



Stichting EX IT

Praktijk voor Psycho-Pastorale begeleiding

Uitstappen....om opnieuw te beginnen

“Gij omgeeft hem met welbehagen als met een schild” (Psalm 5:13)

Dit is een tekst die we als medewerkers van exit vaak voor ogen hebben. Het doel waar we naartoe willen werken zodat een ieder die bij ons aanklopt dit echt zal gaan ervaren in hun leven. Welbehagen als schild te midden van alle stormen in het leven.

Het is ook een bemoedigende tekst voor hen die we in het laatste halfjaar hebben mogen uitzaaien. Als je, vanuit welke nood ook, weer op beide benen kan worden gezet dan gaat de dank allereerst uit naar onze Heer die dit alles mogelijk maakt. Zijn schild van welbehagen maakt dat je je niet langer kwetsbaar hoeft te voelen in je zwakke plekken. Een schild van welbehagen biedt veiligheid en bescherming als je met nieuwe moed, na het doorlopen van een proces, de maatschappij weer instapt. Dan zijn het opbouwen van muren rondom jezelf ter bescherming niet langer nodig. Vergeet vooral niet het getuigenis hiernaast te lezen!

Terugblik

Het eerste half jaar van 2009 geeft reden tot grote dankbaarheid. Het wordt nooit gewoon om te zien en te ervaren dat de Here God mensen aanraakt, geneest en heelt van diepe wonden. Mede door de inzet van de confidenten wordt er elke keer weer opnieuw vooruitgang geboekt. We konden positief reageren op zeven nieuwe hulpvragen omdat we zes andere confidenten weer mochten uitzaaien. Ook dat geeft reden tot dankbaarheid. Zij mogen weer een nieuw begin maken in hun leven na een periode van hard werken aan zichzelf.

Vanaf deze plek willen we ook Sanne Heemskerk die de laatste twee jaar als stagiaire samen met Marijne werkte al het goede toewensen. De stage is voor haar afgelopen en we hopen dat ze spoedig haar diploma zal weten te behalen. Veel zegen!

Vooruitblik

De vrije plek bij de dagbehandeling, ontstaan door het vertrek van Sanne, zal opnieuw worden opgevuld. We verwelkomen Leny ten Hove als nieuwe stagiaire vanuit Zegenend Helpen. Als werkers gaan we een nascholingscursus volgen bij de Grote Rivieren (8 ochtenden). Onderwerpen zoals bijvoorbeeld omgaan met depressie, autisme, ADHD, PDD-nos, persoonlijkheidsproblemen en suicidaliteit in de gemeente, zullen aan de orde komen naast het bespreken van de nodige casuïstiek. We kijken er naar uit en hopen weer nieuwe dingen op te steken om daardoor nog beter ons werk te kunnen doen bij EX IT.

Een confident aan het woord...

In de zomer van 2006 kwam ik na een intakegesprek bij St. EX IT binnen.

Depressief, leeg, bang, met een laag zelfbeeld en wist niet hoe ik 'in hemels-naam' de volgende nacht moest doorkomen.

Ik wilde zo graag alles alleen doen en had hoge muren rond mijzelf gebouwd. In de hoop dat mijn vertrouwen niet nog verder kon worden beschaamd.

Het voelt zo "zwak" als je toe moet geven dat je het alleen niet redt, dat je hulp nodig hebt en toch, inmiddels weet ik dat het moed vereist om dat toe te geven.

Je bent dapper als je je spoken onder ogen durft te zien, in plaats van steeds ervoor weg te lopen!!

Nu, na drie jaar kijk ik terug. Het was een intensieve weg om me van daar naar vandaag te vechten; maar het is me gelukt. *Ik ben gelukkig.*

Het is ongelooflijk wat er in die paar jaar is veranderd! Ik ben een evenwichtig en spontaan mens, ik heb een paar lieve vrienden en een nog lievere vriend ☺.

De eerste winter zonder 'anti-depri' middeltjes ben ik goed doorgekomen en ik ben blij dat ik "ik" ben.

Bij EX IT heb ik geleerd om mijn 'energie-balans' op peil te houden.

Door op groene, oranje en rode kaartjes te schrijven welke situaties energie kosten of juist geven leerde ik hoe ik die balans zelf kan herstellen. Zo ben ik niet machteloos en voel ik me veel minder vaak uitgeput en leeg.

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:

voor uw giften, gebed en andere bijdragen op wat voor manier ook. Het bemoedigt ons!

Gebed:

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

Vernieuwde site:
www.StichtingEXIT.nl

De werkers:



Henriëtte van
Nes



Marijne
Verbueken



Hermineke Vonk

Voor informatie en/ of hulpvraag

kunt u contact met
ons opnemen.
Stichting EX IT:
tel 078.6317802
of
06.48491320
Marijneverbueken
@hotmail.com

www.StichtingEXIT.nl

September 2009

Trainingen en workshops

Als werkers van EX IT zijn we ook beschikbaar voor trainingen en workshops. Op de site vindt u meer informatie hierover.

Vrijdagavond 13 november verzorgt EX IT in samenwerking met en op uitnodiging van Johan Verweij (www.verweijlife coaching.nl) een avond in Alblasserdam (Cultureel Centrum Landvast) over Schuld en Schaamte. Als artiest bij deze avond is Remko Harms uitgenodigd. U bent hartelijk welkom (opgeven via genoemde site)!!

Vrijdag 20 november geven we een workshop sieraden maken. Met als thema "Sieraad voor God". Meer informatie vindt u op de site.

Gebod

vragen we allereerst voor al onze confidenten die net begonnen zijn of al langer bezig zijn in hun eigen proces van heling en verwerking. Wilt u mee bidden dat ze volhouden zodat ook voor hen de dag zal aanbreken dat ze kunnen worden uitgezwaaid. We willen ook bidden voor nieuwe confidenten. Dat de juiste mensen de weg naar EX IT weten te vinden.

Creatieve Workshop van 12 maart (verslag van een deelnemer)

Ik heb deze dag als heel leerzaam ervaren. Na een korte voorstelronde gingen we door middel van een aantal vragen al schrijvend terugkijken naar ons verleden, vooruitkijken naar onze toekomst en mijmeren over waar en hoe we over 10 jaar zouden zijn, persoonlijk en geestelijk. Dit was natuurlijk voor een ieder heel persoonlijk. We hoefden hier gelukkig dan ook geen verslag over te doen. Daarna hebben we genoten van een heerlijke lunch. Na de uitleg wist ik eigenlijk niet wat ik wilde gaan schilderen. Ik heb toen een klein plaatje met een duif uitgezocht. Hier zag ik het beeld van de Heilige Geest in. Ieder keer als ik er nu naar kijk denk ik daar ook aan. Heel leerzaam dus maar ook heel gezellig, geestelijk opbouwend en creatief bezig zijn met andere mensen die je eigenlijk helemaal niet kent.

Kortom, een aanrader!

Een confident aan het woord (vervolg)

Het moeilijkste vond ik om terug te gaan in de tijd en die pijnlijke ervaringen onder ogen te zien, in plaats van ze snel weg te stoppen. Om de gevoelens die het oproept toe te laten, te uiten.

Als je als kind iets naars meemaakt, en je verwerkt dat niet, dan vries je die gevoelens in. Wanneer je ze later -als volwassene- alsnog wilt verwerken kom je ze zo dus ook tegen.

Ik vond dat heel gek. Ik -als volwassene- moest die 'kinderlijke gevoelens' dus alsnog verwerken voor ik verder kon.

Zo herinner ik me dat ik als kleutertje een opmerking maakte tegen mijn juf. Ze reageerde erg boos, terwijl ik in al mijn onschuld en eerlijkheid mijn mening gaf. O.a. daarom werd ik bang dat mensen boos op mij zouden worden, en bleef proberen dat voor te zijn. Jaren later -in onze gesprekken- kwam ik dit tegen en mocht het er alsnog zijn. Door een (onverstuurd) brief te schrijven kon ik eindelijk eens vertellen wat ik ervan vond en wat haar reactie met mij heeft gedaan.

Het lijkt zo onbelangrijk, zo klein en toch heeft het wat veranderd. Die herinnering doet nu geen pijn meer en heeft geen invloed meer op wie ik ben, hij is alleen vervelend.

In psalm 56 staat dat God al je tranen opvangt in een kruik en dat Hij ze allemaal geteld heeft. Deze jaren heb ik er honderden gehuild, maar vaak leek het alsof Hij verdwenen was. En toch... als ik terug kijk dan was Hij altijd dichtbij. Als wind mee wanneer je fietst. ☺ Onzichtbaar, maar Zijn vingerafdrukken zijn overal.

Mijn gesprekken bij EX IT zijn klaar. Naast diepgaand en confronterend was het ook een veilige plaats. Een gezellige, rustige plek om even terug te kijken.

Hoe is het de afgelopen tijd gegaan? Waar liep ik tegen aan?

Wat ging goed, wat kan beter?

Vaak nam ik iets mee, een foto of een muziknummer wat mij die tijd aan het denken had gezet. Dan speelden we dat af op een laptop en braken zo het ijs ☺

Vreemd hoor, om zo 'klaar' te zijn. Ik weet nu dat ik nooit alleen ben, en dat God ook mij vasthoudt. Hij is nooit 'klaar' met mij!



