

Jaargang 38 nr. 2 | Driemaandelijks tijdschrift | april/mei/juni 2020



BETHESDA MAGAZINE

KIES VOOR EEN HOOPVOL LEVEN II



EERSTE HULP BIJ ANGST

CHERUT: HULPVERLENEN AAN OVERLEVERS VAN PROSTITUTIE, MENSENHANDEL EN UITBUITING

3 EERSTE HULP BIJ ANGST

9 KIES VOOR EEN HOOPVOL LEVEN

12 CHERUT: HULPVERLENEN AAN OVERLEVERS VAN PROSTITUTIE, MENSENHANDEL EN UITBUITING

BETHESDA V.Z.W.

CHRISTELIJK CENTRUM VOOR VORMING EN HULPVERLENING

Tel.: +32 (0)89/36 32 69 Dieplaan 29 bus 17 (7de verdieping) - 3600 Genk

info@bethesda.be - www.bethesda.be

Openingsuren: Maandag t.e.m. Vrijdag: 9.00u-18.00u

Afdeling in Antwerpen

Brederodestraat 163
2018 Antwerpen
Tel.: +32 (0)89/36 32 69

Afdeling in Gent

Nederzwijnaarde 23
9052 Zwijnaarde
Tel.: +32 (0)89/36 32 69

Vriendenkring in Nederland

Paardenstaarterf 2
6413 LL Heerlen - Nederland
Tel.: +31 (0)45/ 522 88 17

Bestuur

Patrick Driesen
Myriam Dewilde
Jef Hoet

Redactie

Gerrit Houtman

Lay-out

Tim Cornelissen Design

Foto's

Voorpagina + pag. 3:
ID 178108488 © Opolja I
Dreamstime.com
Pag. 4: ID 147342478
© Bulat Silvia I Dreamstime.com
Pag. 7: ID 127570020 © Evgeniia
Siiankovskaia I Dreamstime.com
Pag. 9: ID 120923268
© Evgenyatamanenko
I Dreamstime.com
Pag. 12-13: © Cherut vzw

Drukkerij

Symons - Bree
T +32(0)89 46 53 05

Verantwoordelijke uitgever

Gerrit Houtman
P/a Dieplaan 29 bus 17
3600 Genk

Digitale Nieuwsbrief

Elke maand verschijnt er ook een digitale nieuwsbrief van Bethesda. Het is geen uitgave van ons magazine, maar een aanvullende berichtgeving over de activiteiten van ons centrum, met speciale aandacht voor de pastorale thema's.

Indien u deze wilt ontvangen graag even een mailtje naar admin@bethesda.be

Vragen naar aanleiding van de artikels in dit magazine? Mail gerust naar info@bethesda.be

Deze nieuwsbrief wordt u gratis toegezonden. Aangezien wij geen subsidies ontvangen, zijn wij volledig afhankelijk van uw giften. Indien u ons werk wilt steunen, dan kan dit via ons rekeningnummer :
IBAN BE29 3350 3507 7064
BIC BBRUBEBB

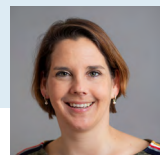
rekeningnummer
vriendenkring in Nederland
IBAN NL26 INGB
0005 718 575
BIC INGBNL2A





EERSTE HULP BIJ ANGST

Door Marike Schoneveld-Vliek



We leven in een bizarre tijd. Door corona is ons leven volledig op de kop gezet op heel veel fronten. We zijn allemaal anders en we gaan allemaal anders met deze situatie om. Maar ik denk dat het voor velen herkenbaar is dat deze situatie ons angstig maakt.

Angst is een nare emotie. We lopen er liever van weg. Als ik naar mezelf kijk in de afgelopen weken, ben ik heel hard gaan lopen voor dat gevoel. Door te relativeren, door te zeggen het is maar een griepje. Dat bleek slechts heel even te werken, aangezien ik door mijn eigen werk en dat van mijn man (arts in een ziekenhuis) al snel met de realiteit werd geconfronteerd. Vervolgens ging ik over op het bijna dwangmatig verzamelen van informatie, om mijn

angsten te bezweren. Toen dat niet hielp heb ik geprobeerd mijzelf zoveel mogelijk bezig te houden, met als gevolg dat ik bijna niet meer kon ontspannen. Voor het schrijven van dit artikel, heb ik mezelf dan ook uitgedaagd, om het maar eens onder ogen te zien, en ANGST als onderwerp te kiezen. Ik ging lezen in de boeken die ik ken over dit onderwerp. En ik moest in de spiegel kijken. Wat het me heeft opgeleverd, deel ik graag in dit artikel.

ANGST FEITELIJK BEKEKEN

Laten we beginnen met het begrip 'angst' eens onder de loep te nemen. Het woordenboek zegt: 'angst is een gevoel dat er onheil of gevaar dreigt'. Het wordt ook wel omschreven als: 'het verlies van controle'. Wat we verder weten van angst, is dat dit gevoel zich fysiek uit: ons lichaam maakt het stofje adrenaline aan. Adrenaline versnelt onze hartslag, verhoogt onze spierspanning en maakt ons extra alert. Angst is één



van de basisemoties van de mens.

Als we kijken naar het menselijk brein, bestaat deze uit drie componenten, die onderling verbonden zijn: het reptielenbrein, het limbisch systeem, en de neocortex. Het reptielenbrein is datgene wat onze basisemoties reguleert: de zogenaamde 'vecht-of vluchtreactie'. Dit blijft actief, ook als we slapen, en detecteert gevaar. Het limbisch systeem (ook wel zoogdierenbrein, omdat we dit

gemeen hebben met de zoogdieren) beheerst onze emoties en gevoelens met als hoogste doel: vermijden van pijn en het herhalen van plezier. De neocortex is de plek in ons brein waar ons denken plaatsvindt, van waaruit we logisch redeneren (deze is bij de mens het best ontwikkeld, ten opzichte van zoogdieren).

Wanneer ons reptielenbrein een bedreiging opmerkt, komt er een vecht-of-vluchtreactie op gang. Dit

gaat onbewust, we hebben hier geen invloed op. Onze ervaringen in het verleden worden opgeslagen in ons limbisch systeem. Dus als je in het verleden iets moeilijks hebt meegemaakt, en iets gelijkaardigs gebeurt weer, wordt door het limbisch systeem als het ware je reptielenbrein eerder geactiveerd. Waarom is het belangrijk om dit te weten? Door te weten hoe angst werkt, kunnen we er met een afstandje naar kijken en ontdekken of



we er invloed op uit kunnen oefenen.

HOE VOORKOM JE DAT ANGST JE GIJZELT?

Doordat je eigenlijk weinig invloed hebt op hoe je brein reageert op dreiging, zullen we moeten aanvaarden dat gevoelens van angst niet uit te bannen zijn. Sterker nog, het is maar goed dat we zo gemaakt zijn. Het maakt dat we snel kunnen handelen in gevaarlijke situaties. Maar dat betekent niet dat we hulpeloos zijn, en ons hoeven laten gijzelen door angst. Het goede nieuws is namelijk dat de neocortex de emoties van de andere twee breinen kan overschrijven: we hebben de keuze of we ons wel of niet laten gijzelen door de automatische reactie (waar we geen invloed op hebben). We hebben een keuze: namelijk hoe we reageren op het gevoel van angst. Dat klinkt heel gemakkelijk, en dat is het niet. Want als je angst ervaart is het maar wat moeilijk om de 'vecht-of-vluchtreactie' te weerstaan en te kiezen voor iets anders. Maar we weten inmiddels zoveel over de werking van ons brein dat er wel heel veel aanknopingspunten zijn die ons daarbij kunnen helpen.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN?

Terwijl ik dit op een rij zette, realiseerde ik me dat ik absoluut in een vecht- of vluchtmodus zat. Ik was continu alert en kon niet meer ontspannen. Ook besepte ik, dat ik probeerde weg te rennen van mijn angst. Dat ik mijzelf veroordeelde omdat ik angstig was. Ik kon er iets tegenover zetten: mijn angst is een normale, menselijke reactie. Ik moet mij niet focussen op het weglopen voor of wegdrukken van de angst, maar het juist onderkennen. Deze wetenschap hielp mij mijn eigen

angst te relativiseren.

Ik besepte dat ik me ook weleens zo had gevoeld toen ik thuis was bij de kinderen, en mijn man heel veel werkte. Ik voelde me opgesloten, en dat gevoel ervaarde ik in deze 'lockdown' nu weer. Nu kon ik plaatsen dat mijn reptielenbrein en mijn limbisch systeem als het ware mijn angst dubbel activeerden: het had te maken met een eerdere situatie waar ik niet naar terug wil.

Ik merkte inderdaad dat angst iets met mijn lijf doet en dat ik dus allerlei strategieën uitprobeerde om dat nare gevoel in mijn lijf kwijt te raken. Alleen moest ik na drie weken tot de conclusie komen dat deze strategieën mij niet hebben geholpen. Waar ik wel meer mee aan de slag moest, was mijn reactie op de angst. Vanuit de neocortex dus. Door hierbij stil te staan, mijn angst onder ogen te zien én terug te grijpen op boeken die mij eerder hielpen in perioden dat ik angst ervoer, ontdekte ik drie knoppen waar ik aan kan draaien, zodat de angst niet de baas over mij wordt.

Ik wil in dit artikel bij enkele stilstaan

(maar dit zijn zeker niet de enige), te weten: denken in mogelijkheden, je lichaam en liefde & verbondenheid. Ik sluit het artikel af met hoe je geloof deze drie dingen ondersteunt en verdiept. Bij al deze onderdelen deel ik voorbeelden uit mijn eigen leven van de afgelopen weken.

DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

Topsporters werken er veel mee: de positieve psychologie. Focussen op succes, helpt resultaten te bereiken. Focussen op falen, leidt juist tot het tegenovergestelde. Het is het principe van de selffulfilling prophecy: daar waar je focus op ligt, daar ga je naar handelen, en de kans is groot dat de uitkomst van je handelen dan ook datgene oplevert. Dit werkt zowel in negatieve als positieve zin!

Als we angstig zijn, focussen we ons van nature op gevaar, op de beperkingen, niet op de kansen. Daarmee lopen we het risico dat we onszelf in een negatieve neerwaartse spiraal duwen. Mirjam van der Vegt, maakt dit heel praktisch in haar boek "Durf te leven, vrij bewegen in een angstige wereld" aan de hand van een paar voorbeelden:

Denken in beperkingen	Denken in mogelijkheden
Mijn kinderen beperken mijn werkmogelijkheden.	Mijn kinderen leren mij de kunst van aandachtig en langzaam leven.
Als ik de controle verlies, gaat er van alles mis.	Juist als ik de controle verlies, kan ik openstaan voor het onverwachte.
Ik moet aardig gevonden worden door anderen, anders heeft mijn leven geen zin.	Door God ga je niet minder of meer over jezelf denken. Je gaat minder aan jezelf denken en kunt openstaan om te ontvangen.
Als ik niet als eerste handel, handelt de ander in mijn nadeel.	Als ik de ander meer ruimte geef, kan ik onverwachte dingen ontvangen en leren.



Vaak zijn wij ons niet bewust van deze overtuigingen. Ze worden in de psychologie ook wel 'scripts' genoemd. Laten wij ze 'onbewuste leefregels' noemen. Ergens tijdens ons opgroeien hebben we deze 'onbewuste leefregels', beperkend óf ruimte gevend, opgeslagen. Je kunt ze leren herkennen, door na te denken over wat je denkt. Als je beperkende gedachtes bij jezelf opmerkt, kun je die vervangen door een positieve variant. Joyce Meyer heeft hier overigens veel over geschreven in haar boek 'Strijd in je denken'. De situatie op zich verandert er niet door, maar je gedrag, hoe je ermee omgaat, wel. En dat kan verrassende effecten hebben.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN

Ik had vroeger heel veel beperkende 'onbewuste leefregels'. En ik dacht dat ik er grotendeels mee had afgerekend. Maar nu, in een uitzonderlijke situatie, met veel angstige gevoelens, merkte ik dat ik terug schoot in die oude beperkende gedachtes. Eén van die gedachtes is: "ik zit opgesloten in deze situatie en ik kan er niet uit". Die kwam nu weer keihard terug door de omstandigheden. Ik was me er alleen onvoldoende bewust van. Dus waar in gewone omstandigheden mijn positieve scripts inmiddels een automatisme zijn geworden, moet ik er nu weer even voor werken. Een heel praktisch voorbeeld: ik kreeg wel even paniek omdat ik mijn werkzaamheden als zelfstandige zie teruglopen. Mijn man reikte mij een positieve gedachte aan: 'Maak er nu gebruik van, zorg voor verdieping en voor zaken waar je anders niet aan toe komt. Straks kun je heus weer volop aan de slag.' Positief

gevolg: ik heb mijn administratie op orde, eindelijk een nieuwe telefoon aangeschaft die naar behoren werkt, waardoor ik geen telefoontjes meer mis en ik heb een mooi artikel over de zorg geschreven op LinkedIn.

JE LICHAAM

We hadden al vastgesteld dat angst je lichaam beïnvloedt. Door de adrenaline word je gespannen, je ademhaling wordt opgejaagd, je lijf reageert op dit stofje! Nu weten we in deze situatie dat vechten of vluchten niet zal helpen. Kortom, het is van belang om op een andere manier te zorgen dat je lichaam weer in een kalme toestand komt. Hier zijn verschillende tips voor te geven.

De eerste: beweeg! Door te bewegen raken we adrenaline kwijt en maken we endorfines aan. Endorfine staat ook wel bekend als het 'gelukshormoon', we voelen ons er beter van. Hoewel de sportschool dicht is, mogen we gelukkig nog wel buiten. Ga hardlopen, wandelen, fietsen... sommige sportinstructeurs geven nu online lessen, zodat je thuis toch je workout kan doen.

De tweede: sta stil bij je ademhaling. Op internet kun je ademhalingsoefeningen vinden die je helpen om te werken aan een rustige ademhaling. Met een goede aandachtige ademhaling, komt je lichaam sneller weer in een ontspannen modus.

De derde: zoek de natuur op. Steeds meer onderzoek toont het positieve effect van 'groen' op ons welbevinden aan. Nu zijn we gezegend dat deze coronatijd in het voorjaar plaatsvindt, en dat het groen overal begint te ontluiken. Zoek het op!

Tot slot nummer vier: volg het coronanieuws met mate. Door je lichaam veel prikkels te geven die mogelijk angst oproepen, komt het zeker niet in rust. Door continu het nieuws te volgen, of op zoek te gaan naar nieuwe informatie, loop je bovendien het risico om nepnieuws te lezen, wat je misschien ongeruster maakt dan nodig. Beperk deze prikkel tot twee keer per dag bijvoorbeeld, en beperk je tot één of twee betrouwbare bronnen, die zeker het nepnieuws eruit hebben gefilterd. Het is natuurlijk wel belangrijk voor je eigen gezondheid om goed op de hoogte te blijven.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN

Bewegen en naar buiten gaan is een gewoonte die ik me vorige zomer al eigen had gemaakt. Ik had toen veel stress van mijn werk, en ik merkte dat enkele keren per week buiten lopen me goed deed. Zowel het aspect van buiten te zijn (ook in herfst en winter) als te bewegen. Met de komst van de coronacrisis had ik het zelf al opgehoogd naar dagelijks, omdat als je veel thuis bent je dagelijkse beweging (naar een vergadering toelopen, kinderen naar school brengen op de fiets) echt fors vermindert. Wat ik niet zo goed deed: ademhalingsoefeningen of bijvoorbeeld stille tijd houden (ook een vorm van stil zijn, bidden kan ook heel goed tegelijk als ademhalingsoefening dienen, als je bijvoorbeeld het Onze Vader heel rustig hardop bidt). Ook de nieuwshygiëne ben ik gaan toepassen. Ik was er veel te veel mee bezig. En het helpt!

VERBONDENHEID

In het boek 'Laat je niet gijzelen' van George Kohlrieser, neemt hij





ons mee in de wereld van de gijzelingsonderhandelaar. Eén van de meest effectieve manieren voor een onderhandelaar om een gijzelneming ten positieve te keren, is het aangaan van verbinding met de gijzelnemer. De gijzelnemer pleegt een wanhoopsdaad, hij of zij voelt zich machteloos. Verbinding blijkt een krachtig tegengif.

In de psychologie wordt angst vaak gelinkt aan niet verbonden zijn. Dit geldt zowel mentaal als fysiek. We ervaren verbinding door met elkaar te praten of samen te zingen en te

bidden, maar óók door knuffels, een kus, een arm om je heen. Daarom is deze coronatijd voor alleengaanden een extra zware periode. Voor baby's in het eerste levensjaar is lichaamscontact zelfs een noodzaak, toont onderzoek aan. Wij zijn niet gemaakt om alleen te leven.

In het gewone leven gaat verbinding maken meer vanzelf: op je werk maak je een praatje bij de koffieautomaat, zondags ontmoet je vrienden in je kerk, en je spreekt af met vrienden of familie. Nu ligt dit grotendeels stil. Dat maakt dat we verbinding moeten

opzoeken en zelfs plannen. Doe dagelijks een online koffiemoment met collega's, neem elke dag de tijd een familielid of een vriend te bellen, en als je met twee of meer in een huis woont: blijf knuffelen! Een huisdier kan in deze tijd ook heel helpend zijn, knuffelen met een kat, hond of cavia geeft ook een gevoel van verbondenheid.

Verbondenheid is overigens iets anders dan continu met anderen in één ruimte zijn. De een kan daar beter tegen dan de ander, maar iedereen heeft ook behoefte aan wat



eigen ruimte of de mogelijkheid om in stilte iets af te maken. Zeker met een jong gezin of als je klein behuisd bent, kan dat lastig zijn. Enkele tips die ik oppikte uit een webinar hierover (Ben Tichelaar, samengevat in een column in NRC van 3 april jongstleden): maak een duidelijk dagschema met je huisgenoten, en geef ook aan wanneer je NIET gestoord wilt worden, naast de juist zo belangrijke momenten om wel samen te zijn, zoals tijdens het eten of het doen van een spelletje.

DE SPIEGEL: WAT LEERDE IK HIERVAN

Ik ben van nature sociaal aangelegd, dus het gemis van verbinding was heel herkenbaar, al heb ik gelukkig man en kinderen thuis, en niet te vergeten onze kat Ziva. De tip die ik oppikte was om het meer te plannen. Ik was zo druk om alle ballen in de lucht te houden (thuisonderwijs, huishouden, kinderen vermaken, werken tussendoor) dat ik te weinig tijd nam voor een belletje. Inmiddels videokoffiedrink ik met een paar moeders van school, en heb ik met een aantal collega-zelfstandigen de afspraak om wekelijks even te bellen, om het over werk maar juist ook over andere dingen te praten. Ik heb me aangemeld op de groepsapp van de kerk, en zondag volgen we de online-dienst, zodat we toch verbonden zijn met onze gemeente.

Daarnaast creëer ik in het dagschema momenten om me af en toe even af te zonderen op de studeerkamer. Ik ben heel gevoelig voor prikkels, en als ik overprikkeld ben ook gevoeliger voor angst. Dus regelmatig bouw ik nu prikkelarme tijd in in overleg met man en kinderen. Als ik alleen thuis ben met de kinderen werk ik met 'jokers' tijdens die prikkelarme tijd.

Ze mogen me voor ernstige zaken natuurlijk ALTIJD storen, maar voor alle andere dingen hebben ze 1 joker per dag. Als ze me gestoord hebben, voor iets wat eigenlijk wel kon wachten of wat ze prima zelf konden regelen, herinner ik ze eraan: je joker is nu op he? Dat werkt (redelijk) goed.

GELOOF IN TIJDEN VAN CORONA

In de Paastijd worden we weer gewaar dat Jezus ook angstig was, en dat net als wij, fysiek ervoer. Hij zweette zelfs bloed van angst vlak voor zijn gevangenneming. De Heer neemt onze angst serieus: het is niet voor niets dat er in de Bijbel meer dan 70 keer staat: Wees niet bang! 21 daarvan zijn te vinden in de evangeliën. Max Lucado stelt in zijn boek 'Leven zonder angst', dat angst geen zonde is, maar wel kan leiden tot zonde. Hij ontrafelt het verhaal van de storm op het meer, waarbij de discipelen vragen: "Kan het u niet schelen dat we vergaan?!". Dat doet angst. We kunnen gaan twijfelen aan God. Terwijl achteraf bleek dat Jezus de storm volkomen in de hand had.

Wellicht was de storm voor Jezus als de angst van mijn dochter voor het donker toen ze een jaar of 3 was. Ze wilde absoluut niet slapen zonder nachtlampje. Als volwassene kunnen we daar lacherig over doen of zelfs geïrriteerd: er gebeurt heus niks! Maar voor haar was het een reële angst. Toch ben ik me ervan bewust dat ik in tijden van storm niet heel anders reageer dan de discipelen in de storm. Of mijn driejarige dochter zonder nachtlampje. Paniek kan de overhand nemen en ons doen verdwalen, het zicht op God doen verliezen. En toch mogen we weten dat we veilig zijn in Zijn hand.

Wat mij enorm bemoedigde uit het dagboekje voor onze kinderen, was de tekst uit Lukas 20, vers 38a een uitspraak van Jezus: Nu, God is niet een God van de doden, maar van de levenden. Ik raad je zeker aan het hele Bijbelgedeelte van vers 27-40 te lezen. Ik ervaar er zelf een gelaagdheid in: enerzijds zijn we gered en mogen we uitzien naar eeuwig leven. Maar ook: wat is dat LEVEN? Is dat een leven in angst? Nee, een leven van hoop! Voor mij geldt ook voor het hier en nu, hoe moeilijk omstandigheden ook mogen zijn, dat we mogen LEVEN, écht leven, met hoop voor de toekomst. En dat geeft mij elke dag de moed om mijn angst onder ogen te komen, maar er niet in overeenstemming mee te handelen.

Marike Schoneveld-Vliek verhuisde in 2006 met haar man van Nederland naar België. Samen hebben ze twee kinderen. In het dagelijks leven is Marike consultant in de gezondheidszorg, en verzorgt ze coachingsgesprekken bij Bethesda.

BRONNEN/LEESTIPS

George Kohlrieser, Laat je niet gijzelen, 2018 Heeze, Circle Publishing

Max Lucado, Stel je voor: leven zonder angst, 2010 Kampen, Uitgeverij Voorhoeve

Joyce Meyer, Strijd in je denken, 2006, Johannes Multimedia

Ben Tichelaar, Volhouden: lessen uit de psychologie, column NRC, 3 april 2020

Mirjam van der Vegt: Durf te leven: vrij bewegen in een angstige wereld, 2014 Zoetermeer, Boekencentrum





KIES VOOR EEN HOOPVOL LEVEN II

Door Gerrit Houtman



Ik bemerk bij mezelf een zekere aarzeling om in dit corona-tijdperk over hoop te schrijven. Mijn geliefden en ikzelf zijn (nog) gezond en ik ervaar (nog) weinig last van de economische gevolgen. Wel voel ik mee met de directe betrokkenen en vooral met hen die in eenzaamheid geïsoleerd leven. De verhalen die we allemaal te horen hebben gekregen, raken diep en doen ons beseffen dat ons leven kwetsbaar en onzeker is. Hoe schrijf ik dan over hoop zonder de pijn en het leed in deze wereld te negeren. Want naast corona is er natuurlijk nog veel ander leed, mensen die tegen kanker strijden, gebroken relaties etc.

Toch wil ik de serie 'Kies voor een hoopvol leven' verderzetten, omdat we juist nu hoop nodig hebben om ons leven weer in handen te nemen en de juiste plannen te maken (zie ook de argumenten in deel I.) en omdat het onze opdracht is om verantwoording af te leggen van onze hoop (I Petr.3:15).

CHRISTENEN EN HOOP

Toen ik onlangs met iemand deelde dat voor mij in deze tijd Psalm 91 ('al

vallen er duizend aan je zijde') een bron van zekerheid en vertrouwen is, reageerde hij met de opmerking dat dit niet wilde zeggen dat christenen niet ziek zouden kunnen worden. Ook gelovigen hebben deel aan het lijden in deze wereld en ervaren vaak dezelfde tegenslagen als niet gelovigen. Hoe kan hoop dan een verschil maken? Hoe mogen we de beloften van heelheid, bescherming en overwinning tot ons deel maken zonder weg te vluchten uit de

realiteit?

HOOP ALS LEVENSKRACHT

Voordat ik op dit dilemma in ga, eerst een persoonlijke noot. Als ik naar mijn eigen leven kijk, zie ik hoop als een middel om mijn angst te bestrijden. Vanaf mijn vroege jeugd probeerde ik om te gaan met de angsten die onbekende uitdagingen, negatieve berichten en nieuwe ontmoetingen bij mij veroorzaakten. De hoop dat er een uitweg moet zijn, dat er een antwoord gevonden kan worden, dat



er andere emoties mogelijk zijn, dat het morgen anders zal zijn, gaven mij de kracht om het vol te houden. Angst dwong mij zo om te hopen, hoop als overleving. Hoe sterker mijn angsten, hoe sterker mijn hoop werd. Niet dat ik die hoop goed wist te concretiseren of dat ik al een strategie of plan naar het hoopvol toekomstperspectief wist te realiseren. Maar wel dat bij elke tegenslag, onmacht of teleurstelling de hoop als vaardigheid binnen mijn bereik lag.

In mijn werk als hulpverlener kom ik ditzelfde fenomeen tegen. Ik ben er vaak zelfs verrast over hoe mensen in de meeste miserabele omstandigheden hebben weten te overleven door de vaardigheid hoop te ontwikkelen en deze in te zetten. Het leven met al zijn problemen daagt hen uit om te hopen. Als de Bijbel de hoop ziet als een anker, dan vind ik dat een prachtig beeld. Midden in de storm toch nog houvast te hebben door dat anker uit te gooien. Natuurlijk is van de drie deugden: geloof, hoop en liefde, liefde de belangrijkste. Maar ik stel vast, dat al heb je geen of weinig liefde ervaren, je altijd nog kunt hopen. In de hulpverlening ontmoet ik mensen die door hun vele ervaringen van afwijzing niet gemakkelijk iets van liefde zullen toelaten, maar gelukkig kunnen we hen wel leren hopen, zodat er uiteindelijk ook ruimte kan komen voor de liefde.

HOOP EN ZINGEVING

Op de een of andere wijze tracht ieder mens zijn leven zin te geven. Soms gebaseerd op een heldere coherente overtuiging, soms vanuit een onbewust gevoel; maar zonder zin gaat het niet. Betekenis geven aan de dingen die je overkomen helpen je om ze een plaats te

geven en er mee om te gaan. Laat ik een voorbeeld noemen: Je wordt afgewezen bij een sollicitatie. Dan kun je hier op diverse manieren zin aan geven. Je kunt zeggen: 'Ik was te hoogmoedig en had er niet op mogen solliciteren' of 'ik heb erdoor geleerd hoe ik in de toekomst een beter gesprek kan voeren' of 'ik ben blij dat ik afgewezen ben want ik verdien een veel betere baan dan deze'. Nu zal de ene betekenisgeving je beter vooruithelpen dan de ander, maar je kunt er niet aan ontkomen om er zin aan te geven. Wil de manier van zingeven ook hoopvol voor je zijn zul je toekomstgericht moeten kijken en ervanuit gaan dat er goede dingen in de toekomst voor jou klaarliggen.

Voor een gelovige is zijn zingeving geworteld in de overtuiging dat God goed is en Hij Zijn goedheid ten volle aan je wil tonen. Dat betekent dat God niet samenvalt met alles wat je meemaakt. Dat Hij boven jouw omstandigheden staat: Hij is niet degene die je mishandelt of je ontslag bewerkt, nog minder degene die de afwijzing in de liefde veroorzaakt of wat dan ook. Het is dit geloven in Gods goedheid dat je hoop geeft bij elke tegenslag. Het is deze zingeving die je helpt om je hoop op God te vestigen.

VERGEVING EN HOOP

Als je tegenslag krijgt, voel je vaak een mengeling van kwaadheid en schuld. Kwaadheid: 'Waarom moet mij dit overkomen'. Je wordt dan kwaad omdat je je wilt verzetten tegen het leed en er niet door overweldigd wilt worden. Je voelt ook schuld: 'Waarom heb ik dit verdiend?' Schuldgevoel ervaren we omdat we verschil voelen tussen de persoon die we zijn en die we zouden moeten zijn. Diep van binnen

beseffen we dat we tekortschieten en falen. Dit schuldgevoel is echter geen goede voedingsbodem voor hoop. Schuldgevoelens verlammen onze hoop. Ze geven ons het gevoel er geen recht op te hebben. In de loop van de geschiedenis is het evangelie vaak op een schuld inducerende wijze gebracht. Alsof schuldgevoel mensen meer zou helpen open staan voor de hoop van het evangelie. Ik geloof echter dat dit averechts werkt. Dan is het net of je de vergeving moet verdienen door heel berouwvol te zijn en dat hoop slechts ver in de toekomst naar ons wenkt. Vier keer spreekt Jezus vergeving uit en in geen van de gevallen wordt er om gevraagd. Vergeving komt van God uit en komt voort uit Zijn milde hart. Als de verlamde man aan de voeten van Jezus wordt gelegd in de hoop dat Hij hem zou genezen, verkondigt Jezus hem eerst vergeving zodat hij kan hopen op genezing (Lukas 5:17-26). Johannes de Doper krijgt als missie mee om de deur van de hoop te openen door vergeving te verkondigen (Lukas 1:77). Vergeving wordt ons aangeboden opdat wij zouden kunnen hopen. Daarom is het belangrijk om bij leed en teleurstelling jezelf telkens weer te bevestigen dat je leeft uit vergeving en je door Jezus aanvaard bent. Deze vergeving krijg je niet om je geweten gerust te stellen, maar om te hopen dat er iets moois voor jou is weggelegd en dat er een bijzonder bestemming op je wacht.

HOOP BRENGT VERANDERING

Als je leeft vanuit een hoopvol toekomstperspectief dan verandert dit je leven. Abraham gaat op weg naar het land dat God hem wijst. Het is de belofte die hem op weg doet gaan. We veranderen niet doordat ons straf of beloning in



het vooruitzicht worden gesteld (hemel of hel). De prikkels die hier van uit gaan werken maar tijdelijk. Hoop verandert ons leven omdat het beloofde toekomstperspectief aansluit bij het diepste verlangen van ons hart. De belofte is iets waar we altijd al diep naar hunkerden. God geeft ons beloften die ergens bij ons resoneren, omdat ze onze roeping en bestemming wakker maken. Hoe meer we hier wakker voor worden hoe meer we ons gaan focussen op dit perspectief. Dat wil niet zeggen dat de weg ernaar toe uit rozengeur en maneschijn bestaat. Integendeel je ontmoet net als Abraham de nodige tegenslagen. Maar je blijft geloven in de droom die je hebt ontvangen en dat elke tegenslag je er sneller zal brengen.

HOOP EN VERBEELDING

Leven in hoop betekent dat je je een voorstelling maakt van de toekomst die voor jou gereserveerd is. Of op z'n minst dat je er beelden bij hebt. God geeft Abraham de beelden van de zandkorrels aan het strand en de sterren aan de hemel. Het volk Israël droomde van een land dat overvloedig van melk en honing. Zodra we beelden hebben bij wat we verwachten komen we in een spanningsveld. Hoe concreter het beeld, hoe sterker de spanning. Het is een spanning die gezond is en ons focusgericht doet leven. Spanning die ons bereid maakt om er alles voor over te hebben en de juiste keuzes te maken. Daarom is het belangrijk dat we bij ons gebed concrete voorstellingen durven te maken.

HOOP EN REALITEIT

Waarop mogen we hopen? Mogen we hopen dat de corona-crisis en de gevolgen ervan snel voorbij zullen zijn? Mogen we hopen dat we

beschermd zullen zijn tegen ziekte en als we ziek zijn dat we genezen zullen worden? Beloften die de Bijbel uitvoerig en op vele plaatsen geeft (bijvoorbeeld in Psalm 91). Verhoort Hij onze gebeden als we Hem hierom bidden? Ik wil daar wat voorzichtige opmerkingen over maken.

Ten eerste valt het mij op dat tijdens de geschiedenis van de tien plagen die God over Egypte bracht, er enkele waren die ook het land Gosen troffen, de plaats waar de Israëlieten woonden, maar vanaf de vierde plaag bracht God onderscheid. Het is een illusie te denken dat geen enkel leed ons zal overkomen als we christen zijn. Tegelijk mogen we hopen dat er een bijzondere zorg en bescherming is voor het volk van God en dat de wereld dit onderscheid zal opmerken.

Ten tweede, de gebedsverhoringen en zegeningen die God ons belooft behoren bij onze bestemming. Dat zien we in Deut. 28 waar God zijn zegeningen belooft als het volk zijn roeping en bestemming goed oppakt. Voor ons gelovigen van het koninkrijk geldt dat wij tekenen mogen verwachten die bij dit koninkrijk horen. Daarom roept Jezus ons op om in de eerste plaats het koninkrijk van God te zoeken en dat ons dan alles bovendien geschonken zal worden (Matth. 6:33).

MODELLEN VAN HOOP

Wat is het verschil tussen gelovigen en de niet gelovigen i.v.m. het leven uit hoop? Volgens de apostel Petrus zijn we herboren tot een levende hoop. Ons leven moet dus een model van hoop zijn voor de mensen om ons heen. Maar hoe doe je dat? Aan de ene kant zijn we medereisgenoten en maken we dezelfde dingen mee, moeten we dezelfde problemen

oplossen en uitdagingen aangaan. Tegelijk zijn we ook gids, we hebben het beloofde land gezien en we weten de weg ernaartoe. Als we alleen maar reisgenoten zijn, gaan we met hen op een wereldse manier hopen (zie model uit deel I.) en zijn we misschien wel prettige mensen om mee te leven maar bieden we geen meerwaarde als gelovigen. Als we alleen maar gids zijn, komen we hautain en veroordelend over en zal ons verhaal niet overkomen, hoe hoopvol het er ook uitziet.

Ik ben begonnen met een persoonlijke noot over hoe angst mij naar de hoop toe drijft. Hoe heeft de hoop zich verder ontwikkeld in mijn leven? Persoonlijk ben ik geen optimist. Ik zie eerder het halflege glas dan het halfvolle, als iemand een voorstel doet, zie ik snel de problematische kanten ervan, ik ben argwanend voor te veel goed nieuws. Ik geloof ook niet dat hoop iets is dat vanzelf naar je toe komt drijven. Hoopvol leven betekent voor mij telkens opnieuw het anker uitgooien en houvast zoeken in vaste grond. Het er elke dag opnieuw op wagen dat het leven zin heeft, vertrouwen dat er een Herder is die de weg wijst en dat het einde goed is.

LITERATUUR:

Jeff Fountain, Leven als en volk van hoop, Rotterdam 2005

Thomas Halik, Niet zonder hoop, Utrecht 2019

Jürgen Moltman, Het experiment hoop, Merksem 1974

Jürgen Moltman, In het einde ligt het begin – Een kleine leer van de hoop, Zoetermeer, 2006

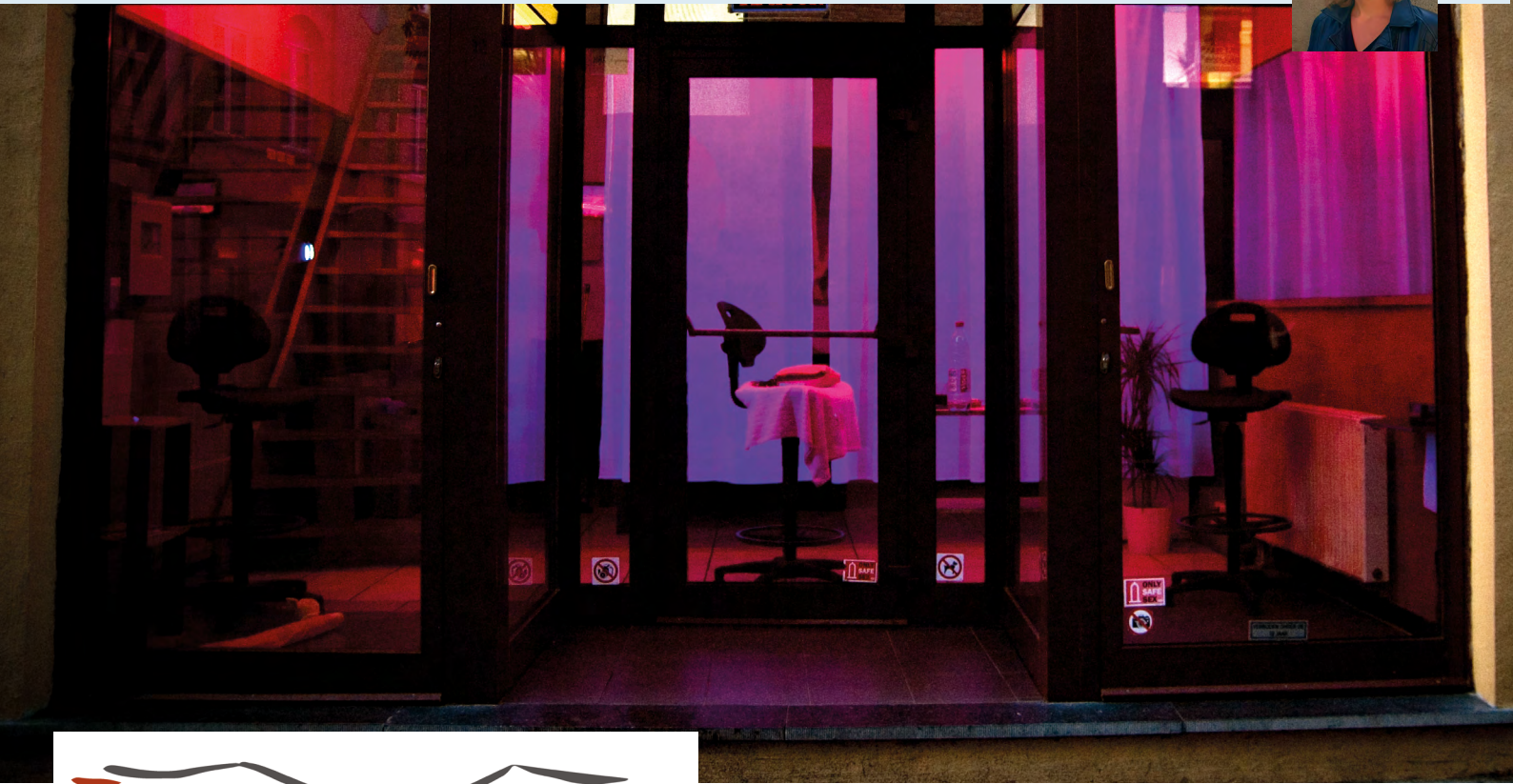
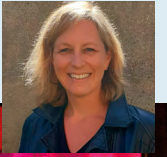
Tom Wright, Verrast door hoop, Franeker 2010

Jörg Zink, Er is nog hoop, Hilversum 1981



CHERUT: HULPVERLENEN AAN OVERLEVERS VAN PROSTITUTIE, MENSENHANDEL EN UITBUITING

Door Margreet Groeneveld



Een beetje onwennig wandelde ik door de straten van het Schipperskwartier. Het was een van mijn eerste dagen als medewerker bij Cherut. Een kennismaking met de doelgroep en het straatwerk samen met de collega die dit werk een paar jaar eerder had opgestart. Het was niet de eerste keer dat ik in een buurt als deze kwam, maar wel de eerste keer dat ik mijzelf moest openstellen voor wat ik zag. De wandeling door het Schipperskwartier was een confrontatie met dingen die altijd ver van mijn bed gebleven waren. Waar ik als mens en christen ooit in mijn leven een beeld over had gevormd, een oordeel over had gemaakt en verder zonder gevolg ergens had weggestopt. Die wandeling was het begin van een verandering in mijn denken en is vooral van betekenis geweest voor mijzelf.

Mijn eerste reflex was om niet te kijken. Ik zag geen mensen maar de straatstenen, de blauwe lucht op een stralende middag in de lente en mijn gedachten gingen uit naar hierna als ik naar mijn gezin zou gaan en weer in het normale leven terechtkomen waar dit alles iets uit een niet- bestaande filmwereld zou blijken te zijn.

Mijn collega deed het anders. Ze keek vrouwen aan en glimlachte. Gewoon vriendelijk, niet meer dan dat. Er waren vrouwen die teruglachten. Ze kenden haar. Een hand of een gebaar dat ze blij waren haar even te zien. Gewend als ik ben om af te gaan op iemands lichaamstaal begon ik aarzelend terug te lachen als iemand naar ons lachte.

Ongeacht het feit dat ze schijnbaar schaamteloos bijna naakt in een raam stonden en zich ondertussen lieten bekijken door mogelijke klanten, die nog schaamtelozer leken te zijn dan de vrouwen zelf.

In Villa Tinto, een megabordeel, wenkte Lara ons om binnen te komen.



Opnieuw een drempel over voor mijzelf om een trapje op te lopen en daarna in een kamertje terecht te komen waar een bed stond en alles heel steriel was. Op het bed zat de zus van Lara en Lara zelf ging tijdens ons bezoek uitdagend voor het raam staan om eventueel nog wat aandacht van klanten te trekken. Er volgde een gesprek in het Spaans, waar ik op dat moment nog geen woord van kon volgen, tussen mijn collega en deze twee zussen die haar al een tijdje kenden. Een gesprek waaruit ik opmaakte dat de zus van Lara het heel erg moeilijk had, er vloeiden tranen. Terwijl ik observeerde wat er gebeurde, liet ik mijn gedachten gaan. *Wat gebeurt er hier normaal in dit kamertje?* Een slaapkamertje waar gewerkt wordt door sekswerkers. Wat doen ze zichzelf aan en waarom? Ik keek naar Lara, die me hartelijk toelachte waardoor haar harde gezicht opeens heel mooi en zacht werd. Hoe oud zou ze zijn? vroeg ik me af. Ze leek me een dertiger die heel goed wist wat ze wilde.

Na een gesprek waarin de zus van Lara weer tot rust was gekomen en de uitnodiging om bij Cherut binnen te komen wanneer ze maar wilden, stapten we weer naar buiten. De frisse lucht was een verademing, want behalve dat het snikheet was in het peeskamertje van de zussen was de hele atmosfeer iets waar ik mijn adem had ingehouden, wachtend op het moment dat ik weer naar buiten mocht. Ik keek nog even om naar het raam en zag dat Lara ons nakeek, ze zwaaide enthousiast, alsof we haar vriendinnen waren. Ik zwaaide terug, op dat moment mijn hart openstellend voor deze vrouw.

Ik vroeg mijn collega hoe oud Lara was. Ze bleek boven de 40 te zijn.

Ik kon het niet geloven. Ik had haar gezien in een minimum van kleding en ze zag er sterk, jong en gezond uit, alsof ze een sporter was van nauwelijks 30. *Van binnen is ze echt 42...*, zei mijn collega. *En ze heeft kinderen. Ze heeft familie. Ze heeft zorgen en pijn,* ze.... Hoewel mijn collega dit niet zei, ging in mijn hoofd de zin verder. *Ze is net als jij...*

Mijn terugweg uit het Schipperskwartier was anders. De connectie die Lara met me had gemaakt, veranderde mijn houding. Bij de ramen die we nog zagen voor we het Schipperskwartier verlieten, keek ik naar de gezichten van de meisjes en vrouwen en gaf zonder oordeel een blik van aandacht. Een jong meisje keek stuurs terug. Wat is ze nog jong! Een oudere dame keek verdrietig terug. *Waarom staat een dame van deze leeftijd hier? Ze heeft misschien wel kleinkinderen.*

Die eerste wandeling door het Schipperskwartier was bepalend voor het invullen van mijn rol als hulpverlener bij Cherut, waar ik ondertussen 7 jaar als maatschappelijk werker en lifestory-counselor werk. Maar het was nog meer bepalend voor mijn houding als mens tot deze doelgroep. Als eerste moest ik gaan zien dat de vrouw die vanuit de prostitutie en soms met een achtergrond van mensenhandel en altijd met zeer complexe problemen een vrouw is zoals ik zelf. Een vrouw die zichzelf wil mogen zijn, die wil zorgen voor haar geliefden, die haar talenten wil ontwikkelen, die respect verdient. Een vrouw die ook iemands dochter is. Een vrouw die heel vaak ook iemands moeder is. Iemands zus. En ik moest gaan zien dat deze vrouwen zonder dit zelf te kiezen iemands slaaf waren geworden.

Niet eerder dan dat ik deze klik kon maken, kon ik mijn werk als

hulpverlener bij Cherut goed gaan begrijpen en inschatten.

Het was van belang om niet te oordelen. Om te luisteren. Om open te staan. Om voor iemand die persoon te zijn die eindelijk eens luisterde naar het echte verhaal.

In de jaren die volgden ben ik af en toe nog eens in het Schipperskwartier geweest. Mijn eigen rol binnen Cherut vond ik niet in het straatwerk, maar in het maatschappelijk werk en counsellen van vrouwen die de stap zetten naar Cherut op zoek naar hulp en community.

Ik ben steeds opnieuw verwonderd over de kracht van de vrouwen. Ik word door de vrouwen meegenomen in hun verhalen. Verhalen van onvoorstelbaar veel leed, verdriet en trauma, meervoudig gekwetste mensen, en tegelijk met zo onvoorstelbaar veel veerkracht om toch maar te overleven en te zorgen voor anderen.

Ook Lara is ondertussen een van



de vrouwen die ik via Lifestory-counseling mocht begeleiden. We hebben een goede verstandhouding. Als leeftijdsgenoten en collega-moeders kunnen we met een kop koffie in het inloophuis samen lachen over gekke dingen in het leven. Ze bereidt graag de lunch voor het inloophuis en ziet er dan op toe dat ik wel voldoende eet waaruit ik haar zorg ervaar. Ondertussen versta ik genoeg Spaans voor een conversatie over gewone dingen en is haar Engels vlot genoeg om mij te verstaan. In de counseling gesprekken gaat het met de hulp van een vertaler over andere dingen. Hoe ze ooit in de prostitutie terechtgekomen is. Hoe ze een masker leerde op te zetten. Hoe ze haar hart leerde af te sluiten om niet telkens opnieuw pijn te moeten lijden. Hoe ze moest doorzetten om haar kinderen te laten overleven in haar thuisland. Hoe juist die kinderen haar dan weer verwijten dat ze in de prostitutie werkt terwijl ze niet weten dat hun grootouders haar in de prostitutie dwongen. Hoe dankbaar ze is voor Cherut.

CHERUT BELGIUM

Cherut is het Hebreeuwse woord voor vrijheid, *vrijheid om te kiezen*. De naam herinnert ons als Cherut- team aan onze missie. Iedereen heeft het recht om te kiezen. Wat ook inhoudt dat niemand het recht heeft een ander dat recht te ontnemen. Dat laatste is iets wat wij steeds opnieuw zien bij slachtoffers (wij noemen hen overlevende) van prostitutie en mensenhandel. Mensenhandelaars, pooiers, familieleden of economische omstandigheden zijn de redenen dat vrouwen in de slavernij van prostitutie terechtgekomen zijn zonder hiervoor zelf te hebben gekozen.

Cherut combineert hulpverlening en

community. Behalve dat vrouwen hulp nodig hebben om stappen te zetten te breken met prostitutie, hebben zij nood aan echt contact. Door middel van het straatwerk met teams in vier steden worden contacten gelegd met vrouwen die werken in de ramen. In het inloophuis van Cherut is het inloopteam wekelijks een aantal dagen aanwezig om een thuis te bieden aan vrouwen die daar nood aan hebben. Een verjaardag vieren of een taalles geven, een extra bord bij zetten aan de lunchtafel, creatieve momenten, een lach en een traan worden gedeeld. Het maatschappelijk werk team begeleidt een groot aantal vrouwen op verschillende deelgebieden in hun leven. Sommige vrouwen vragen een intensieve integrale begeleiding (turning point) en anderen willen hulp bij solliciteren of het zoeken naar een woning. Via de lifestory-counseling begeleiden we

vrouwen ook bij het leren praten over hun verleden en op die manier het stap voor stap een plaats geven aan leed en pijn.

Cherut wijst ook de weg naar God. Omdat wij ervaren dat God deze doelgroep op Zijn hart draagt. Het onrecht dat dagelijks plaatsvindt in de straten van het Schipperskwartier, in Gent, Brussel of Oostende (of ondergronds) ontgaat God niet en Hij legt wat op Zijn hart ligt ook in de harten van de medewerkers van Cherut. Meer dan eens hebben we mogen zien dat vrouwen pas helemaal vrij komen van hun verleden in de slavernij als ze dat hele verleden bij God brengen.

Noot: Om privacy-redenen: Lara is een gefingeerde naam en het verhaal van Lara is gebaseerd op meerdere verhalen waardoor het niemand's eigen verhaal is.



In mei verschijnt de verhalenbundel Mozaïek.

Bezoek ook de Koffieklap, een koffiebar met een verhaal. De teams van Koffieklap en Cherut werken samen in de strijd tegen uitbuiting en om vrouwen nieuwe kansen, o.a. op de arbeidsmarkt te bieden. Koffieklap, Klapdorp 41, 2000 Antwerpen (gesloten zolang de corona-maatregelen gelden) www.cherutbelgium.com - www.koffieklap.be





KLEINE EN GROTE VERBOUWINGSWERKEN

BVBA DAKWERKEN JOHAN JACOBS

Kiefhoekstraat 4, 3941 Eksel
Tel. + Fax: 011/64.73.18
GSM: 0477/20.33.26



specialist in exclusieve
wooninrichting.



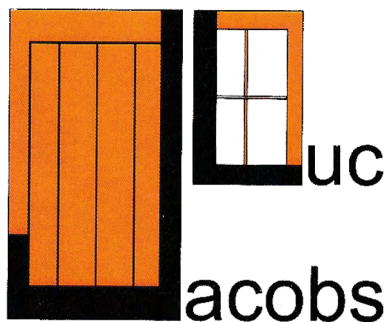
Wij helpen u graag om uw
persoonlijke ideeën uit te werken in
stijlvol en comfortabel woondesign.

Het resultaat is een inrichting,
waarbij u zich prettig voelt en die
uw persoonlijke smaak uitstraalt.

Ossenberg 54
2490 Balen
0479 26 14 59
mpt@telenet.be



www.mptinterieur.be



Ramen - Deuren - Trappen - Rolluiken -
Vliegenramen - Zonnewering - Sectionale poorten

Holt 65 3740 BILZEN - Tel 089 50 25 05

CONTACT PUNT

PROGRAMMA

(ONDER VOORBEHOUD VAN CORONAMAATREGELEN)

06/06/2020 Museum in Bokrijk
14u00 Parking Kasteel

20/06/2020 Henk Monsuur:
'Liefde in tijden van ziekten en pijn'

04/07/2020 Minigolf Kallevenia Genk
en Ijs in Zutendaal
14u parking Kallevenia

18/07/2020 Valkenburg en wandeling Geuldal
Stadswandeling of wandeling 6 km
12u Vertrek School met de Bijbel Genk

01/08/2020 Daguitstap Blankenberghe met de trein
Info volgt

15/08/2020 Gospelrally Pelt (Neerpelt/Overpelt)

29/08/2020 Sint-Pietersberg Maastricht
12u Vertrek School met de Bijbel Genk

Meer info: zie achterzijde

Postzegel

Bethesda v.z.w.
Paardenstaarterf 2
6413 LL Heerlen

VRIENDELIJK VERZOEK

Wilt u bij onjuiste adressering of bij verhuizing
de adresstrook verbeterd terugsturen.

Oud adres:

Naam:

Straat:

Nr.:

Postcode:

Gemeente:

Nieuw adres:

Naam:

Straat:

Nr.:

Postcode:

Gemeente:

CONTACT PUNT



ONTMOETINGSPLAATS VOOR ALLEENGAANDEN VAN ALLE LEEFTIJDEN EN DIVERSE ACHTERGRONDEN. PROGRAMMA: VORMINGSVONDEN EN ONTSPANNINGSACTIVITEITEN (ZIE ACHTERZIJDE).

VORMINGSVONDEN BEGINNEN OM 19U30 IN EEN ZAAL VAN: DE ZAAIER, RUNKSTERSTEENWEG 303, 3500 HASSELT

ONTSPANNINGSACTIVITEITEN, OPGEVEN BIJ DANNY VAESSEN: 0477/593834 - INFO@BETHESDA.BE



INFOKAART

BESTELLEN

089/36.32.69

INFO@BETHESDA.BE

2 EURO / BROCHURE

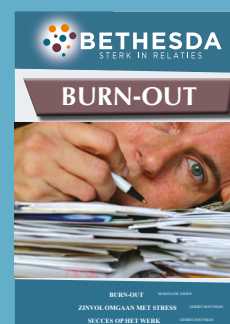
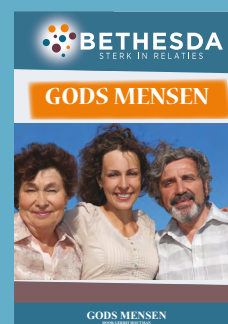
Brochures



NIEUW



OOK VERKRIJGBAAR:



Bethesda v.z.w.

Christelijk Centrum voor Vorming en Hulpverlening
Dieplaan 29 bus 17- (7de verdieping) - 3600 Genk
Tel.: 089/36 32 69 - info@bethesda.be