. Marleen van der Louw is theoloog en werkt op dit moment als trajectbegeleider bij de IZB. Eerder werkte ze als pastoraal en educatief werker in Jeruzalem. PDC de Herberg is voor Marleen niet onbekend: 'Lang geleden werkte ik er als diaconaal medewerker. Nu mag ik, met mijn intussen brede achtergrond en jarenlange werkervaring, een nieuwe bijdrage leveren aan deze plaats van Gods liefde en herstel voor mensen.'





Wat Machteld Alderliesten leerde in de Herberg:

‘Ik check steeds vaker bij mezelf in’

‘Vandaag is het precies vijf jaar geleden dat onze zoon is begraven’, vertelt Machteld. Haar jongste zoon Olivier werd stil geboren na bijna 40 weken zwangerschap. Kort daarna kwam corona. Tijd om te rouwen was er niet. Machteld moest thuisonderwijs geven aan haar drie oudste kinderen.

‘Onze oudste zoon heeft autisme en ADHD. Zelf ben ik ook snel overprikkeld, maar dat heb ik altijd genegeerd. Ik ben jarenlang over grenzen gegaan.’ Machteld kreeg steeds meer last van paniekaanvallen en stress. Lichamelijke klachten staken de kop op. Dat ze in paniek raakte van een kleine onenigheid in haar gezin was de druppel. Ze belde de Herberg en nog geen week later was er plek voor haar.

Hardnekkig

‘In de Herberg ben ik vooral bezig geweest met voelen. Ik duwde alles weg, niet alleen mijn emoties, maar ook mijn lichamelijke klachten. Ik moest leren om mijn gevoelens

niet op te kroppen en te ontdekken waar m'n grenzen liggen. Dat proces is nog lang niet klaar. Ik ben daar kennelijk heel hardnekkig in. Maar ik check wel steeds vaker bij mezelf in.'

Aquarel

Creativiteit helpt Machteld daarbij. 'Na mijn verblijf in de Herberg ben ik gaan aquarelleren. Ik kom nog steeds bij een psycholoog en hij heeft me de opdracht gegeven om dat minstens een uur achter elkaar te doen. In het begin voel ik me dan onrustig, maar na een tijdje merk ik dat ik ontspan. Ik kan mijn emotie dan de vrije loop laten. Dat lukt ook als ik naar muziek luister, zelf zing of wandel in de natuur.'

Verbinding

Haar verblijf in de Herberg heeft enorm veel impact gehad op Machteld: 'Het is de

'Ik moest leren om mijn gevoelens niet op te kroppen en te ontdekken waar m'n grenzen liggen. Dat proces is nog lang niet klaar. Ik ben daar kennelijk heel hardnekkig in.'

combinatie van de natuur, de warmte van de vrijwilligers en het team en de plek die God inneemt in de Herberg. Zoveel als je zingt, zoveel als er voor je wordt gebeden! Dat is indrukwekkend. Voor mij was de groep ook belangrijk. Je vindt herkenning bij elkaar, je deelt je verdriet en je geloof. Maar we hebben ook veel gelachen samen. Het gaat in de Herberg ook om verbinding met anderen.'

Tijd met God

'Ik ben me er meer bewust van geworden dat zoveel mensen wel ergens mee tobben. We zouden elkaar daarin wat meer moeten vinden en samen ook je afhankelijkheid van God beleven. Je hebt Hem zo nodig. Thuis heb ik nu ook een plekje gemaakt waar ik regelmatig even tijd met God doorbreng. In de Herberg heb ik ervaren dat God zorgt. Mijn tijd in de Herberg is een goede tijd geweest.'

Keukenvrijwilliger Gerrita Rijnders over emotie-eten:

‘Wat je eet, heeft effect op hoe je je voelt’

Gerrita Rijnders is regelmatig te vinden in de keuken van de Herberg als invalkracht. Als zij de maaltijd bereidt, staat vast dat het goed is voor lichaam én geest. Want eten en emotie hebben alles met elkaar te maken, zegt ze.

Jaren geleden kreeg Gerrita een burn-out. ‘Dat had ook sterk te maken met onderdrukke emoties, nog vanuit mijn jeugd. Ik ontwikkelde allergieën, maar reageerde niet op medicijnen. Uiteindelijk kwam ik bij een orthomoleculair therapeut terecht. Daar ontdekte ik: wat je eet, heeft effect op hoe je je voelt. Ik ben daardoor bewuster gaan eten. Lichaam en geest zijn zo nauw verbonden met elkaar.’

Troost

‘Je darmen worden ook wel je tweede brein genoemd. Verdriet en trauma’s hebben indirect invloed op je darmen. Wanneer de spanning zich vastzet in het lichaam en we niet bij onze diepste gevoelens kunnen of durven komen, is eten een middel van troost. Met name de toegevoegde suikers werken hierbij verslavend. We kennen vast wel het begrip ‘emotie-eten’.’



Burn-out

‘Mensen met een burn-out hebben ook vaker last van ontstekingen in het lichaam. Bij stress maken je bijniere cortisol aan. Maar als je langdurig stress hebt, komt er teveel cortisol in het lichaam. Daardoor wordt het immuunsysteem onderdrukt. Met goede voeding kun je dat immuunsysteem ondersteunen, zodat er weer balans komt. Dat is toch prachtig!’

Ik verwonder me er elke dag over hoe het lichaam werkt.
God heeft de mens zo mooi geschapen!

Gezelligheid

Gerrita volgt bij het koken altijd de recepten die klaarliggen in de Herberg, maar ze kan het niet laten om er ook wat eigen creativiteit in te stoppen. 'Het zijn goede recepten en ik merk dat mensen echt genieten van de maaltijden in de Herberg. Veel vrouwen vinden het heerlijk dat ze even niet voor het eten hoeven te zorgen. Daar alleen al genieten ze van. Sommige gasten wonen alleen. Zij houden van de gezelligheid aan tafel. Eten verbindt mensen met elkaar.'

Gezond

Gerrita kookt zelf zoveel mogelijk met zuivere producten. 'Wat God in de schepping heeft gebracht, dat is wat bij ons lichaam past. Ons lichaam is niet gemaakt op kunstmatige stoffen. Als we daar teveel van eten, gaat het mis. Voeding en gezondheid hangen zo nauw samen. Daarom vind ik het ook zo belangrijk dat we in de Herberg aandacht besteden aan gezonde voeding.'



De Herberg lentefris

Op 15 maart is het Nederland Doet! Wilt u op die dag de handen uit de mouwen steken in een mooie omgeving? U bent welkom in de Herberg! Het wordt een gezellige dag van soppen en klussen, maar ook van sfeer proeven, ontmoeten en iets voor een ander betekenen. Een groep diakenen heeft zich al aangemeld, maar we kunnen nog meer handen gebruiken. Na de lunch, die we voor u verzorgen, maken we met elkaar nog een wandeling door de bossen rond de Herberg.

Welke groep diakenen, kerkenraads- of gemeenteleden doet mee?
Neem contact op met Geerit van Heemskerk
gvanheemskerk@pdcdeherberg.nl of 026-3342225 (ma, di en do).



Een nieuwe schoonmaakkar voor de Herberg

Eind 2023 hebben we een schoonmaakkar aangeschaft en dat is een groot succes. We werken er graag mee. Het is fijn dat de werkkasten in de Herberg minder vol staan met allerlei schoonmaakproducten. Een ander groot voordeel is dat we alles nu direct bij de hand hebben. Dat werkt veel gemakkelijker. We zouden graag een tweede kar aanschaffen voor het Koetshuis. De kosten van zo'n kar zijn € 700,00: een mooi en concreet spaardoel! Spaart u mee met uw bijbelstudiegroep, jeugdclub of vrouwenvereniging?

Gunt u onze schoonmaakkploeg een nieuwe kar? Stuur dan een e-mail naar Marja Korevaar,
mkorevaar@pdcdeherberg.nl.





Voorjaarsarrangement

'Ik heb vandaag deelgenomen aan bezichtiging van kasteel Rozendaal en het concert. Veel dank, een warme deken in deze barre tijden.'

Deze mooie reactie ontvingen wij van een van de aanwezigen bij het najaarsarrangement op 9 november. Op 8 maart 2025 organiseren we een voorjaarsarrangement. Dit keer gaan we onder leiding van een gids wandelen in het Renkums Beekdal, waarna we in het Koetshuis genieten van een pianoconcert. **Reserveer een plek (voor de hele dag of alleen het concert) via concerten@pdcdeherberg.nl.**

Een goed begin

In de Herberg willen we leven en werken vanuit rust. Daarom beginnen we iedere dag met een stiltemoment, waarin we tot rust komen bij onze God. Wilt u het nieuwe jaar vanuit die rust beginnen, alleen of met anderen? Ook dat kan bij de Herberg: we hebben prachtige kamers vrij voor retraitegasten in het koetshuis van de Herberg.



Een warme deken

Aan het einde van het jaar is de last voor sommige mensen heel zwaar. Ze kijken verdrietig terug of vol zorgen vooruit. In de Herberg slaan we onze armen om hen heen en richten we ons samen op Gods armen onder ons leven. Veel gasten ervaren ons herstelprogramma als een warme deken. Kent u mensen die zo'n warme deken wel kunnen gebruiken? Wilt u hen dan doorverwijzen naar de Herberg?

Gun een gast herstel

Een arm om je schouder, een warme deken over je knieën. In de Herberg geven we met liefde en op een professionele manier tijd en aandacht aan mensen die rust en herstel nodig hebben. Onze gasten betalen de helft van de kosten. De rest van het bedrag ontvangen we uit giften.



Gun u een gast die warme deken?

GEEF UW EINDEJAARSGIFT

colofon

Het magazine 'uit de Herberg' verschijnt vier keer per jaar digitaal, waarvan twee keer gedrukt. Een abonnement is gratis! Meld u aan via uitdeherberg@pdcdeherberg.nl of telefonisch 026-3342225.

REDACTIE: Henk Meuleman, Marja Korevaar, Jacomine Oosterhoff, Monique van der Werf

FOTO'S: Lisanne Meijer, Jasmijn Smits, Pexels e.a.

VORMGEVING: Bredewold

Communicatievormgevers, Wezep

© 2024

Pastoraal Diaconaal Centrum de Herberg
Pietersbergseweg 19, 6862 BT Oosterbeek

T 026-334 22 25

M info@pdcdeherberg.nl

W www.pdcdeherberg.nl

BANK: NL58 RABO 0302 2633 30

t.n.v. Stichting De Pietersberg

de Herberg

