

# Promise

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a light blue top, holding a baby. The image is framed in a circular shape. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

Voor Bijbels denken in de gezondheids(zorg) 27 jaargang nr. 1 (januari 2011)

In dit nummer

Alternatief balanceren in de  
gezondheidszorg  
Evolutie en sociaal Darwinisme  
Een christelijke visie op  
psychotrauma's

# Alternatief bal in de gezondheid

Een vrouw komt op de pijn poli in verband met chronische hoofdpijnklachten. Behalve een gesprek met de anesthesist heeft ze ook een gesprek met de psychiater van het pijnteam.

Deze zegt al snel: 'Mevrouw, we hebben een goede therapie: aandachtstraining.' Een onschuldig klinkende naam. Zou ze het niet eens kunnen proberen?

Een verpleegkundige maakt bewegingen met haar handen over een operatiepatiënt die in de verkoeverkamer aan het bijkomen is uit de narcose. Ze zegt ook goede resultaten te hebben bij huilbaby's en onrustige demente bejaarden. Haar afdelingshoofd vindt het goed dat ze dit doet. Het betekent namelijk een rustige nachtdienst, ook voor haar collega's en de artsen die minder vaak opgeroepen hoeven te worden. Geregeld gebeurt het zelfs dat een patiënt na de behandeling in slaap valt en geen slaap- of pijnmedicatie voor die nacht nodig heeft. De verpleegkundige noemt de methode waar ze een diploma voor gehaald heeft: therapeutisch touch ofwel TT.

Bij de laatste zaalronde voor de nacht komt ze bij een man, die zegt erg op te zien tegen de operatie de volgende dag. Als ze hem een behandeling aanbiedt, vraagt hij bezorgd of 'het toch niet verkeerd is' voor hem als christen. De verpleegkundige stelt hem gerust met de woorden dat het gaat om neutrale, overal om ons heen aanwezige, energie en dat het geen enkel negatief effect heeft op het geloofsleven. De man laat de behandeling toe en merkt op dat hij er rustiger van wordt. Het helpt.

Alternatief balanceren: wat kan wel en wat kan niet voor een christen?

Het is belangrijk daarover na te denken, want de ziekenhuizen lijken niet langer afwijzend te staan tegenover allerlei alternatieve behandelwijzen.

Zo lezen we in het artikel *Oosters denken in ziekenhuizen* in het Nederlands Dagblad van 15 september 2007 van journalist en dichter Hilbrand Rozema, dat in zieken-



huizen in Nederland steeds meer ruimte is voor integratieve geneeskunde, wat gedefinieerd wordt als een samengaan van reguliere geneeskunde met veilige en werkzame alternatieve of complementaire (aanvullende) geneeskundige zorg. Binnen deze integratieve geneeskunde wordt de arts een persoonlijke coach

en de patiënt 'mederegisseur van zijn ziekte'. We lezen verder in het artikel: 'Alternatieve geneeswijzen als healing en reiki veroveren terrein, naast rustgevend bedoelde zaken als yogacursussen en aromatherapie. De grens tussen reguliere en alternatieve geneeswijzen vervaagt. Het Slotervaart Ziekenhuis in Amsterdam

# anceren idszorg

loopt in deze trend voorop. De kinderarts Inès von Rosenstiel kreeg toestemming van het bestuur om de zorg in dit ziekenhuis vorm te geven volgens de nieuwe opvatting... En zo gebruikt de kinderafdeling van Slotervaart naast aromatherapie ter ontspanning visualisatieoefeningen, yoga en massage. Ook verdiepten drie kinderartsen zich in hypnose... Slotervaart is het eerste Nederlandse ziekenhuis dat alle aspecten van integratieve zorg gaat doorvoeren, maar staat niet alleen.'

Het thema liet mij niet meer los. Het artikel van Rozema werd de aanzet tot een driejarig onderzoek.

Het resultaat van dit onderzoek is te vinden in het boek *Complementaire en alternatieve zorg in de Nederlandse ziekenhuizen. Een beschrijving van een ontwikkeling (2011)* en in het boek *Alternatief balanceren in de gezondheidszorg (2011)*, waarin 20 geneeswijzen besproken worden en bijbels getoetst. Hierdoor wordt een rode draad zichtbaar die kan helpen bij het zelf leren beoordelen van de thans 450 soorten alternatieve behandelwijzen. Uit mijn enquêteonderzoek in de ziekenhuizen blijkt onder andere dat 'zachtere zorg' thans in de helft van de Nederlandse ziekenhuizen is ingevoerd.

Ook blijkt dat ziekenhuizen naast optimale zorg een helende omgeving willen bieden voor de patiënt. Geen steriele, kille ziekenhuizen, maar een vriendelijk, rustgevend gebouw en een inrichting met bijvoorbeeld kunstwerken en waterpartijen en vriendelijk personeel. Kortom: een plek waar patiënten zich prettiger voelen en sneller beter worden.

Steeds meer ziekenhuizen ondergaan een complete metamorfose.

Het nieuwe Martini Ziekenhuis in Groningen kan voor de dag komen als 'het ziekenhuis van de 21e eeuw' met een tot in de puntjes doorgevoerde helende omgeving met veel daglicht, kleur ('helende kleuren') en natuurlijke elementen. Hetzelfde geldt voor het nieuwe Orbis Medisch Centrum in Geleen, dat – zo lezen



De grens tussen reguliere en alternatieve geneeswijzen vervaagt.

we – zelfs beschikt over robotwagentjes voor het vervoer van voedsel, verbandmiddelen en wasgoed, een automaat die de kleding voor het personeel op maat aanlevert en eenpersoonskamers voor patiënten, die uitgerust zijn met allerlei elektronica.

De meest succesvolle formule voor een ziekenhuis van de 21e eeuw lijkt evenwel te zijn: optimale mensgerichte zorg + helende omgeving + zachte zorg. Deze formule wordt teruggevonden bij zogenaamde Planetree<sup>1</sup> -ziekenhuizen.

Het Planetree-motto luidt: 'De patiënt op de eerste plaats', en dus ziekenhuizen als hotels, maar ook aanvullende en alternatieve geneeskundige zorg naast uitstekende regulier geneeskundige zorg: integratieve geneeskunde. Dit veelbelovende concept is vanuit Amerika ook naar Nederland overgewaaid, en veroverd in een sneltrein-

vaart de markt. Inmiddels zijn 13 zorginstellingen, waaronder 7 ziekenhuizen, lid van Planetree-Nederland.

De aanvulling van de 'zachtere zorg' komt bij het Flevoziekenhuis te Almere (dat in 2010 in de AD-top zelfs opgeklommen is tot het beste ziekenhuis van Nederland) neer op de aanbieding van acupunctuur, massages en meditatie, en bij het Beatrixziekenhuis te Gorinchem op de aanbieding van massagetherapie. Het complementaire zorgpakket kan desgewenst in de toekomst worden uitgebreid.

De grens tussen regulier en alternatief lijkt door de opkomst van 'zachte zorg' steeds meer te vervagen, waardoor het voor de gewone patiënt steeds moeilijker wordt de aard van de therapie te doorgronden. René Severijnen, tot eind 2007 werkzaam als kinderchirurg in het academische Radboudziekenhuis te Nijmegen, is ervan





overtuigd dat de westerse geneeskunde een inhaalslag dient te maken en daarbij veel kan leren van India en China. Hij is fervent voorstander van een kenniscentrum aan een universitair ziekenhuis dat uitsluitend bewezen en veilige alternatieve geneeswijzen bestudeert, onderwijst en toepast.

Hij attendeert daarbij op het feit dat de veertig grootste ziekenhuizen in Amerika alle een afdeling voor complementaire zorg hebben en dat deze zorg daar heel normaal is. Een grote voorstander is hij van methoden als mindfulness en acupunctuur. Zelf beoefent hij meditatie en zou willen pleiten voor een cursus mindfulness in het eerste jaar van de geneeskundeopleiding. Von Rosenstiel en Severijnen lijken met elkaar gemeen te hebben dat zij tijdens hun reizen in het Oosten (Nepal respectievelijk India)

persoonlijke doorbraakervaringen hebben meegemaakt, die hun wereldbeeld sterk hebben beïnvloed. Zo ook hun denken over integratieve geneeskunde.

De ontwikkelingen gaan in sneltreinvaart verder.

Op 30 augustus 2010 lezen we in het Algemeen Dagblad: 'Als eerste in Nederland gaat het Juliana Kinderziekenhuis in Den Haag op grote schaal hypnose toepassen bij patiënten. Ruim dertig artsen van alle afdelingen krijgen les in de techniek. De hypnose moet kinderen in een trance brengen waardoor angst, pijn en stress verdwijnen.'

Waar gaan deze ontwikkelingen naar toe?

In het bestek van dit artikel wordt een vorm van 'zachte zorg' onder de aandacht

gebracht die in sneltreinvaart het terrein van de gezondheidszorg en van het bedrijfsleven veroverd.

Mindfulness wordt onder de onschuldige naam 'aandachtstraining' gepresenteerd en door steeds meer christelijke hulpverleners zoals psychologen en psychiaters aangeprezen en toegepast.

Mindfulness: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen.

De methode is in 1979 ontwikkeld door de Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn als effectief middel in de strijd tegen stress en met stress verbonden ziekten.

Vanaf 1992 is door Kabat-Zinn (samen met drie hoogleraren psychologie) de aandachtgerichte cognitieve therapie ontwikkeld als methode tegen terugkerende depressies en is erkend als wetenschappelijk werkzame therapie.

Door steeds meer psychologen en psychiaters, ook in de academische ziekenhuizen, is de methode omarmd in de strijd tegen depressies.

Maar waar komt deze methode vandaan? Kabat-Zinn, zelf fervent beoefenaar van boeddhistische meditatie, legt uit dat mindfulness 'westers boeddhisme' genoemd kan worden omdat de ballast van religieuze tradities en rituelen ontbreekt. Meditatie 'zonder Boeddha' dus.

Geen wierookstokjes, geen boeddhabeeld, maar een rustige zaal met patiënten die concentratieoefeningen doen onder leiding van psychologen die zich gespecialiseerd hebben in mindfulness.

Terecht rijst dan de vraag wat er tegen zo'n 'neutrale' techniek zou kunnen zijn, die met succes ingezet wordt in de strijd tegen pijn, stress en depressie bij de westerse (overstresste) mens?

Niet alleen patiënten hebben er baat bij, maar inmiddels hebben ook veel artsen en andere hulpverleners, die immers gebukt gaan onder een stressvolle baan, de weg gevonden naar mindfulnesscursussen. Mindfulness zou geheel ontdaan zijn van Boeddha.

In het boek *Alternatief balanceren* in de gezondheidszorg wordt uiteengezet dat niets minder waar is: bij mindfulness gaat het wel degelijk om boeddhisme, maar dan in westers gewaad gehuld.

1. Zo geeft Kabat-Zinn in een persoonlijk interview toe dat het bij mindfulness wel degelijk gaat om boeddhisme en dat het een van zijn diepste verlangens is de geneeskunde te transformeren in mindful geneeskunde.

In zijn trainingsprogramma van 8 weken wordt eraan gewerkt dat mindfulness een tweede natuur wordt. Dagelijks dient namelijk drie kwartier tot een uur gemediteerd te worden, ook na het stoppen met het trainingsprogramma. Doel is: transfor-

matie, verandering van de persoon.

2. De belangrijkste pijlers van het trainingsprogramma zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. Mindfulness dient het gehele leven te doortrekken en zichtbaar te worden in de ontwikkeling van eigenschappen als vriendelijkheid en hulpvaardigheid, kalmte, mildheid in je oordeel over jezelf, je inzetten voor het welzijn van mensen, dieren en de natuur, gelijkmoedigheid, edelmoedigheid, vrijwillige eenvoud, volledig mens worden, het pad van beoefening gaan, een verandering van denken, inkeer en niet kwetsen.

Op het oog lijkt het te gaan om met het christendom overeenkomende deugden, totdat je dieper gaat kijken.

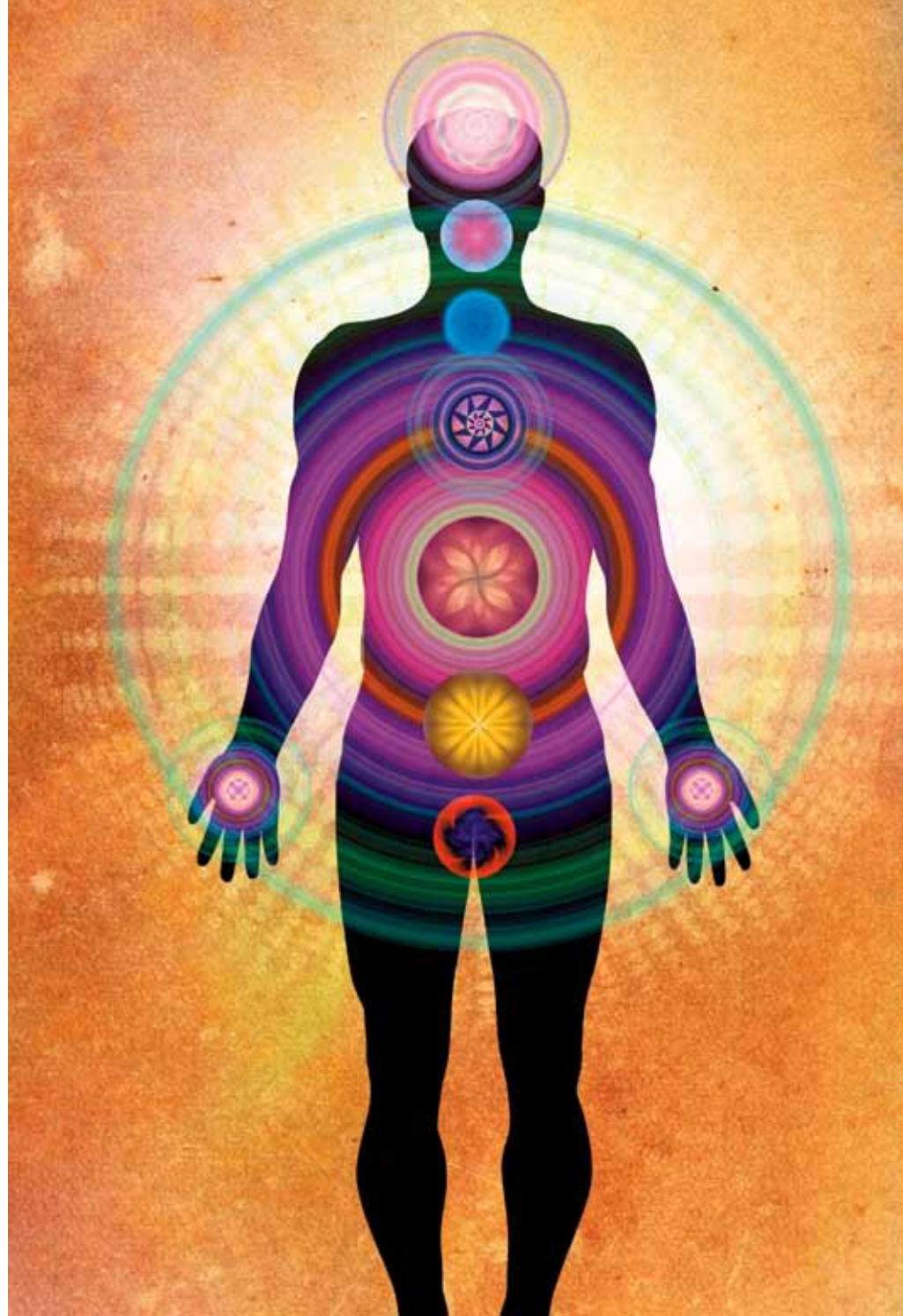
Dan blijkt dat met 'niet oordelen' en 'geduld' bedoeld wordt: elk moment laten zijn zoals het is, zonder er een etiket met 'goed' of 'slecht' op te plakken. Om zover te komen is het nodig denken en voelen te ontledigen.

Ontledigen van denken staat volkomen haaks op de bijbelse opdracht om de Here, onze God, lief te hebben met geheel ons verstand (Matt. 22:37), hervormd te worden door de vernieuwing van ons denken (Rom. 12:2) en verjongd te worden door de geest van ons denken (Ef. 4:23). Door de meditatie wordt het verstand uitgeschakeld en ontstaat een opening voor de gevallen geestelijke wereld, zoals die van Boeddha (de geestelijke wapenrusting, namelijk de waarheid, het weten van de gerechtigheid, de verkondiging van het evangelie des vredes, geloofsovertuigingen, de helm des heils, het zwaard des Geestes, het gebed, zoals genoemd in Ef. 6:10-20, wordt onwerkzaam).

Nooit schakelt de Heilige Geest ons verstand uit, maar juist in (om de Here, onze God, lief te hebben).

En wat te denken van het beoefenen van mindful 'niet-oordelen' en 'geduld'? Het gevolg is apathie, onverschilligheid tegenover datgene wat men observeert, in plaats van bewogenheid. Het ging door mij heen: in hoeverre is het denkbeeldig dat iemand die veel mediteert stoïcijns, apathisch, zou kunnen toekijken naar een moord die vlak voor zijn of haar ogen gebeurt, zonder te oordelen, teneinde niet in de stress te schieten?

3. Mindfulness biedt een andere weg, een andere waarheid en een ander leven. Onder de westerse, wetenschappelijke dekmantel van mindfulness gaat niets anders dan een oosterse meditatie school; en hoe je het ook Wendt of keert: alle oosterse meditatietechnieken zijn heilstechniek en heilsweg 'van beneden naar boven'. Het doel van de oosterse meditatie



is het opgaan van het individuele = het Zelf = Atman (Sanskriet: ademtocht, ziel) in het 'Al' = de 'wereldgeest' = de 'goddelijke wereldziel' = Brahman. Dit opgaan is de echte verlossing/bevrijding en heet: *moksja*.

Bij deze zelfverlossing streeft men naar een opheffing van de individualiteit en gaat het in wezen om zelfvergoddelijking. Het 'evangelie' van mindfulness brengt geluk en ontspanning door ontlediging van gedachten en gevoelens.

'Echte' resultaten worden evenwel slechts verkregen door trouwe overgave, ofwel: een leven vol mindfulness (een mindful leven).

Dagelijks een uur mediteren. De dag beginnen, stille tijd, met mindfulness. Problemen en stress tegemoet treden met: mindfulness

Jezus' woorden 'Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven' verdwijnen op de achtergrond door een mindful leven dat zelf voorziet in het schenken van rust en het wegnemen van zorg en bekommernis. Kabat-Zinn's 'heilsweg' nodigt zelfs uit om mindful (met aandacht) afscheid te nemen van het leven: leren boeddhistisch = meditatief te sterven, stervenskunst. Hoe gruwelijk is het dat de satan de laatste kans van een mens om nog gered te kunnen worden voor de eeuwigheid (door het evangelie, dat een kracht Gods is voor een ieder die gelooft, Rom. 1:16) ook nog wil afpakken. Mensen 'behulpzaam' willen zijn om meditatief rustig te sterven, maar dan zonder Christus. Mindfulness is een heilsrover met een ander evangelie, een andere Jezus en een andere geest (2 Kor. 11:4).

Kabat-Zinn noemt mindfulness zonder omhaal van woorden 'een levensbehoefte, een reddingslijn' en merkt met stelligheid op dat als we bereid zijn ook maar heel even te mediteren we op ieder moment in contact kunnen komen met het tijdloze en 'daaruit, en daaruit alleen, komt alle heil voort'.



Met andere woorden, mindfulness is dé ultieme heilsweg..., aldus Kabat-Zinn.

Mensen die met mindfulness aan de gang gaan, ondergaan een proces van transformatie, verandering, waarin het wereld-, mens- en Godsbeeld heel sluipend verandert in oosterse richting.

De blikrichting wordt bij mindfulness heel subtiel afgeleid van Christus naar de eigen goddelijke kern. Door oefening, lees meditatie, kunnen liefde en vriendelijkheid gegenereerd worden. Deze liefde kan gericht worden op jezelf, op anderen (ook op overledenen...) maar ook op de geschonden aarde (moeder Aarde). Het gevolg van al dit uitreiken is, dat we zelf groeien en veranderen, waardoor we de wereld veranderen. De Dalai Lama zegt: 'Mijn religie is vriendelijkheid.' Kabat-Zinn spreekt van een nieuwe ziens- en zijnswijze, waarin beoefening van aandacht eenvoudig 'het steeds opnieuw ontdekken van de draad die alles met alles verbindt' is, verwoord in de ene term *verbondenheid*: verbondenheid met het universum, het AL, de tijdloosheid achter geboorte en dood, verzoening met de dingen zoals ze zijn, waardoor we heelheid en eenheid ervaren. Hier is definitief een andere geest aan het roer gekomen. Aangeland in de ('goddelijke') kern is het bewustzijn ontwaakt/doorgebroken (de Aha-Erlebnis), dat alles één (en goddelijk) is. Mensen worden op deze wijze (al mediterend) rijp gemaakt voor de nieuwe wereldorde onder leiding van de antichrist



(het beest uit de zee) en zijn geestelijke adviseur, de ene wereldleraar (het beest uit de aarde, de valse profeet), die aan wil sturen op de éénwereld-religie (Openbaring 13), beiden allerminst vol van de Heilige Geest, maar daarentegen vol van de geest van de afgrond. Op dit niveau aangeland is er geen absolute waarheid meer, en hebben alle religies een weg die alle leiden tot het volmaakt gelukzalige goede (de hemel op aarde).

Het edele achtvoudige pad is het boedhistische pad naar verlichting. Een dergelijk pad of een dergelijke verlichting heeft een christen niet nodig. Jezus zei: 'Ik ben de weg en de waarheid en het leven; niemand komt tot de Vader dan door Mij' en 'Ik ben het licht der wereld; wie Mij volgt, zal nimmer in de duisternis wandelen, maar hij zal het licht des levens hebben.'

Ons uitgangspunt als christen dient te zijn 'Toets alles en behoudt het goede!' Er zijn zeker ook veilige en goede vormen

van 'zachte zorg', waar we met dank gebruik van kunnen maken, zoals aromatherapie, massagetherapie (tenzij de therapeut vanuit oosterse achtergronden werkt), bepaalde kruiden, vitamines en mineralen. Maar er zijn ook vormen van 'zachte zorg' waar we beter verre van kunnen blijven.

Oktober 2010

Drs Ruud van der Ven

#### Noot

1 Planetree betekent plataanboom; het is onder de plataanboom dat de Griekse vader van de geneeskunde Hippocrates (4e – 5e eeuw voor Christus) zijn leerlingen les gaf in de holistische geneeskunde. De initiator van Planetree-ziekenhuizen is Angelica Thieriot na haar traumatische ervaringen van een ziekenhuisopname in 1977, waarbij zij wel genezen maar niet 'geheeld' werd in de kille entourage van het ziekenhuis. 'Dit móet anders!' was haar vurige overtuiging bij het ziekenhuisontslag. De patiënt naar lichaam, ziel én geest dient op de eerste plaats te staan!

# Cursus: toetsen van alternatieve en complementaire geneeswijzen (febr-mrt 2011)



## Inleiding

'Gezondheid is de grootste schat', zo luidt het spreekwoord. We doen er alles aan ons die schat niet te laten afnemen. Er is een bijna onstuitbare opmars van allerlei alternatieve geneeswijzen. Paranormaal wordt doodnormaal, doch blijkt bij toetsing abnormaal. Genezing is een groot goed, maar het is naïef om de middelen dat doel te laten heiligen. De bron van alternatieve geneeswijzen wordt te vaak onderbelicht. De stelling: 'Het werkt, dus het is goed', is te simpel. Belangrijk is dat christenen middelen, geneeswijzen en therapeuten bijbels leren toetsen. Alle middelen moeten door God gezegend kunnen worden, omdat we geloven dat Hij onze grote Geneesheer is. De cursus alternatieve geneeswijzen in het licht van de Bijbel wil helpen deze bijbelse keuzes te maken. De gezondheidspsychologie en daarmee de integratieve geneeskunst zijn in opmars. In veel ziekenhuizen, o.a. in het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam en het academisch ziekenhuis in Nijmegen, verrijzen complete afdelingen, die aandacht hebben voor genezing via 'body-mind healing'. Deze aandacht voor de meer holistische aanpak, wordt onder meer veroorzaakt door de tekorten van de reguliere geneeskunde. Er is een grote groei in de occult-oosterse geneeswijzen/technieken zoals acupunctuur, voetreflexologie, body-mind technieken zoals visualisatie, meditatie, vormen van yoga, NLP (neurolinguïstisch programmeren), Therapeutic Touch, hypnose, mindfulness, homeopathie, bioresonantie en reiki. Zelfs als het in ziekenhuizen verboden wordt, gebeurt het toch. Op meerdere niveaus worden de laatste jaren in de gezondheidszorg cursussen aan reguliere hulpverleners, diverse modules complementaire

(= de reguliere zorg aanvullende) zorg aangeboden (o.a. door het Van Praag Instituut), vaak vanuit een occulte bron. Men richt zich steeds meer op de genezing van de 'totale mens'.

## Body Mind Healing

Men bedoelt vooral de geest van de mens en haalt daarbij de hindoeïstische Ayur Veda en Zentechnieken in huis. Deepak Chopra, een alom gerespecteerde specialist in Amerika, heeft het hindoeïstische gedachtegoed in een 'medisch jasje gestoken', maar in de praktijk komt het neer op pure hekserij! Was vroeger de reguliere geneeskunst nog gescheiden van veel alternatieve occulte methoden, tegenwoordig zie je steeds meer een versmelting optreden. Hightech technieken worden ook gebruikt voor occulte toepassingen, met rampzalige gevolgen. Mensen raken steeds meer in de ban van de geest van Boedha en Tao, en worden zo verduisterd in hun verstand en vervreemd van de God van de Bijbel. Gevolgen op langere termijn zijn vaak angsten, depressies en allerlei chronische lichamelijke klachten, die vaak niet in relatie gebracht worden met de eerdere occulte contacten in de ziekenhuizen en reguliere en alternatieve zorg. Maar de belangrijkste catastrofale gevolgen zijn dat ze hun geloof in de God van de Bijbel en in Jezus Christus verliezen. Door goed in de markt liggende therapieën, waar mensen 'in de watten' gelegd worden en 'leren' dat ze zelf het centrum van het heeal zijn, wordt veel geld verdiend. Het wordt tijd dat christenen zich hier steeds meer van bewust worden en duidelijke keuzes in de gezondheidszorg maken die door God gezegend kunnen worden. Ook christen hulpverleners moeten veel meer 'hun nek' uitsteken om deze occulte golf te weerstaan en te zoeken naar wegen waarin gezondheid veel meer naar een bijbels mensbeeld gedefinieerd wordt. Ze zullen hun medewerking aan dergelijke occulte therapieën moeten weigeren. In de cursus zal Gerard Feller, directeur van de Stichting Promise, een stichting die zich bezig houdt met bijbels denken in de gezondheidszorg, een cursus houden over alternatieve geneeswijzen en het opgaan van delen hiervan in de reguliere geneeswijzen. Hij reikt daarbij vanuit de Bijbel toetsstenen aan om te leren al deze zaken te toetsen en keuzes voor God te maken. Ook zal hij deze ontwikkelingen in de zorg plaatsen in een profetisch perspectief en tevens een weg aangeven voor een christelijk alternatief als het gaat om de gezondheid van de 'gehele mens'.

## Cursus info

- 6 dinsdagavonden febr/maart 2011 van 19.30-21.30uur
- De cursus wordt gehouden in het Therapeutisch centrum Oudewater Lange Burchwal 80, 3421 SM, tel. 0348 563359 of 567670



- Docent: Gerard Feller
- Kosten: € 125,- inclusief alle hands out, koffie/thee, min. aantal deelnemers 10
- Deelnemers ontvangen een certificaat van deelname

## indeling lesavonden

- **1 febr. 2011** Inleiding gezondheid, mensbeelden, Yoga: oude en nieuwe technieken, bijbelse toetsing+ vragen.
- **8 febr. 2011** Taoïstische geneeswijzen zoals: acupunctuur, Feng Shui, Voetreflexologie, Irisscopie
- **15 febr 2011** Magnetisme en kosmische energie zoals: magnetisme, Reiki, Therapeutic Touch, Chakra-balancing, homeopathie, Bijbelse toetsing+ vragen
- **1 maart 2011** Bewustzijnsveranderende methodes zoals: hypnose, visualisatie en geleide fantasie, nlp= neurolinguïstisch programmeren, bijbelse toetsing + vragen
- **8 maart 2011** Waarzeggerij, medische astrologie, en hekserij, binnen de gezondheidszorg, Bijbelse toetsing+vragen
- **5 maart 2011** Weg tot bevrijding, Bijbelse alternatieven, Hoe kan ik helpen.

## info/ opgave

Praktijk Hulpverlening "heel de mens"  
Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater  
3421 SM Oudewater tel 0348 561419 of 567670



# Evolutie en Sociaal Darwinisme

## Het sluimerend scheppingsleger ontwaakt

De strijd om schepping of evolutie in dit Darwinjaar is hevig. De evolutionisten dachten na de gezapige stilte die bij de EO was ontstaan na de geruchtmakende serie Adam of Aap van drs. Koos van Delden dat zij de overwinning in dit land hadden behaald. En waren ook de christenen als prof. dr. Willem Ouweneel, eerder een fervent creationist en de energieke prof. dr. Cees Dekker ook niet toetgetreden tot het kamp der evolutionisten? Het boegbeeld van de EO, drs. Andries Knevel, deed er nog een schepje bovenop door te verklaren dat hij vergeving aan zijn kinderen gevraagd had voor het feit dat hij ze de leugen van de schepping in zes dagen had voorgelaten. Een storm van protest brak los en de EO verloor meer dan 50.000 leden. Het sluimerend scheppingsleger ontwaakt. De daad bij het woord volgende verspreidde Schreeuw om Leven, Hulp Vervolgde Christenen en Johannes Multimedia in zes miljoen huizen de folder 'Schepping of Evolutie, wat geloof jij?' Als door een wesp gestoken vlogen de media er op af. De jonge, energieke Kees van Helden uit Urk, voorzitter van de vereniging 'Bijbel en Onderwijs' kreeg als woordvoerder de gehele Nederlandse pers en evolutielobby over zich heen, alsmede ca. 1000 pakketjes met de folder terug, soms verzwaard met bakstenen, van boze tegenstanders, die hem de ergste verwensingen toesmetten. Vanwaar toch die agressie? Als de evolutionisten zo overtuigd zijn van hun gelijk, laat dan toch die fundamentalistische, buiten de tijd en de wetenschap levende laatsten der Mohikanen, in hun eigen getto's hun 'zes dagen schepping' -geloof belijden. Maar niets daarvan.

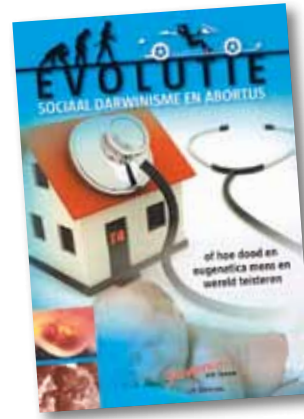
## Agressie soms op haat gelijkend

Met een ongekende agressie, soms op haat gelijkend, probeerde men de creatiegolf de grond in te boren. Minister van Onderwijs en Wetenschappen Plasterk opende het Darwinjaar in de prestigieuze Ridderzaal om aan te geven dat er toch wel echt wat te vieren was nu het beroemde boek van

Darwin, 150 jaar geleden, op 24 november 1859, was verschenen. Wij deelden daar pakjes oersoep uit, dit tot grote ergernis van de organisator van de hoogstaande bijeenkomst, georganiseerd door de Koninklijke Academie voor Wetenschappen. Met de soep kondigden wij het einde van de evolutietheorie aan. Immers de eerste natuurwet van de thermodynamica leert dat uit niets nooit iets kan ontstaan. Dus het evolutieverhaal van de oersoep is een onmogelijkheid. En de tweede wet zegt: uit chaos kan nooit orde ontstaan. Dus de theorie van de big bang is eveneens een onmogelijkheid waardoor de basis van de evolutietheorie alleen al op grond van deze twee universele natuurwetten is weggeslagen. En de afbeelding van het zweepstaartje op ons pakje oersoep bewijst dat het vanzelfsprekend is dat er een design, een ontwerp, een scheppende kracht ten grondslag moet liggen aan alles wat is. De moderne natuurwetenschap, die hoe langer hoe dieper afdaalt in het ontstaan van alles, leert dat niet sprake is van evolutie, maar van design van de schepping.

## Geen sprake is van evolutie maar van degeneratie

En ook wordt steeds duidelijker dat er geen sprake is van evolutie maar van degeneratie. Geen wonder dat wetenschappers die de feitelijke ontwikkelingen objectief bestuderen tot de conclusie komen dat evolutie niet een acceptabele wetenschap kan zijn op grond van de gestelde axioma's omdat de uitgangspunten niet in overeenstemming zijn met de gevonden wetenschappelijke feitelijke ontwikkelingen. Dat toch het geloof in de evolutie steeds opnieuw de boventoon voert heeft te maken met het gegeven dat de evolutiegedachte meer op een ideologie, een geloof, begint te lijken dan op een wetenschap. De agressie tegen een oprukkend creationisme heeft dan ook vooral



te maken met het feit dat in de evolutiegedachte afgerekend is met God als Schepper en dat alles wat bestaat, materie is en dat alles evolueert van een vorige, zwakkere naar een volgende sterkere soort. Het zwakke wordt verdrongen, sterft af en weg, en het nieuwe, sterke overleeft en voert de boventoon. Evolutie gaat uit van het principe van de sterkste, 'the survival of the fittest'. Alles wat zwak is moet je zo snel mogelijk elimineren opdat het sterke zo sterk en snel mogelijk de weg baant voor weer een volgende stap in de steeds maar voortgaande evolutieketen.

## Evolutionist: geloof en schepping enerzijds en wetenschap anderzijds hebben niets met elkaar te maken

In het denken van de evolutionist hebben geloof en schepping enerzijds en wetenschap anderzijds niets met elkaar te maken. Het is een contradictie. Geloof is geloof en wetenschap is wetenschap. Als de wetenschap spreekt dan zwijgt het geloof. De wetenschap bewijst volgens het denken van de evolutionist dat God niet bestaat. Vanaf het begin van de evolutiediscussie ging de strijd over het al of niet ontkennen van het bestaan van God in het verleden, in het heden en in de toekomst. De strijd tussen creatie en evolutie gaat ten diepste dan ook over de vraag: God of geen God? Het creationisme kwam op om de strijd aan te gaan met de evolutietheorie, die God loochent. Het creationisme kan uiteraard God niet bewijzen, want God is van een hogere orde, een hoogerheid, een wezen, dat de mens geschapen heeft. En hoe kan de mens bepalen, bewijzen dat er een God is? God is er per definitie. En omdat God er per definitie is en Zich heeft geopenbaard aan de mensen die door Hem gegrepen zijn door Zijn Woord en Zijn Geest is ook de wetenschap een onderdeel van de schepping van God. God als Schepper staat boven



# iaal

de wetenschap, en geen wetenschap is in staat om het bestaan, het zijn van God te ontcrachten.

## God Zelf kan nooit object zijn van enig wetenschappelijk kennen

God Zelf kan nooit object zijn van enig wetenschappelijk kennen. Wel kan op grond van natuurwetenschappelijk onderzoek tot in vergaande mate worden duidelijk gemaakt dat de axioma's van de evolutiewetenschap niet deugen en dat wat aan wetenschappelijk inzicht in de Bijbel is geopenbaard, zowel historisch als feitelijk, aansluit bij wat er op natuurwetenschappelijk en historisch gebied in de geschiedenis is gevonden, tot op vandaag toe. Het is interessant en uitdagend om de wetenschappelijke debatten te volgen die steeds weer bevestigen dat de Bijbel niet in strijd is met de wetenschappelijke ontwikkelingen. In de strijd tussen opvattingen over creatie c.q. evolutie worden steeds weer de degen gekruist over een jonge aarde en een oude aarde; wel een schepping in zes dagen of niet; wel een wereldwijde zondvloed of niet, In de Bijbel spitst de exegese zich toe op de letterlijke interpretatie of een literaire interpretatie van de schepping in zes dagen.

## Studie leidt tot een letterlijke schepping in zes dagen

Enige studie van het scheppingsverhaal in heilshistorisch perspectief leidt tot een letterlijke schepping in de zes dagen zoals verwoord in Genesis 1, en een zevende dag, de sabbatdag, waarop God van Zijn scheppend werken rustte. In de Tien Geboden van God, die God Zelf met Zijn vinger schreef op de stenen tafelen, spreekt Hij over een schepping in zes dagen (Ex. 20:11). En de hele geschiedenis door van het volk Israël wordt steeds vastgehouden aan de indeling in zeven dagen. Als in latere tijden wordt verwezen naar de schepping duidt alles erop dat het in zes dagen geschied is. Vanuit het geloofsstandpunt is geen andere conclusie mogelijk dan dat God de hemel en de aarde in concrete zes dagen geschapen heeft en dat



Hij rustte op de zevende dag. In de evolutietheorie is deze geloofszienswijze op geen enkele wijze in te passen. De evolutietheorie kan op grond hiervan dan ook niet juist zijn. Het is dus óf de evolutietheorie óf de openbaring van God in de Bijbel. Het is of het ene of het andere. Het kan niet allebei. Wijs je dus de zes dagen af dan wijs je de bijbelse openbaring af en hang je de evolutietheorie, het evolutiegeloof aan. De evolutietheorie heeft vervolgens op grond van haar axioma's een theorie ontwikkeld van een oude hemel. Het is dan ook zaak om de evolutiewetenschap te toetsen en te bezien of deze houdbaar is. Het lijkt, blijkt dat veel axioma's bij lange na niet kloppen. We noemden al de twee wetten van de thermo-dynamica. Daarbij zijn de dateringsmethoden te noemen alsook de geologie-wetenschap die steeds meer duidt op een jonge aarde. In dit verband gaan we daar nu niet dieper op in, maar het is uitermate belangrijk om de evolutiewetenschap te bevragen of de evolutie-uitgangspunten wel mogelijk en houdbaar zijn.

## Bijbelse uitgangspunten komen overeen met de wetenschap

Het blijkt dat de bijbelse wetenschappelijke uitgangspunten steeds meer overeenkomen met de nieuwste wetenschappelijke vondsten en constatering van de evolutiewetenschap. Het is verbazingwekkend om de achterhaalde stellingen van de evolutietheorie op een rijtje te zetten en die

tegenover de bijbelse uitgangspunten te stellen over wat de schepping inhoudt. Immers als je (nog) niet in God gelooft hoef je toch zeker de wetenschappelijke waarheden die overeenkomen met de bijbelse uitgangspunten niet te ontkennen. Je hebt het toch over wetenschap. En als je zegt niet in God te geloven dan val je wel door de mand als je die wetenschappelijke gegevens, die juist zijn, gaat ontcrachten omdat ze overeenkomen met de bijbelse kennis en inzichten over wetenschap. De Bijbel is een geloofsboek, het is de openbaring van God, die veel hoger is dan ons denken is. Wij zijn mensen die door God geschapen zijn. De Bijbel zegt dat wij het leem zijn en God de pottenbakker. Hoe kan ooit de pot tegen de pottenbakker zeggen, hoe hij de pot moet maken Maar je kunt wel wetenschappelijke gegevens over het leem en de pot vaststellen die in het normale leven van elke dag van belang zijn om de pot te kunnen maken. De Bijbel zegt op veel plaatsen dat het geloof in God en het daarnaar leven het begin van alle wijsheid en wetenschap zijn. Nogmaals, als je niet in God gelooft dan kan deze wijsheid toch nog wel waar zijn. In ieder geval kun je wetenschappelijke en universele wetenschappelijke principes testen en toepassen op wat de Bijbel daarover te zeggen heeft.

## Het is immers niet te bewijzen want God gaat boven elke kennis uit

In ieder geval is de wetenschap niet



geroepen en niet in staat om te bewijzen dat er geen God bestaat. Je kunt daar een mening over hebben, maar dat is nog geen bewijs. Het is immers niet te bewijzen want God gaat boven elke kennis uit. En als je God verlaagt tot een wetenschappelijk object dan is het geen God meer maar een onderwerp van naar het menselijk denken toegetrokken 'iets' waar je van alles over kunt zeggen. Er is dan geen transcendentiaal element meer. En dus geen sprake van iets goddelijks. Punt uit. Als evolutionisten zich zo druk denken te moeten maken over het niet bestaan van God, bewijzen ze eigenlijk dat ze zich er niet bij neer kunnen leggen dat Hij eigenlijk wel bestaat. Waar maak je je anders zo druk over? Als God in hun denken niet bestaat dan kunnen ze toch rustig hun gang gaan?

### **Darwin: het handhaven van gewenste rassen in de strijd om leven**

Het is belangrijk om te beseffen waarom Darwin zijn boek 'Origin of Species' schreef dat hij 24 november 1859 publiceerde. De oorspronkelijke ondertitel geeft daar antwoord op: "The origin of species, by means of natural selection or the preservation of favoured races in the struggle for life". Dus vertaald: Het ontstaan van de soorten, door middel van natuurlijke selectie of het handhaven van gewenste rassen in de strijd om leven. Deze ondertitel komt in de nieuwere drukken niet meer voor (!). Het gaat er dus om zodanig te selecteren dat je het zwakke laat uitsterven en het sterke zich laten ontwikkelen. Het gaat dus om selectie en discriminatie. Het gaat dus om de strijd om de sterkste, de 'survival of the fittest', het overleven van de sterkste. Er is een permanente doodsstrijd. In de evolutie is

er steeds een volgende zwakkere, die dan ook weer niet tot de fittest hoort. Alles wat zwak is zal door de sterke naar beneden gedrukt worden. En daar moet je niet tegen zijn, aldus Darwin. Het is juist noodzakelijk om tot een hogere beschaving, een hogere selectie te komen. We moeten dan ook niet alleen de strijd voeren over de duur van de schepping. Niet alleen de strijd over zes dagen of zes miljard jaren, een wereldwijde zondvloed of niet, is belangrijk, maar vooral ook de sociale consequenties van de evolutietheorie als gevolg daarvan zijn van groot belang.

### **Steeds opnieuw zal de dood van het zwakkere permanente strijd opleveren**

Als de sterkste moet overleven en als de evolutie nog steeds doorgaat zal dit betekenen dat steeds opnieuw de dood van het zwakkere permanente strijd oplevert. De dood dient om het sterkere te krijgen. Dat sterkere heeft recht in het evolutiedenken om te overleven. Eigenlijk is het een aaneenrijging van dood. De dood is je vriend omdat dat wat blijft leven ook recht heeft om te blijven leven omdat dat de voortgang van de mensheid dient. Zij die sterk zijn hebben dan ook de zeggenschap over hen die zwak zijn. Evolutie is dan ook niet alleen een natuurkundig gebeuren maar tevens een sociale visie op de ontwikkeling van de mensheid. We zien dan ook tegelijkertijd met de verbreiding van het evolutiedenken het opkomen van de eugenetica (dit is het wetenschappelijk onderzoek naar alle factoren waardoor het menselijk ras verbeterd zou kunnen worden). Darwin was zich daar wel van bewust. Zijn neef schreef daar een klassiek boek over. Het principe van de 'survival of the fittest' als basis voor evolutionistisch denken werd vertaald naar het sociaal gebeuren. Het gaat immers om selectie. Want de praktijk van de 'survival of the fittest' speelt zich af in het relationele op alle terreinen in de menselijk ontwikkelingen. Wie mag dan wel en wie niet blijven leven? Wie wordt als fit beschouwd en wie is the fittest? Daar moet je je toch een mening over vormen. Want waar heb je het anders over als je met evolutie iets wilt.

### **Hoe het zwarte ras qua omvang verminderen**

We zien daar ook de gedachten van Margaret Sanger uit Amerika in, de oprichter van het latere Planned Parenthood, de wereldwijde beweging die abortus propageert. Zij was er voorstander van dat het zwarte ras qua omvang zou verminderen en tot op vandaag zijn, relatief bekeken, de meeste klinieken van Planned Parenthood aanwezig in de zwarte wijken in Amerika. Vooral in Duitsland sloeg de

eugenetische gedachte aan. Er werd in toenemende mate over geschreven. In de Eerste Wereldoorlog werd vanuit dit denken geschreven dat het in een oorlog uiteraard onvermijdelijk is dat oorlogsslachtoffers vallen, maar dat het erge vooral was dat het juist de sterksten, de fittest, waren die sneuvelde, terwijl die nu juist nodig waren om de evolutie op een hoger peil te brengen. In deze discussie zijn vooral de geschriften van Bindung en Hoche aan het eind van de twintiger jaren van de vorige eeuw spraakmakend. Zij ontwikkelden een theorie over hoe de samenleving zich het best kan ontwikkelen door metterdaad de zwakkeren uit de samenleving te verwijderen. Deze gedachten vonden steeds meer ingang in medische en juridische kringen.

### **Zij die gehandicapt zijn dienen uit de samenleving te verdwijnen**

Zij die gehandicapt waren, de oudere verzwakende mensen, de chronisch zieken of de zwakken in het algemeen, dus allen die niet bijdroegen aan de evolutionaire ontwikkeling naar een hoger niveau, zouden de samenleving dienen als zij uit de samenleving zouden verdwijnen. En daar zou een samenleving ook praktische maatregelen voor moeten nemen. De bevolking werd via voorlichtingscampagnes naar deze gedachten ontwikkeld. De periode vanaf de twintiger jaren (Bindung und Hoffe) leidend tot de Holocaust in de oorlogsjaren. Dit werd in de promotiemachine van Goebbels met name zo genoemd: Waarom zou je demente en psychiatrische patiënten in leven houden? Wat kost het de samenleving niet om hen in leven te houden, terwijl zoveel sterke, fitte mensen niet genoeg ontplooiingskansen hebben om de samenleving verder te evolueren? En we zien dan ook dat op een gegeven moment er de wettelijke regelingen komen waarbij in psychiatrische ziekenhuizen patiënten worden geselecteerd die niet meer aan de minimum eisen voor wat fit is voldoen en mogen sterven. Alle ziekenhuizen en instellingen krijgen vragenformulieren toegestuurd waarop ze de staat des levens van hun patiënten moeten vermelden. Deze enquêteformulieren (Vragenbogen) worden teruggestuurd naar de officiële instantie die belast is met dit werk.

### **Het T 4 -programma gaat van start**

Gehandicapten en zwakkeren moeten ook dood. Dit denken leidde tot het T 4 -programma gaat van start. T4 staat voor de straat en het huisnummer van de Tiergartenstrasse 4 in Berlijn, waar het hoofdkwartier van dit T4 -programma was gevestigd. Na de schriftelijke selectie worden de patiënten met bussen opgehaald, waarvan de uitlaat zo is geconstru-

eerd dat de uitlaat in de bus kan komen. En de niets vermoedende patiënten sterven nadat ze vergast zijn de door de uitlaat. En even later worden verbrandingsovens gebouwd om de lichamen te verbranden. De familieleden krijgen dan bericht dat hun verwante gestorven is aan een ziekte. Meer dan een kwart miljoen Duitsers zijn zo door dit eugenetisch programma om het leven gebracht. (van augustus 1939 tot aug 41) De instelling in Bethel (een groot centrum voor (verstandelijk) gehandicapten in Duitsland) met aan het hoofd dr. Fritz von Bodelschwingh heeft halsstarrig geweigerd om aan deze praktijk mee te werken en dr. Brandt die aan het hoofd stond van dit programma heeft dan ook afgezien om Bethel leeg te halen. In het boekje 'En Bethel lag in Duitsland' wordt op aangrijpende wijze beschreven hoe het zich heeft verweerd tegen de poging om ook Bethel leeg te halen en de patiënten te doden. Tijdens de Neurenberg-processen na de Tweede Wereldoorlog probeert dr. Brandt zijn praktijk toe te lichten, dat hij toch ook genadig is geweest en dan noemt hij Bethel. Natuurlijk was euthanasie in Duitsland verboden. De wetgeving was er glashelder over dat je niemand mag vermoorden. Maar de maatregelen in het T4 -programma werden niet gezien als moord, maar als hulpverlening om zwakkere mensen uit hun lijden te verlossen en de overblijvende, betere mensen meer kansen te geven om zich verder te evolueren.

### Niet het Naziregime ligt ten grondslag aan dit programma van uitmoording

Over deze geschiedenis praat men liever niet. In Duitsland zelf is hier zeer weinig over bekend. De geschiedenis van de Holocaust wordt vooral gekoppeld aan het Nazi-regime. Maar het was niet het Naziregime dat ten grondslag lag aan dit programma van de uitmoording van mensen met te weinig kwaliteit van leven volgens de medische stand. Neen, het waren de hoogleraren en de juristen, de wetenschappers van naam die met hun denken, hun filosofie en hun wereldbeeld, voor dit eugenetisch denken de weg hebben geplaveid om het in de praktijk te brengen. En toen Hitler al in 1933 in zijn brallende toespraken voor de hem toejuichende jongeren en ouderen riep dat de Joden onze grootste vijanden zijn, kwam er een enorm applaus. De Duitsers die geknecht waren om de opgelegde oorlogsschatting na de Eerste Wereldoorlog terug te betalen konden de vaak welvarende Joden niet luchten of zien. De weg werd geplaveid via de Kristallnacht en de beruchte Wannsee-conferentie waarop besloten werd alle Joden 'aus zu radieren'. Vernichtung. Vernietiging. En een enorm

logistiek plan werd ontwikkeld om de uitroeiing van de Joden op de meest efficiënte wijze en in de kortst mogelijke tijd uit te voeren.

### Met het T4 -programma was ervaring opgedaan hoe je mensen kon vergassen en verbranden

Met het T4 -programma was ervaring opgedaan hoe je mensen kon vergassen en verbranden. Vanuit deze ervaring werd een machinerie opgezet die leidde tot concentratiekampen, verbrandingsovens en werkkampen. Ieder kent de beelden en de foto's. Tot op vandaag hebben de overlevenden van de Holocaust-nog steeds last van hun traumatische ervaringen. De gruwelijkheden zijn je niet voor te stellen. Rabbijn Friedrich uit Antwerpen, die bijna al zijn familieleden verloor in de gasovens van Nazi-Duitsland, vertelde dat het de normaalste zaak was dat de soldaat 's middags een lastig Joods jongetje tegen een boom in het kamp doodsloeg om 's avonds thuis met zijn kinderen op schoot en met tranen in zijn ogen 'Stille Nacht heilige nacht' te zingen bij de kerstboom. Hem dat horen vertellen gaf een dubbel gevoel. Want hoe was het mogelijk dat een christelijk Duitsland tot deze gruweldaden tegen de joden in staat was? En zijn het door de eeuwen niet steeds de christenen geweest die de 'Jesus-

moordenaars' de concentratiekampen of de getto's injaagden? Chaim Potok, de beroemde Joodse schrijver, zei tot slot in zijn boek: "Een Jood is vrij tot de volgende Holocaust". En Elie Wiesel verhaalt in zijn boek 'Nacht', dat in de bittere winterse kou de treinen met enkele reis Auschwitz door de grote steden van Duitsland reden met van ellende kermende en schreeuwende Joden, een kerk passerend waarbij de organist het orgel voluit zette en de gemeente zo hard mogelijk zong om geen aandacht te hoeven schenken aan deze kermende Joodse medeburgers.

### Wat een schrijnende aanklacht tegen de christenheid

Wat een schrijnende aanklacht tegen de christenheid. De sociale aspecten van de evolutietheorie worden nauwelijks besproken en bestudeerd. Veelal blijft men actief op natuurwetenschappelijk terrein, zowel bij de evolutionisten als de creationisten. De sociale aspecten komen nauwelijks aan bod. En dat terwijl volgens de ondertitel van het boek van Darwin het juist ging om de sociale aspecten van zijn theorie. In de meeste vertalingen, zoals we stelden, is in de titel alleen overgebleven 'The Origin of species' en is de ondertitel weggelaten. Dat zegt al veel. Men voelde nattigheid. Want zeker na de Tweede Wereldoorlog en de Neurenberg Trials en de vaststelling





van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens op 10 december 1048 riep de wereld uit dat deze eugenetische praktijken nooit meer mochten voorkomen. Nie wieder! Wir haben es nicht gewusst! Enz. enz.. Maar vandaag is het uitermate belangrijk om ook het sociaal Darwinisme scherper in het daglicht te stellen.

### **Dit zelfde virus van het eugenetische denken rukt weer op**

Nu vandaag de dag rukt dit zelfde virus van het eugenetische denken weer op. Nog steeds is dit virus ingebed in het Darwinistisch denken van de 'survival of the fittest'. Het sterke heeft recht op overleving en ontwikkeling. En je bewijst een dienst aan de samenleving als het zwakke wordt verwijderd. Mede door de medisch-wetenschappelijke ontwikkeling zijn we al zover dat we embryo's kunnen selecteren, en het algemeen gevoelen is dat de embryo's die onvoldoende kwaliteit hebben, zouden moeten kunnen worden vernietigd. En nu de 20 weken -echo is ingevoerd, ervaren de meeste artsen (en ook vrouwen) dat als er een afwijking wordt geconstateerd dan abortus de meest logische weg is voor dit niet fitte kindje. En als bij zwangerschap wordt geconstateerd dat er sprake kan zijn van het Down Syndroom, dan wordt in 90 % van de gevallen het kindje geaborteerd. Dit

denken past geheel in de filosofie van het sociaal Darwinisme. En met de verwoede pogingen om evolutie exclusief als het wetenschappelijke kader te verklaren – met agressieve uitsluiting van enige vorm van creationistisch denken – wordt de weg geplaveid voor deze catastrofes.

### **Doden mag niet, maar in sommige gevallen wel**

De wet zegt nog steeds dat moord niet mag, en dus gestraft moet worden. Maar op het terrein van het ongeboren leven is via de 'Wet afbreking zwangerschap' en op het terrein van het zwakker wordende leven de 'Wet hulp bij zelfdoding' een uitzondering gemaakt. Doden mag niet, maar in die gevallen wel. In de samenleving blijkt het eugenetisch virus nog steeds diep doorgedrongen te zijn. Het evolutie-denken is daar de basis voor. En in de medische en juridische wetenschap worden deze eugenetische principes nog steeds toegepast.

Het bijbels denken vanuit God als Schepper en de in zonde gevallen mens roept op om op te komen voor het zwakke. God heeft de mens lief. Hij weet dat de zonde heeft toegeslagen, en Hij geeft Messias Jezus om die zonde te verzoenen, en Die terugkomt om het paradijs te herstellen en het boze, de zonde weg te doen uit de samenleving door Zijn eigen leven te geven. Blijven de mensen kiezen voor de

dood dan halen ze zelf het oordeel en de eeuwige dood over zich. Dit is een geloofsprincipe, maar ook met het verstand te doorzien. De Universele Principes van de Verklaring van de Rechten van de Mens zijn universeel. De Tien Geboden die God gegeven heeft, om goed te kunnen leven zijn universeel. Je hoeft niet per se te geloven om te ervaren dat ze in de praktijk werken.

### **Evolutie is doodsdanken**

Verzet je je tegen die geboden dan kom je in het denken van de dood. Evolutie is doodsdanken. Steeds maar dood om de sterkste te laten overleven tot die ook weer de zwakste worden en de dood in moeten. God is de God van leven, liefde, vrede, veiligheid en eeuwig leven. Wil je daar niet aan meedoen dan kies je zelf voor de dood. En dat zul je dan weten ook. Ben je zwak, dan roept God op om voor het zwakke op te komen. Het zwakke is slachtoffer van de tegenstander van God, de duivel, die de mensheid constant verleidt. God geeft je het leven en neemt jouw lijden op Zich en draagt je door de tijd om je te verlossen door nu al het eeuwige leven te geven. Het is levensgevaarlijk om dit naast je neer te leggen. Daarom gaat het bij de tegenstand van de evolutionisten tegen de opvatting van de creationisten dan ook niet om wetenschap maar om hun tegenstand tegen God.

Evolutie is dan ook meer een ideologie dan een wetenschap. Gezien de agressie tegen het geloof in God zou je zeggen: het is óók een geloof. Een geloof met als centraal thema: het geloof in een scheppende God proberen te ontcrachten.

### **De ultieme vraag is dan: waar kies je voor? Voor het leven of voor de dood?**

Nu wereldwijd zorg bestaat over de schepping, nu men wereldwijd zich zorgen maakt over mensenrechten, selectie en discriminatie, is het uitermate belangrijk om de creatie- en evolutie-uitgangpunten van leven en dood tegenover of naast elkaar te zetten. De ultieme vraag is dan: "Waar kies je voor? Voor het leven of voor de dood?" Een andere keuze is er wetenschappelijk en ideologisch gezien en qua geloof niet. Wie vandaag de Holocaust vergelijkt met abortus wordt vreemd aangekeken. Hoe durf je zoiets verschrikkelijks als de Holocaust te vergelijken met abortus? Dat is toch heel iets anders, zo denkt men. Men heeft bij abortus de gedachte dat je een vrouw, die een ongeplande ongewenste zwangerschap heeft, moet helpen. Dat ziet men als hulpverlening. En vanuit het feministisch 'baas in eigen buik' -principe moet je zo'n vrouw niet tegenhouden in haar beslissing.

### **En om het dan met de Holocaust te vergelijken. Hoe durf je!**

En om het dan met de Holocaust te vergelijken. Hoe durf je! De rillingen lopen over je lijf. De abortuslobby ziet abortus steeds meer als een mensenrecht, een vrouwenrecht. Je moet toch het recht hebben om af te komen van iets dat je zelf niet wilt? En zij die het hebben over de rechten van het ongeboren kindje, die begrijpen niet dat je twee onvergelykbare grootheden vergelijkt, aldus de voorstanders van abortus. Abortus is zo ingeburgerd dat men je haast van een andere planeet vindt als je nog voor het leven bent, zoals ze dat in pro life kringen zeggen. Maar de voorstanders van abortus vinden dat je tegen het leven bent. Je wilt immers het leven van de vrouw ruïneren en je

wilt een ongewenst kindje op de wereld helpen zetten. Was eerst de discussie of het ongeboren kindje wel een kindje was en dat het eigenlijk niet meer is dan een klompje weefsel, vandaag weet men dankzij de moderne medische echoscopie dat het wel degelijk om een kindje gaat, waarvan het hartje al 3 à 4 weken na de bevruchting begint te kloppen. En iedere in verwachting zijnde moeder komt niet met een echo thuis van 'iets', maar van haar kindje. De abortuslobby is echter zo sterk doorgedrongen in het denken van de samenleving dat het nauwelijks mogelijk is een plaats te veroveren voor de rechten van ongeboren kindje.

### **Je mag het ook geen kindje noemen, het is een embryo**

Je mag het ook geen kindje noemen, het is een embryo, een foetus, een ongeboren vrucht, maar geen kindje. Een kindje is het pas als het 24 weken of ouder is; want dat is de grens tot wanneer je in Nederland een abortus mag uitvoeren. Dit neemt niet weg dat het feitelijk wel een kindje is. En in de terminologie van de Grondwet en de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens valt het ongeboren kindje ook onder die termen. Het kind van een zwangere moeder telt voor de erfenis wel mee. Hoewel het vandaag steeds moeilijker is om dat juridisch verwoord te krijgen omdat de abortuswetten zo ingeburgerd zijn en ook in politiek en rechtspraak de abortuslobby zo de boventoon voert, dat het gezonde verstand en de logica in politiek en rechtspraak hebben plaats gemaakt voor de kromme redenering dat de wet tegen discriminatie en het handhaven van de rechten van de mens niet geldt voor ongeboren kinderen tot 24 weken.

### **Dit juridisch monstrem is desastreuus**

Dit juridisch monstrem is desastreuus voor de 100 ongeboren kinderen die *dagelijks* in ons land het leven niet mogen zien. Dat zijn er in ons land sinds de wet kwam al meer dan 600.000! En wereldwijd komen 50 miljoen kinderen *per jaar* op deze wijze om. En in totaal gaat het zeker al om meer dan een half miljard abortussen. Abortus is een grove schending van de rechten van de mens: selectie en discriminatie. Iedereen die 30 jaar of jonger is kan zich abortusoverlevende noemen. Zijn of haar moeder, ouders hebben hem of haar niet geselecteerd om geaborteerd te worden in plaats van zijn broers en zussen. Samen met enkele vrouwen die een abortus hadden gehad, waren we op een conferentie in Auschwitz. We bezochten het concentratiekamp waar in een van de gebouwen een grote hoop kinderschoentjes lagen van de anderhalf miljoen kinderen die in de kampen zijn omgekomen.

Op een gegeven moment verzuchtte één van de vrouwen, diep onder de indruk van de verschrikkingen, dat haar abortus eigenlijk nog erger was. De Holocaust gebeurde door een bruto regime, maar zij begreep dat zij haar eigen kindje zelf had gedood en nog wel in haar moederschoot. Toen we haar hoorden waren we onder de indruk; zo'n emotionele radicale vergelijking hadden we niet eerder gehoord. Nu we er over nadenken, beginnen we er iets van te begrijpen.

### **Mijn probleem is dat ik mijn eigen kindje heb vermoord**

Vrouwen die een abortus hebben gehad en daar later problemen mee hebben, zeggen ook bijna allemaal: "Mijn probleem is dat ik mijn eigen kindje heb vermoord". Hoe kun je nog iets ergers bedenken? Zij gaan daar onder gebukt. Hen was voorgespiegeld dat het niets voorstelde, dat je zo weer verder kunt met je leven, maar niets bleek minder waar. Ze schreien en schreeuwen het uit: "Waarom heeft niemand mij verteld wat abortus werkelijk is". Dit post-abortusprobleem is nog steeds een groot taboe. Je mag nog hoogstens een paar keer over je probleem praten, maar dan moet je weer gewoon in het gareel. En je hebt toch zelf je kindje laten doden? Miljoenen vrouwen lijden wereldwijd aan de wroeging, de spijt, het trauma dat ze hun kindje hebben laten doden. Het zou wel eens het grootste probleem kunnen zijn onder vrouwen.

### **Er is een duidelijke relatie tussen abortus, eugenetisch denken en evolutie**

Er is een duidelijke relatie tussen abortus, eugenetisch denken en evolutie. Je kiest voor selectie. Je kiest voor discriminatie. De een wel, de ander niet. In Nazi-Duitsland koos, selecteerde men de zwakken en doodde hen in het T4-programma en daarna selecteerde men de Joden, de zigeuners en de homoseksuelen om ze stelselmatig uit de weg te ruimen. Vandaag ruimen we alle ongewenste medeburgers op. Nu nog alleen de ongeborenen; maar wie garandeert dat er niet een tijd komt dat ook bepaalde geboren mensen geselecteerd en uit de weg moeten worden geruimd? Als we onze gedachten wereldwijd laten gaan dan zien we de discriminatie en de etnische zuivering weer volop aan de gang. De botsing tussen islam en Jodendom heeft alle elementen van het uit de weg ruimen van de Joden. De politieke zuiveringen in Ruanda en Cambodja staan nog scherp op ons netvlies. En ook de religieuze zuiveringen zijn schrikbarend. In sommige landen vertoont de vervolging van christenen ook trekken van selectie en zeker ook discriminatie. Als abortus een geaccepteerde zaak is, dan is euthanasie





het volgende station. Abortus is in feite euthanasie op een ongeboren mens en euthanasie is abortus op een geboren mens. Ook daarin is het eugenetisch denken het leidend principe. Het ligt in het verlengde van het T4 -programma. Toen werd het van hogerhand opgelegd dat ieder, die een leven had van te geringe kwaliteit, werd gedood.

### **Vandaag wordt het T4 -principe mogelijk gemaakt met de wet in de hand**

Vandaag wordt dit principe mogelijk gemaakt met de wet in de hand. De euthanasiewet maakt hulp bij zelfdoding zelfs legaal. Als jij en de dokter van mening zijn dat je leven van te geringe kwaliteit is geworden om te blijven leven dan mag je een einde (laten) maken aan je leven. Je wilt op deze manier een einde maken aan je eigen lijden, maar ook een bijdrage leveren aan de samenleving opdat je deze niet opzadelt met een leven dat de samenleving op kosten jaagt. Deze gedachtegang loopt parallel met het evolutionistisch denken. Vanuit de schepping van God is elk leven waard om te leven. Daar is het principe dat de sterke de zwakke helpt. Daar wordt elk kind geboren, en het leven eindigt via de natuurlijke dood. En in het lijden dat een mens in het leven kan treffen is er de naastenliefde en de barmhartigheid waarin de een de ander helpt. Niemand weet welk lijden hem of haar kan treffen en niemand weet wanneer en hoe zijn leven eindigt.

### **De boze krachten proberen ons en de samenleving te teisteren**

Door de zondeval weet iedereen dat

we niet meer in het paradijs leven en dat de dood in het bestaan is gekomen. De boze krachten proberen ons en de samenleving te teisteren, maar de Zoon van God, Messias Jezus, heeft de zonden der mensheid verzoend en roept iedereen op vanuit die verzoening zich in te zetten voor de medemens en de samenleving. Deze gedachtegang, dit geloof, staat haaks op het denken vanuit de eugenetica en de evolutie. Geen wonder dat de agressie van het Darwinisme dan ook zéér agressief is. God past niet in het sociaal Darwinistisch denken, dus die God moet je dan ook op alle manieren bestrijden.

### **De ideologie van het Darwinisme houdt in: een mens en een samenleving zonder God**

De tegenstand gaat dan ook niet tegen de opvattingen over creationisme, maar tegen God. De ideologie van het Darwinisme is een mens en een samenleving zonder God. God is dood, leve de evolutie. Het is belangrijk dat christenen dit scherp gaan zien om niet ook maar voor een deel compromissen te sluiten met het Darwinistisch denken. De angel zit veel dieper dan een discussie over de ouderdom van de aarde of de missing link of wat voor wetenschappelijk onderwerp dan ook. Het gaat om het tot stand brengen van een godloze, een goddeloze wereld waar de mens zijn eigen norm is. De Bijbel leert wat daar de gevolgen van zijn. Een dergelijke samenleving gaat ten onder. Het echte antwoord op het eugenetisch Darwinistisch evolutionistisch denken is de proclamatie van de waarheid van de openbaring van God.

### **Het handboek voor schepping en evolutie**

De christenheid dreigt geïnfilteerd, gebiologeerd te worden door de gedachte dat de wetenschap van de evolutie het bijbels gegeven heeft vervangen. De enige manier om dit te ontmaskeren is om de waarheid van de Bijbel, het Woord van God, te blijven proclameren en op te roepen om je niet in de war te laten brengen door de wijsheid van de wereld. Elk denken in de wereld waarin het evangelie van het kruis en de opstanding van Jezus niet welkom zijn, is een anti-evangelie en een leugen. Kortom, evolutie en eugenetica, sociaal Darwinisme of alles wat er op lijkt, zijn klinkklare leugens. De enige waarheid is de openbaring van God zoals in de Bijbel gegeven door de Heilige Geest die ons helpt om waarheid en leugen te schiften en ons helpt staande te blijven tegen alle verleidingen van de duivel.

### **De waarheid van het Woord van God maakt je echt vrij**

Als je de Bijbel leest en de geschiedenis volgt, sta je telkens weer versteld van de opwekkingswonderen die dat Woord tot stand heeft gebracht en brengt. Ook vandaag in het debat over schepping of evolutie. Doe het maar. Je zult zien dat het werkt. Want de waarheid van het Woord van God maakt je echt vrij. En dat gun je jezelf, je naaste en iedereen, zeker hen die door het virus van de evolutie in de war zijn gebracht.

*Drs L.P. Dorenbos  
31 oktober 2009*



#### **Stichting Schreeuw om Leven**

Ruitersweg 37a, 1211 KT Hilversum  
tel. 035 – 6244352, mobiel 06 – 51199125  
info@schreeuwomleven.nl  
www.schreeuwomleven.nl

# Christelijke assertiviteitstraining, voorjaar 2011

Vanaf ma.7 febr. t/m 19 mei 2011 ( 10 maandagavonden) en do 10 febr t/m 12 mei 2011 (10 donderdagmiddagen) starten er weer een twee nieuwe trainingen. Deze training waarin sociale vaardigheden gecombineerd worden met christelijke identiteit, is uniek in zijn opzet. Hoe ga je als christen om met grenzen op je werk, in familie, met vrienden en met God? Naast emotionele intelligentie wordt veel aandacht geschonken aan conflicthantering en identiteit.

## Cursusinhoud

In de cursus die uitgaat van een Bijbels mensbeeld komen zaken aan de orde zoals:

- Je identiteit als Christen
- Hoe kan ik voor mezelf opkomen en wat is het verschil met "de onderste weg gaan";
- Hoe leer ik sociale vaardigheden en non verbale communicatie;
- Hoe kan ik spanningen in het samenleven met anderen onder controle krijgen en houden?;
- Hoe ga ik om met mijn gevoelens en de gevoelens van anderen?;
- Hoe leer ik op de juiste wijze als Christen te communiceren en grenzen te stellen?;
- Hoe ga ik om met agressiviteit

De leermethodes voor deze training zijn:

- De verschillende soorten rollenspelen,
- Bijbelse voorbeelden en mogelijkheden voor oefeningen,
- Verbale en non- verbale communicatie training,
- Ontspanningstechnieken, groepsgesprekken,
- Bijbelstudies en huiswerkopdrachten.

In sommige lessen wordt gebruik gemaakt van videotraining. Iedere les bestaat uit een theoretisch gedeelte waarin verschillende hulpmiddelen die tot een betere assertiviteit leiden besproken en beoefend worden. En na de pauze in de subgroepen worden praktische situaties geanalyseerd, besproken en beoefend. Ook komt iedere les een oefening in christelijke identiteit terug. Bij de cursus hoort een uitgebreid (153 blz) cursus- en werkboek wat in de loop der jaren aangepast is aan de ervaringen van de cursus.

## Training voorjaar 2011

### Op maandagavonden

- febr: 7, 14, 28,
- maart: 7, 14, 28
- april: 4, 11, 18
- mei: 9



### Op donderdagmiddagen

- febr 10,17
- maart: 3, 10, 17, 31
- april: 7, 14, 21
- mei: 12

De cursuskosten bedragen inclusief intake en uitgebreide cursusmap € 298 (alleen voor particulieren) te voldoen vóór aanvang van de cursus op bankrek. 35.23.13.498 tnv G.P.M. Feller te Oudewater. Veelal vergoeden bedrijven en instellingen deze cursus.

## Stress te lijf



### Leer uw lichamelijke spanningssignalen te herkennen en paniekstoornissen te voorkomen. 4 dinsdagavonden in mrt/april 2011

In het therapeutisch centrum Oudewater van 19.30uur- 22.00 Lange Burchwal 80 tel.0348 561419 of 567670 Als bijbelgetrouwe christenen wijzen we de yoga-oefeningen af. Toch vinden we in deze cursus een verantwoord Bijbels alternatief waarin we op een goede manier ook aan lichaams oefeningen ter ontspanning kunnen werken. Wat zijn de spanningssignalen, die je kunt herkennen? En hoe staan deze met elkaar in verband? Zo laten we in het kort op eenvoudige wijze iets zien van de werking

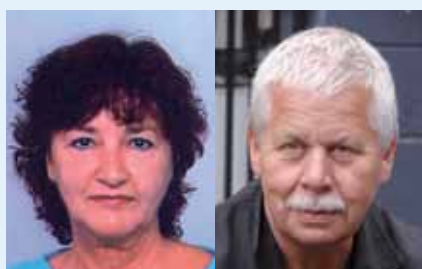
(fysiologie) van spieren, houding, ademhaling om de lichaams oefeningen beter te begrijpen en zo ook beter te kunnen oefenen. Daarin komen oefeningen zoals spierontspanningsoefeningen, adem oefeningen en houdingsoefeningen aan de orde die ons helpen meer inzicht en controle uit te oefenen op onze lichamelijke spanningen en gezondheid.

### Lesprogramma

- **dinsdag 29 maart** 19.30-22.00 uur Voorstellen, Oefeningen om te bepalen of u goed lichamenlijk kunt ontspannen en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress.
- **dinsdag 5 april** 19.30-22.00 Spierontspanning + houding en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress.
- **dinsdag 12 april** Adem oefeningen in relatie met spanningen en korte interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress.
- **dinsdag 19 april** Interactieve studie over stress, de gevolgen en de mogelijkheden om hier op een psychosociale, en geestelijke wijze mee om te gaan.

### Cursusleiding

Gerard en Coby Feller, pastoraal counselor, fysiotherapeut, psychosomatisch oefentherapeute.



### Cursuskosten

De kosten voor de cursus van 4 dinsdagavonden, inclusief koffie/thee en cursusboek bedragen € 130,-.



Het is niet mogelijk voor een of twee donderdagen in te schrijven. Graag € 130 te voldoen op onderstaand rekeningnummer vóór 26mrt 2011. Bij annulering van de cursus binnen een termijn van tien dagen voor de eerste dinsdag bent u € 30, reserveringskosten verschuldigd. Na aanmelding en betaling ontvangt u een bevestiging plus routebeschrijving. Uw betaling kunt u overmaken op bankrek. 352313498 van de Rabobank te Oudewater tnv G.P.M. Feller onder vermelding 'stress te lijf' voorjaar 2011 Vaak wordt deze cursus vergoed door werkgevers en soms door zorgverzekeraars. (minimum deelnemers 7 maximum 12)

# Een christelijke op psychotrau

In dit artikel wil ik in het kort de betekenis en de gevolgen schetsen van psychotrauma's en enkele behandelingsmogelijkheden. Een trauma is een kwetsing van de psyche door een hevige gemoedservaring die een blijvende stoornis teweegbrengt. Een psychisch trauma komt op wanneer de normale verwerking (verdediging) niet meer helpt, en handelen niet meer lijkt te baten. Een traumatische reactie bestaat uit hyperactivering, dwangmatige herbeleving (het opnieuw beleven van de traumatische ervaring), dissociatie en verdringing, angstreacties en vervlaking (verandering bewustzijnstoestand, vertekende beleving van de werkelijkheid en veranderd toekomstbesef). Er ontstaat mogelijk een acute of posttraumatische stressstoornis. Het individu ervaart een beschadigd zelfbeeld, bepaald door de aard van de traumatische gebeurtenis en de weerbaarheid van de persoon, de steun van de sociale omgeving en het handelen van de gemeenschap.

Bij trauma's kan het gaan om ingrijpende gebeurtenissen zoals het overlijden van een naaste, verkrachting of marteling, een (verkeers) ongeluk, of het getuige zijn van deze zaken, of een plotselinge acute, onverwachte en/of herhaalde gebeurtenis die voor elk mens schokkend is en die het individu overspoelt en hem of haar enige tijd gevoelens van machteloosheid en hulpeloosheid bezorgt. Je zou kunnen zeggen dat het normale verdedigingsmechanisme om gebeurtenissen te verwerken door middel van geest, ziel en lichaam (tijdelijk) tekort schiet. Die weerbaarheid wordt gevormd door de identiteit van een persoon, de al ontwikkelde mogelijkheden om stress te verwerken (zoals cognitieve, emotionele en geloofsontwikkeling), de aard en mate van inwerking van de traumatische gebeurtenis, de steun en afstemming van de sociale omgeving en het handelen van de gemeenschap.

## A-trauma's

In de benadering van psychische trauma's



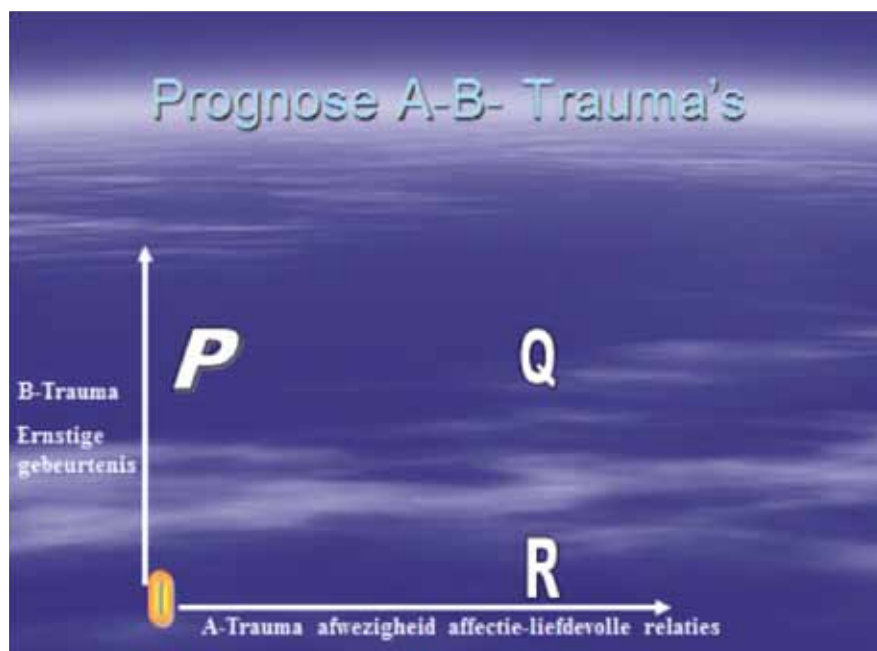


# visie ma's

kun je twee belangrijke categorieën onderscheiden (1): de A-trauma's en de B-trauma's. A-trauma's zijn het gevolg van onbevredigde emotionele en relationele basisbehoeften. Deze belemmeren relaties en hebben nadelige gevolgen voor onze emotionele stabiliteit. Dr. Jim Friesen (20), een bekende christenpsycholoog, vertelde dat een cliënte van hem dezelfde dienst als hij bijwoonde en zag dat het 4 jaar oude zontje van Jim op een stoel naast hem stond en dat Jim liefdevol een arm om hem sloeg. De cliënte vertelde dat dit een gevoel van eenzaamheid bij haar gaf, dat zo pijnlijk was dat ze de dienst moest verlaten. Dit is een A-trauma: de pijn wordt groter als je ziet wat je mist. Vooral de delen van de hersenen, waar sterke emoties beheerst en verwerkt worden, ondervinden de nadelige gevolgen van A-trauma's. Voor de verwerking van A-trauma's zijn stabiele relaties nodig, die iemand kunnen helpen om de negatieve emoties te overwinnen. A-trauma's zijn schadelijk omdat de oorzaak ligt in een gebrek aan iets essentieels. Enkele voorbeelden van A-trauma's zijn: iemand heeft onvoldoende voedsel, kleding, onderdak of medische zorg ontvangen; iemand heeft geen ouders gehad die tijd voor hem/haar namen of konden nemen en die hun kind niet stimuleerden om open te zijn en gemakkelijk contacten te maken; iemand heeft onvoldoende mogelijkheden gehad om eigen gaven en talenten te ontwikkelen. Het gaat hier niet om te 'zwarte pieten' naar ouders of opvoeders maar om inzicht te krijgen en door liefdevolle relaties datgene weer leren te ontvangen wat men vroeger vaak gemist heeft.

## B-trauma's

B-trauma's worden veroorzaakt door nare gebeurtenissen, zoals in de inleiding benoemd zijn, ook kun je denken aan verlaten of verraden worden door ouders, ongewenste intimiteiten, verbale mishandeling en lichamelijke mishandeling waaronder slaan, haren trekken, stompen en schudden. Deze B-trauma's worden ook



wel breuken in het denken genoemd. Door een breuk ontstaat scheiding. Slechte ervaringen worden vergeten. Het geheugenverlies is een automatische beschermingsreactie van de hersenen na het derde levensjaar. Daarvóór zijn de hersenen niet in staat om tijd en plaats en gebeurtenissen aan elkaar te verbinden. Het geheugen werkt dan anders. De psychologie spreekt van een trauma als de gebeurtenissen zo schokkend zijn, dat een persoon dit niet op een normale manier kan verwerken en men zijn toevlucht neemt tot wat je zou kunnen noemen overlevingsstrategieën. De psychische schok gaat veelal gepaard met hevige angsten, woede en gevoelens van machteloosheid, waardoor een persoon niet in staat is de ervaringen te integreren en te assimileren in de persoonlijkheid (1). Aangezien het opnieuw beleven van een traumatische ervaring emotioneel zeer ingrijpend is, doen getraumatiseerden er alles aan dit te vermijden door overlevingsstrategieën. Enkele van deze overlevingsstrategieën zijn (2): ontkenning van de realiteit, verdringing, dissociatie, regressie, rationalisering, projectie, verplaatsing, sublimatie en identificatie.

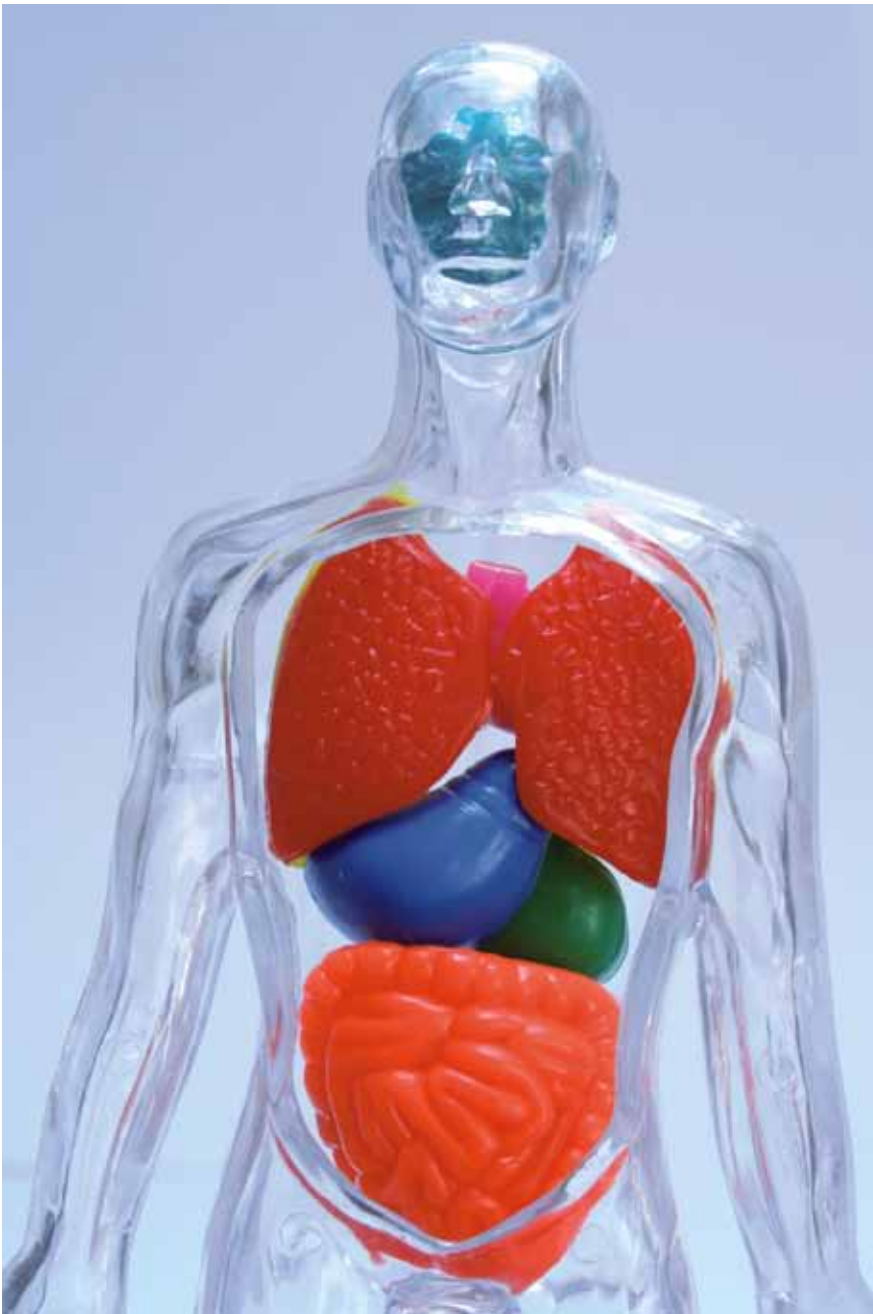
## Prognose A- en B-trauma's

Om enig inzicht te krijgen in de prognose van een trauma, kan het van belang zijn om eerst te inventariseren in welke mate men A- en B-trauma's heeft ondergaan. In een grafiek kunnen we op de horizontale lijn de A-trauma's inschalen (bij het punt 0 geen A-trauma of afwezigheid van affectieve en afgestemde relaties en bij het punt R een grote mate van afwezigheid van affectieve en afgestemde opvoeding en liefdevolle relaties), en op de verticale lijn kunnen we de B-trauma's afzetten

(bij het punt 0 geen trauma's en bij het punt P een grote mate van aanwezigheid van B-trauma's). Heeft iemand én veel B-trauma's én veel A-trauma's dan ligt het snijpunt van deze lijnen bij Q (rechts boven in de grafiek) en zal de prognose van een trauma het moeilijkste zijn omdat bij het verwerken vaak weinig mogelijke vaardigheden aanwezig zijn. Natuurlijk spelen ook andere factoren zoals ontwikkeld geloofsleven en liefdevolle (steun) relaties een rol bij een goede prognose.

## Posttraumatische stress-stoornis (PTSS), de lichamelijke reacties

Posttraumatische stress-stoornis, of in het Engels: post traumatic stress disorder (PTSD), is een angststoornis als gevolg van een verlate of verlengde reactie op een stress veroorzakende gebeurtenis of situatie (van korte of lange duur) van een buitengewoon bedreigende of catastrofale aard, die bij vrijwel iedereen grote angst zou veroorzaken (4). Laten we eerst eens kijken wat de lichamelijke gevolgen (kunnen) zijn van de angst op korte en langere termijn. Bij een acute angst worden alle beschikbare krachten in het lichaam gemobiliseerd om aan de noodtoestand het hoofd te bieden. Allereerst is er een activering van een deel van het onbewuste zenuwstelsel en wel het sympathische systeem. Dit zorgt voor wat de Engelsen noemen een 'fight or flight'-reactie. De bloeddruk neemt toe, de ademhaling versnelt, het stresshormoon adrenaline wordt in ruime mate afgegeven in het bloed, de spieren spannen aan, de pupillen verwijden, en nog veel meer, dit alles om de angstoorzaak ook fysiek aan te kunnen door te vluchten of vechten. Hormonaal gebeurt er nog veel meer, zie daarvoor mijn boek "Heel de mens" (5).



Normaliter zullen deze reacties afnemen als de angstoorzaak weer weg is, en komt het lichaam weer tot rust. Bij de zogenaamde posttraumatische stress komt het lichaam niet zo tot rust wat gewoonlijk bereikt wordt door de activiteit van de parasympathicus, het andere, rustgevende, deel in het onbewuste zenuwstelsel. Een gevolg van het trauma is dat er altijd een psychologische en lichamelijke hyperactivering is, het is als het ware een blijvend verwachten (anticipatie) van gevaar. Dit wordt ook vaak getriggerd door situaties die bewust of onbewust doen denken aan het oorspronkelijke trauma. Daardoor vindt er een chronische verschuiving plaats in de balans die er normaliter in het onbewuste of vegetatieve zenuwstelsel bestaat. De al eerder genoemde sympathicus blijft steeds actief en het lichaam herstelt niet van de stressreacties. Soms bestaan

deze overmatige stressreacties maanden zelfs jaren hetgeen allerlei chronische lichamelijke klachten veroorzaakt. Functies van het parasympathische deel van het onbewuste zenuwstelsel, zoals een goede functie van de spijsvertering, de doorbloeding van de huid, de doorbloeding van de hartspier zelf, het immuunsysteem, worden niet meer gestimuleerd zodat er chronische klachten kunnen ontstaan als spijsverteringsproblemen, spastische darm, huidproblemen, zogenaamde specifieke klachten zoals vatbaarheid voor virussen, vermoeidheid, maar ook psychische klachten zoals, angst, depressieve gevoelens, prikkelbaarheid enzovoort (6).

### **Post-traumatische stress, psychische klachten**

Naast de genoemde specifieke psychische klachten vanwege de voortdurende

hyperactivering spelen er nog andere gevolgen. Zo kunnen er dwangmatige herbelevingen plaats vinden door de bijna onuitwisbare indruk van het traumatische moment. Het trauma dringt zich op in het dagelijks leven. Door triggers, dat zijn bewuste en onbewuste reacties, die veroorzaakt worden door situaties, geluiden, geuren die voor een deel lijken op de omstandigheden van het trauma, kunnen de lichamelijke en psychische reacties weer gestimuleerd worden (7). De amygdala, de diep in de hersenen gelegen 'scanner' op angst, wordt overgevoelig en waarschuwt bij ogenschijnlijke normale omstandigheden alsof het bijzonder gevaarlijke situaties zijn. Deze stimuli zijn onbewust en niet of nauwelijks door getraumatiseerde personen uit te schakelen. Vaak ontbreekt het aan traumatische herinneringen, er is geen duidelijke (verbale) context, wat soms openbaar wordt door flarden van herinneringen, spontane uitroepen en gebaren. Bessel v.d. Kolk, een bekende psychiater, ontdekte dat door de voortdurende hyperactivering van het sympathische zenuwstelsel, er tijdelijk een einde komt aan het verbale, talige opslaan van herinneringen, en dat het centrale zenuwstelsel overschakelt op zintuiglijke en iconische herinneringsvormen die in de kinderjaren overheersen. Kinderen die normaal ontspannen en onbekommerd spelen, gedragen zich vaak na een trauma anders, zij lijken eindeloos, vreugdeloos en eentonig te handelen. Bijvoorbeeld door op een dergelijke manier met een pop te spelen (8). Posttraumatische stress manifesteert zich vaak in dwangmatige herbelevingen op een dergelijke manier. Soms proberen sommigen de traumatische gebeurtenissen a.h.w. opnieuw te 'belevan' c.q. ermee af te rekenen, door bijvoorbeeld de plaats des onheils weer op te zoeken. Zo ging een vrouw die op jonge leeftijd op een bepaalde plek was verkracht, en gewaarschuwd was, daar nooit meer terug te komen, bewust weer terug naar die plek om haar angst te overwinnen, niet zonder risico overigens (4).

Als het fight or flightmechanisme zijn doel voorbij schiet zien we in combinatie met het dwangmatig handelen een vervlaking, dit is een toestand van volslagen machteloosheid, waarin geen enkele vorm van verzet meer baat, en die leidt tot overgave. Het zelfverdedigingsmechanisme raakt dan geheel buiten werking. Men ontsnapt echter niet door alleen maar daadwerkelijk te handelen, maar door een verandering van de bewustzijnsstoestand. Het is te vergelijken met de situatie bij dieren die, wanneer ze worden aangevalen, compleet verstijven. Door veranderde waarnemingen is ook het tijdsbesef veranderd, soms trekken gebeurtenissen in slow



motion voorbij, soms is er een besef van leemte van tijd. Men is zich bewust dat men geen herinnering heeft van een korte tijdperiode. Soms ervaren patiënten dat ze naast zichzelf staan en de situatie van een afstand bekijken. Deze bewustzijns-toestand heeft kenmerken van een hypnotische trance: het vrijwillig handelen wordt gestaakt, initiatief en kritisch oordeel worden opgeschort en er doet zich een subjectieve afstandelijkheid voor die resulteert in verdoving en ongevoeligheid voor pijn. Het werkelijkheidsbeeld wordt vertekend met als gevolg depersonalisatie, derealisatie en gewijzigd tijdsbesef. Hierdoor ontstaan ook allerlei geheugenproblemen. Na een traumatische ervaring ontstaat er vaak een patroon waarbij dwangmatige herbeleving en vervlakking (twee tegengestelden) elkaar afwisselen. Men zit gevangen tussen de uitersten van geheugenverlies en het herbeleven van het trauma, en tussen het zich opdringen van heftige overweldigende emoties en het volledig uitblijven van emoties, tussen prikkelbaar impulsief handelen en de totale onmogelijkheid om te handelen. Wanneer de dwangmatige symptomen afnemen (soms na enkele maanden of jaren), gaat de vervlakking domineren (4).

### Verlies van verbondenheid

Traumatische gebeurtenissen maken een grote inbreuk op familie-, vriendschaps-, liefde- en gemeenschapsbanden. Ze ondermijnen vaak het vertrouwen van

slachtoffers, en dat heeft ook vaak soortgelijke gevolgen in de persoonlijke relatie met God. Niet alleen gevolgen ten aanzien van de identiteit maar ook op de diepe hechtings- en betekenis-systemen (Niveau 1 en 2 in Illustratie 1). De slachtoffers hebben het basisvertrouwen in veiligheid, in het geloof en continuïteit van het leven verloren. Gewonde soldaten of verkrachte vrouwen roepen om God of hun moeder, en als er dan geen antwoord komt is het basisvertrouwen vernietigd en voelt men zich volstrekt in de steek gelaten. Het trauma schendt vaak ook de fundamentele lichamelijke integriteit. Het lichaam wordt overweldigd, onteerd en gewond. Er is een verlies aan controle. Het trauma vernietigt het geloof dat men zichzelf kan zijn in relatie met anderen. Er is vaak schaamte en hulpeloosheid, hopeloze angst, vernedering, moeilijke gevoelens waarin de persoon zelf niet tot rust kan komen, kan synchroniseren. Getraumatiseerde mensen hebben moeite met de regulatie van intimiteit, en vluchten voor hechte relaties terwijl ze er ook wanhopig naar op zoek zijn. Soms blijkt dat de emotionele pijn na trauma's veroorzaakt wordt door de onwaarheden *in de geschiedenis* van het trauma, vaak niet door het trauma zelf. Het is die onwaarheid die in de herinnering verweven is en die vernieuwing behoeft. Waarachtige bevrijding komt doordat men vrijgezet wordt van verwarring en generalisaties, die in het trauma verborgen zitten. Dit is

precies waar innerlijke genezing, zoals via TPM (Theophostic Prayer Ministry) en de Immanuel-benadering (zie Promise, april 2009) behulpzaam in kan zijn voor emotioneel verwonde mensen. Het proces opent de weg voor de Heilige Geest om de onwaarheden, de verwarring, door de waarheid te vervangen en de pijn door de vrede. Niet alle negatieve emoties zijn gebaseerd op onwaarheden. T.P.M. onderkent dat er sommige negatieve emoties zijn die niet op onwaarheden gebaseerd zijn, maar berusten op de waarheid. Zulke gevoelens als teleurstelling, bedroefdheid, verdriet, spijt en boosheid zijn vaak geworteld in de waarheid. Als je een overlever van seksueel misbruik vraagt waarom hij of zij zo boos is, zou hij/zij kunnen zeggen: "Omdat wat de dader deed verkeerd was". Dit berust op de waarheid. Maar als ik echter angst, schaamte, verlatenheid enzovoort voel, is dit vaak op onwaarheden gebaseerd. Het is belangrijk dat iemand van beide negatieve gevoelens vrij komt. Dit gebeurt door de Bijbelse opdracht om al onze zorgen op Hem af te wentelen (1 Petr. 5:7). Hieronder zullen we eerst proberen te beschrijven hoe dit proces neurologisch in de hersenen verloopt. Daarna zullen we ingaan op diverse stappen tot genezing.

Illustratie 1 toont ons de hersenstructuren die veelal in verband worden gebracht met de vier niveaus van het controlecentrum. Er is nog steeds enige onzekerheid

over de vraag waar sommige functies beginnen en eindigen, maar er zijn veel aanwijzingen dat zij vooral geconcentreerd zijn op de plaatsen die op de afbeelding zijn aangegeven. Niveau 1 maakt gebruik van de thalamus wat bekend staat als het geheel van de diepe limbische structuren, zoals de basale ganglia. Niveau 2 speelt zich vooral af in de amygdala. De cingulaire schors bevat het moedergeheugen van Niveau 3. De meeste aandacht in de wetenschap is gericht op de orbitale prefrontale cortex van Niveau 4. Met elkaar worden deze structuren wel het limbisch systeem genoemd.

### Enkele fundamentele principes

We maken allemaal moeilijke en pijnlijke ervaringen mee. Onze geest en onze hersenen / ons brein proberen deze pijnlijke emoties te verwerken. We beginnen met een poging om deze pijn te verwerken op de niveaus 1 en 2 van het verwerkingsstelsel van onze emoties in de rechter hersenhelft. Dit zijn de niveaus van de thalamus en amygdala (zie Illustratie 1). Na deze subcorticale en daarmee onbewuste niveaus, gaat de verwerking door naar de niveaus 3 en 4, de cingulate cortex en de orbitofrontale cortex (zie voor verdere uitleg het artikel over emotionele synchronisatie op onze website (9)) om tenslotte verder verwerkt te worden in grote delen van onze linker hersenhelft, dit is niveau 5. Als we genoeg capaciteit in ons emotionele systeem hebben en voldoende volwassen vaardigheden en adequate relaties of een gemeenschap waarvan we steun ontvangen, kunnen we onze pijnlijke ervaringen verwerken. We houden vast aan stabiele en georganiseerde relaties, we blijven emotioneel en cognitief verbonden met anderen. We zijn in staat om vanuit het niet verbonden voelen, wat door pijnlijke ervaringen vaak bewerkt wordt, terug te keren naar opnieuw verbondenheid ervaren. We zijn tevreden met de manier waarop we dit verwerken en we zijn in staat om de ervaringen in te passen in ons begrip van de wereld, en hebben nauwkeurige interpretaties van de betekenis van deze pijnlijke ervaringen en tegelijkertijd respect voor onszelf. Samenvattend zou je kunnen zeggen dat het controlecentrum van ons brein zich tot doel heeft gesteld om ons in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf (identiteit) kunnen reageren. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om

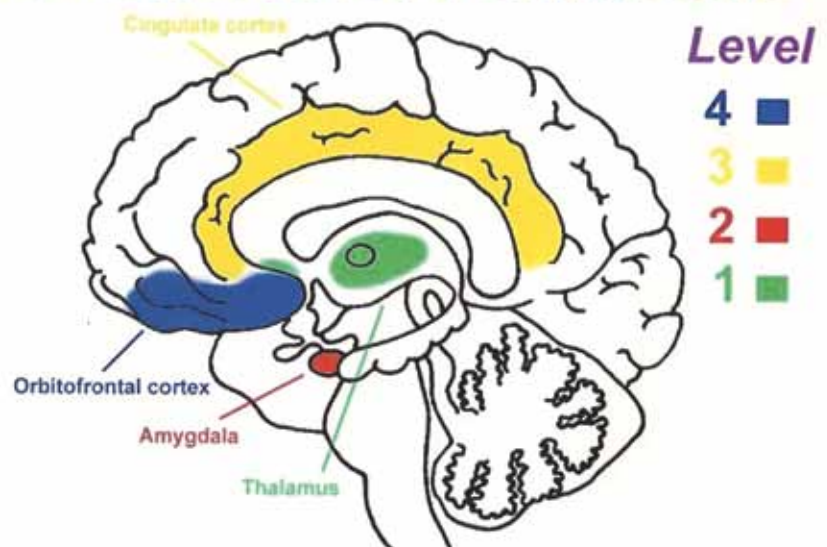
ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven ongeacht de intensiteit van deze gevoelens. De voorbereiding op het hanteren van al deze noodsituaties vindt plaats gedurende de eerste twee levensjaren van een kind, tenminste als het kan terugvallen op een moeder die goed kan synchroniseren (afstemmen en binden/hechten). Laat mij u een korte rondleiding geven langs de vier niveaus van het controlecentrum. Het zorgvuldig kunnen synchroniseren van de hersenactiviteit wordt namelijk in etappes geleerd. Daarbij staat iedere etappe voor een niveau van het controlecentrum. Van beneden naar boven werkt deze structuur als een grote leermachine.

Niveau 1 gaat over de meest basale verbindingen. Deze verbindingen zijn heel specifiek en zintuiglijk. Wanneer Niveau 1 om moeder vraagt, hoeft vader niet te komen. Wanneer het echter vader wil, dan heeft moeder weer het nakijken. Niveau 1 bevindt zich onder de hersenschors, en beschikt dus over een eigen wil (onbewust). Niveau 1 bepaalt wie er in trek is en wie er geen indruk maakt. Onze diepste pijn en blijdschap zijn afkomstig van Niveau 1. Hier ligt ons verbindingscentrum. Wanneer het signaal op 'aan' staat, dan zoekt het contact. Staat het op 'uit', dan niet. We zouden Niveau 1 daarom ook wel onze verbindingsschakelaar kunnen noemen. Wanneer deze op 'aan' staat, straalt het van ons gezicht af: 'Ik heb jou nodig' Niveau 2 bevindt zich – net als Niveau

1 – onder de hersenschors (onbewust). Hier ligt het beoordelingscentrum, waar onze ervaringen worden gelabeld met de waardering goed, slecht, of eng. Wanneer Niveau 2 zich eenmaal een mening over iets heeft gevormd, laat deze zich niet meer veranderen. Niveau 2 functioneert in dat opzicht als het emotionele brein voor Niveau 1 en bekommert zich alleen maar om wat het van iets of iemand vindt. Met uitzondering van iemand die in coma ligt, is Niveau 2 altijd alert.

Niveau 3 is het belangrijkste synchronisatiegebied van het controlecentrum. Het bevindt zich in de hersenschors en staat dus open voor communicatie over en weer met andere mensen, in het bijzonder met diegenen met wie wij een band hebben opgebouwd. Niveau 3 is het emotionele brein voor twee mensen, dat wil zeggen: het kan slechts met één andere persoon tegelijk synchroniseren. De vaardigheid om dit te kunnen doen, wordt opgedaan tussen de tweede en negende maand in het leven van een baby en wel in de relatie met zijn moeder. Niveau 3 synchroniseert veel dingen. Onder leiding van moeder leert het de lagere en hogere niveaus van de hersenen te synchroniseren, dus zowel de niveaus die zich onder als de niveaus die zich in de hersenschors bevinden. Niveau 3 synchroniseert niet alleen de verschillende hersenlobben. Ook de hersenen van de baby en zijn moeder – het ene brein met het andere – worden hier gesynchroniseerd. Dit is de reden waarom Niveau 3 ook wel het moedergeheugen wordt genoemd, omdat hier een synchronisatie plaatsvindt met de moeder. Wanneer moeder en kind op deze manier op elkaar zijn afgestemd, dan betekent dit

## The Brain's Four Level Control Center



Illustratie 1. Het controlecentrum van onze hersenen (copyright: Jim Wilder)

dat Niveau 3 van de moeder is ‘gedownload’ naar het moedergeheugen van het kind. Het meer ontwikkelde brein van de moeder heeft zichzelf gekopieerd in haar baby, inclusief datgene wat zij weet en de wijze waarop haar brein is opgebouwd. Niveau 4 is ons bewuste identiteitscentrum. Dit is het gedeelte van de hersenen dat zichzelf als ‘ik’ beschouwt. Niveau 4 heeft de naam: orbitale prefrontale cortex (orbitaal betekend onder de oogkas, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, cortex betekent het schorsgedeelte van de hersenen). Hier zetelen ons vermogen tot flexibel denken, moreel gedrag, persoonlijke voorkeuren, en zelfbewustzijn. De orbitofrontale cortex weet dat ik het ben die actief is en zijn leven leeft. Het is het bovenste niveau van het controlecentrum en – als alle niveaus goed getraind en ontwikkeld zijn – heeft Niveau 4 het laatste woord over wat ons brein en ons lichaam doen. Dit vermogen van Niveau 4 om ‘flexibel georganiseerd gedrag te blijven vertonen ten overstaan van een hoge graad van opwinding of spanning’ [14], is wat Sroufe noemt ‘een hoofdkenmerk van een stabiel persoon’. Niveau 4 is de plaats waar het vermogen tot flexibel organiseren zetelt.

### **Hiërarchische ordening van de niveaus van het controlecentrum**

Voor een goed functioneren van de hersenen is timing van groot belang. Weten wat we wel en wat we niet moeten synchroniseren is bij het gebruik van ons hoofd van fundamenteel belang. Een sterk en goed getraind controlecentrum is in staat om ook bij intense gevoelens gesynchroniseerd te blijven. Een onvolgroeid, slecht getraind, verzwakt of chemisch uit balans geraakt controlecentrum heeft de neiging uit elkaar te vallen. We zien dan dat de verschillende niveaus van ons controlecentrum van boven naar beneden worden afgebroken.

Wanneer pijnlijke emoties de hersenen doorstromen, begint de eerste fase van desynchronisatie op te treden doordat het in de rechterhersen helft gelegen controlecentrum de toegang tot de linkerhersen helft gaat afsluiten. Zo lang de verstoorde gevoelens aanwezig zijn, blijft de rechterhersen helft de dienst uitmaken. De linkerhersen helft die altijd bezig is met gedachten en woorden, komt daarmee buitenspel te staan. Als het controlecentrum goed functioneert, heeft de in de rechter helft gelegen orbitale prefrontale cortex de exclusieve zeggenschap over de rest van het brein. De bovenste laag van het controlecentrum – de identiteit – blijft in stand, zo lang als de laag daaronder (Niveau 3) gesynchroniseerd blijft. Om de in de rechter helft gelegen orbitale prefrontale cortex actief te houden,



moet het moedergeheugen van Niveau 3 genoeg vermogen hebben opgebouwd om de elektrische en chemische hersenstorm te kunnen blijven hanteren. Wanneer de verstoring echter te sterk wordt, zien we dat het controlecentrum uiteen begint te vallen. Het eerste dat wij dan kunnen waarnemen, is een stagnatie in de functies van Niveau 4. Hier bevinden zich de vermogens van het ‘zelf’ – onze identiteit – waardoor wij in staat zijn om onszelf te zijn in plaats van in chaos te verkeren. Wanneer Niveau ‘4 wordt afgesloten, raakt men tijdelijk verstoken van de volgende vermogens.

### **Een samenhangende, coherente identiteit**

Groei betekent dat we ons autobiografisch verhaal met onze ervaringen in progressieve en op meer ingewikkelde manieren kunnen synchroniseren. Als onze verklaringen en woorden kloppen met onze

ervaringen en gevoelens wordt ons brein steeds meer complex en coherent. We zijn authentiek, transparant, spontaan en ruimdenkend geworden.

Als onze ervaringen niet kloppen met onze verklaringen, voelen we ons ontoereikend en worden we mentaal rigide, niet flexibel en bekrompen in ons denken, en onze emotionele wonden genezen niet. Niet genezen wonden blijven pijnlijk en worden gemakkelijk opnieuw getriggerd in een leven dat een pijnlijk bestaan inhoudt en een krampachtige vermijding van nieuwe ervaringen.

### **Een ‘verbrokkelde’ identiteit (Niveau 5)**

De beste ontwikkeling van een opgroeiend brein is een geleidelijke toename van complexiteit gedurende het leven. Als onze identiteit groeit, passen steeds meer delen van ons leven samen, en gaan op

een goed ingespeelde wijze samenwerken. We handelen en voelen ons 'binnenshuis' hetzelfde als 'buitenshuis' Toen we jonger waren, waren we verschillend op school, tijdens het spelen of thuis. We veranderen als we in de gaten gehouden worden. We waren bang als we voor een grote groep stonden of als onze kleren of haren in de war zaten.

Stress, angst, schuld, verwarring en zorg zijn signalen dat onze identiteit niet coherent is. Als onze verklaringen voor wie we zijn, en hoe het leven werkt steeds wisselen, afhankelijk van de situatie, zijn we inconsistent. Als er krachtige emoties in het spel komen leggen ze een geweldige druk op onze gebrekkige verklaringen. Onze verklaringen werken niet langer in het voordeel, als we iets niet meer kunnen ontkennen.

Dan zullen de twee helften van onze hersenen niet synchroniseren. Onze verklaringen (linker hersenhelft) zijn niet complex of consistent genoeg om onze ervaringen (rechter hersenhelft) samen te brengen. Het probleem is te intens om te negeren. We voelen pijn en verwarring. Geconfronteerd met de onmacht om de niet-gesynchroniseerde hersenhelften te corrigeren, zullen mensen altijd meer proberen te geloven. Daardoor worden ze vaak meer rigide, bekrompen, niet flexibel of dwangmatig. Anderen zullen proberen hun gedachten te synchroniseren door emoties en ervaringen. Synchroniseren houdt niet in dat we onze emoties en ervaringen onze hele realiteit laten worden, het betekent meer dat we de intrinsieke verklaringen van de realiteit proberen te

bereiken. Door het synchroniseren van onze emoties leren we op de juiste manier te lijden te aanvaarden en toch dezelfde consistente persoon te blijven, door alle toenemende moeilijke en complexe situaties heen. Paradoxaal is het dat zij die met hun emoties synchroniseren een betere structuur ontwikkelen dan zij die alleen hun gedachten structureren.

Je denkt dat stress, schuld, angst en verwarring niet erg pijnlijk zijn en dat je gelijk hebt. Verreweg de meeste verbrokkelde identiteiten lijden echter onder meer pijnlijke gesteldheden. Deze gevoeligheden die mensen gehandicapt maken reageren bijvoorbeeld op TheoPhostic Ministry. Het synchroniseert de linker en rechter hersenhelft. Door TheoPhostic Ministry staat men God toe onze hersenen te synchroniseren door de waarheid aan het linker brein te onthullen, terwijl de rechter hersenhelft de originele ervaringen herziet om zo zijn conclusies te trekken. Dr. Smith noemt dit proces het verwijderen van deonwaarheid. (11) De grote reeks van emotionele pijnen bij deze techniek is een aanwijzing van wat voor soort van ernstig lijden onze zielen doorstaan, als onze ervaringen en verklaringen niet gesynchroniseerd zijn en onze hersenen hun interne ritme verliezen. Rijpen (Niveau 4, zie schema hierboven)

Groeien betekent dat de eisen die op ons afkomen 'gesynchroniseerd' zijn in onze ontwikkeling zodat we hoopvol, doelgericht en gecontroleerd blijven als we nieuwe vaardigheden aanleren. Elke fase van de ontwikkeling is het op de juiste wijze ondernemen van dingen terwijl de

ontwikkeling van elke nieuwe vaardigheid gesynchroniseerd is met de leeftijd die voor groei het meest geschikt is. In plaats van steeds op anderen te reageren over onze omstandigheden, handelen we

Niveau	Principes van het Life Model	Geestelijke dimensie	Hersengebied (bijgevoegd)	Hersengebied functie	Capaciteit Bevoegdheid	Te onderscheiden pijn	Disfunctie	Herstel bronnen nodig
1	Erbij horen	Geestelijke adoptie	Thalamus en basale ganglion (Binding)	Wat en wie is persoonlijk	Persoonlijke realiteit	Pijnlijk bestaan	Gestoorte persoonlijke realiteit	Twee verbonden relaties voor het leven
2	Leren geven en ontvangen	Liefdesleven (geen dood)	Rechter amygdala (bewaking)	Goed, slecht en angstig	Verbinden of vermijden	Doordringende angst	Angst bindingen en mapping	Een hoog getraind brein (controlecentrum)
3	Herstel van gezondheid opnieuw synchroniseren	Synchroniseren met God een door de Geest geleid leven. Relationeel	Rechter cingula cortex (moederhart)	Vergelijking van energieniveaus	Gedeeld bewustzijn (mind matching)	Continue disstress in zes slechte gevoelens	Verlies van relationele capaciteit en continue disstress	Getrainde hersenen (getrainde controlecentra)
4	Rijpen	Handelen als je zelf (goed lijden)	Rechter prefrontale cortex	Onze aandacht focussen in tijd gemeten	Zelf in tijd (opeenvolgend)	Verlies van aandacht (richting) en reactie	Onvolwassenheid (gebrek aan complexiteit)	Gemeenschap
4+	Zuiver blijven in identiteit	Leven vanuit je hart	Linker hersenen	Verklaringen	Autobiografie	Interne conflicten	Incoherent, verbrokkeld (identiteit gebaseerd op leugens)	Geïnternaliseerde geestelijkheid



op een manier waar we ons zelf zijn en blijven. Onze controlecentra zijn goed getraind.

#### **Onvolwassenheid (Niveau 4)**

Hopeloosheid, chaos en reactief handelen karakteriseren onvolwassenheid. Het onvolwassen controlecentrum weet niet hoe en waar we onze aandacht op moeten richten en verspilt zo het meest waardevolle van ons brein, namelijk onze aandacht! Onvolwassenheid is gebouwd op slechte timing, het geeft aandacht aan de verkeerde dingen op de verkeerde tijd. Onvolwassenheid ontwikkelt zich door de aanwezigheid van zich ontwikkelende taken op een verkeerde tijd en volgorde. Met andere woorden, het is niet getraind en gesynchroniseerd in haar ontwikkeling. Een goede volgorde van training met een goed getimede introductie van zich ontwikkelende taken creëert hoopvolle en creatieve gedachten. Op deze manier richten onze hersenen hun aandacht op het oplossen van het probleem, anders dan de vluchtweg van vermijding te kiezen.

Slecht getimede ontwikkelingsstappen leiden tot hopeloosheid en chaos. In plaats van volharding kiezen de hersenen ervoor om uit de problemen te ontsnap-

pen, zonder ze op te lossen. Woorden worden verleidelijk om snelle resultaten te behalen en niet de weg van begrip te bewandelen. Onvolwassenen worden door omstandigheden vaak geblokkeerd in hun reacties naar anderen. Sommigen geven te vaak toe, terwijl anderen te vaak zich verzetten. Met als gevolg dat de omstandigheden vaak bepalen wat hun aandacht krijgt, en wat voor hen belangrijk lijkt. Door een tekort aan sturing, door bekrompenheid en hopeloze reacties zijn er veel specifieke vaardigheden, die ze missen. In het LIFE Model boek worden uitgebreide behandelingen hiervoor geschreven in hoofdstuk 9 (1).

#### **Herstel van Gezondheid (Niveau 3)**

Groei betekent een snel herstel vanuit een toestand van benauwdheid en angst waarin we terecht waren gekomen. Vanuit iedere chaotische en stresssituatie keren we weer terug naar vreugde en van vreugde naar vrede.

#### **Continue disstress (Niveau 3)**

Het niet kunnen herstellen van negatieve stress komt door de dingen die we meestal denken of door emotionele pijn. De zes negatieve stressgevoelens zijn: 1) boosheid, 2) angst, 3) bedroefdheid, 4)

walging, 5) schaamte, 6) hopeloze angst. Als je in een van deze gevoelens vastzit, is dat zeer pijnlijk. We proberen dan ook vaak te vermijden om hierin terecht te komen. Een 'normaal' gezond brein kan in minder dan twee minuten terugkeren naar een rustsituatie en herstelt zich snel, terwijl een slecht getraind brein de weg niet terug weet vanuit de zes genoemde gevoelservaringen.

Vreugde betekent, voor zover het onze hersenen aangaat, dat we blij met elkaar zijn. Niet terugkeren naar vreugde betekent dat onze relatie ontworcht is door negatieve stress-emoties. Praktisch gezien betekent het dat onze relationele 'ritmes' kapot gemaakt worden door een of meerdere van de genoemde zes gevoelens. We voelen niet alleen de pijn, maar tegelijkertijd zijn onze relaties in gevaar gebracht en dat maakt het nog moeilijker om de weg naar vrede en vreugde terug te vinden. De meeste van ons weten wat het is om vast te zitten in woede en vervreemding van de persoon die ons eigenlijk vreugde moet brengen. We kennen allemaal de onvrede welke die spanning met zich meebrengt. In hoofdstuk 10 van het LIFE Model boek leren we hoe we deze verstoorde relaties moeten herstellen. Hier leren we hoe we opnieuw moeten beginnen met de non-verbale ritmes die onze hersenen intern en relationeel linken (1).

#### **Leren geven en ontvangen (Niveau 2)**

Groei betekent synchroniseren wat we vanuit onze behoeften ontvangen en wat we geven vanuit onze natuur, zodat ons leven vol van goedheid en deugd is en niet beheerst wordt door angst.

#### **Doordringende angst (Niveau 2)**

Angst houdt ons bij liften vandaan, van het vragen van promotie, van het kenbaar maken van onze wensen en ideeën en van het vertrouwen van anderen. Ons leven wordt zeer beperkt als onze angsten onze keuzes gaan leiden en regeren, als we er alles aan gaan doen om situaties waar we bang voor zijn te gaan vermijden of wanneer onze emoties en reacties ons bang maken voor anderen en zelfs voor onszelf. Een beklemmende 'koudwaterrees' weerhoudt ons ervan om dingen aan te nemen en te groeien. Er zijn bepaalde angsten die in ieders hersenen als het ware ingebakken zijn zoals: boze gezichten, harde geluiden, slangen, afgronden, maar de meeste angsten zijn aangeleerd. We leren angst te hebben voor iedere ervaring die te heftig is om mee om te gaan. Als een emotionele ervaring intenser wordt dan onze capaciteit om te synchroniseren, worden we bang en willen alleen dat het stopt. Mensen komen vast te zitten in het ontvangen of het geven als het gebrek aan capaciteit om hun emoties in het leven te



beheersen te groot wordt. Deze angst is meestal afgeleid van te veel en te vroege ervaringen in ons leven.

De capaciteit om intense ervaringen toe te laten wordt niet meer geoefend, namelijk het basale levensritme van vreugde geven en nemen. Als het kind de intense ervaringen, zelfs de gelukkige, probeert te beheersen voordat de emotionele ritmes goed ontwikkeld zijn, wordt het brein van een kind overweldigd. De hersenen van een kind hebben een beperkte capaciteit om gesynchroniseerd te blijven. Omdat herhaalde overweldigende gebeurtenissen beangstigend zijn en chaotisch worden, worden vroegere ervaringen de patronen van waaruit men reageert. Als de interacties met zorgverleners niet gesynchroniseerd worden met wat de baby aan capaciteit kan hebben, zal het kind bang worden en proberen te vermijden zijn hersenen te synchroniseren met anderen. Een angstig

brein zal vastlopen in het ontvangen of geven in plaats van even terug te gaan, en weer verder te gaan in het ritme wat op ieder moment gevraagd wordt in een relatie. Er zijn twee veelvoorkomende expressies van een angstig brein. Het eerste is de angst om te geven. Deze groep angstige mensen consumeert, zich niet bewust van het feit dat iets hebben, kopen, eten, drinken, steeds meer, wathun problemen alleen nog maar erger maakt.

De tweede angst is de angst om te ontvangen. Misschien kun je zeggen dat deze laatste angst een angst van niet geven is. De tweede groep geeft, zorgt en houdt van in de hoop liefde en warmte en geneztheid terug te krijgen, terwijl ze zich tijdens het hele proces er niet van bewust zijn, dat dit hun hele situatie alleen nog maar erger maakt. Beide groepen hebben een defect 'ontvangen en geven' ritme en

zitten vast aan het geven of ontvangen. We noemen beide angstige reacties een 'laag zelfbeeld'. Geen van deze groepen zal toegeven of zelfs weten dat ze bang zijn tenzij ze in een crisis komen. Verslaving, afhankelijkheid, uitstellen en nog vele andere angstige manieren van leven ontwikkelen zich in een onderwereld die in hoofdstuk 11 besproken wordt.

### **Erbij horen (Niveau 1)**

Groeien betekent: synchroniseren met de juiste personen in onze levens op een zodanige wijze dat onze persoonlijke realiteit meer betekenisvol is dan pijnlijk.

### **Een pijnlijk bestaan (Niveau 1)**

Gevoelens van alleen, niet geliefd, niet gewild, niet verzorgd zijn, niet persoonlijk, niet aangeraakt en niet te bereiken zijn, groeien uit tot een negatieve beïnvloeding van onze persoonlijke realiteit. Mijn persoonlijke 'universum' neemt vorm aan door gezichten en lichamen die voor mij persoonlijk van belang zijn. Als deze gezichten mijn behoeften niet voelen en niet beantwoorden aan mijn ritmes, begint mijn persoonlijke realiteit angstig pijnlijk en koud aan te voelen. Mijn geschokte persoonlijke realiteit kan door emoties en pijn overvoerd worden of koud en betekenisloos worden. Degenen wier persoonlijke realiteit in gevaar gebracht wordt door een gebrek aan synchronisatie en een voorspelbaar tekort aan goede communicatie over en weer met 'vreugdevolle gezichten' gaan ervaren dat hun bestaan niet aangesloten is op anderen. Sommigen zullen de ervaring hebben dat door geen contact te hebben het leven en de mensen koud en betekenisloos zijn. Anderen vinden hun alleen zijn pijnlijk en eenzaam. Ze voelen zich afgewezen en niet geliefd. Allereerst moeten we de hersenstructuur, die verantwoordelijk is voor het synchroniseren van onze emotionele, relationele en mentale ritmes bestuderen.

### **Samenvattend: Synchronisatie van een goed getraind controlecentrum**

De rechterhersenhelft van de hersenen controleert de emotionele regulatie. Dit centrum bestaat uit vier niveaus en staat bovenaan in de commandohiërarchie van ieder brein. Identiteit, wie ik ben, bevindt zich aan de top (niveau 4) van het controlecentrum in een gebied wat genoemd wordt de prefrontale cortex. Net daaronder, dus op het derde niveau of de cingula cortex is het centrum dat onze levensritmes synchroniseert. De twee lagere niveaus controleren onze basale evaluaties (niveau 2) en onze persoonlijke realiteit (niveau 1). Niveau 2 is aanwezig in de amygdala en niveau 1 bevindt zich diep in de limbische structuren van de thalamus en basale ganglia.





### De weg naar genezing

Bij A-trauma's gaat het vooral om het aanleren van vaardigheden. Wil je op een goede manier hier aan werken je eerst de aanwezige B-trauma's moet verwerken, vaak lopen deze processen echter ook tegelijkertijd bij de B-trauma's om een goede verwerking van het beleefde. We zullen eerst de B-trauma's bespreken en daarna de A-trauma's.

### B-trauma's, verwerking van moeilijke gebeurtenissen

B1. Leren bijbelse vreugde te oefenen  
De Bijbel en God hebben veel te zeggen over vreugde, bijvoorbeeld 1 Sam. 2:1 en Neh. 8: 10. De vreugde des Heren is mijn kracht! In Psalm 4:7,8 kunnen we lezen: "Velen zeggen: Wie zal ons het goede doen zien? Verhef over ons het licht Uw aanschijns, o Here! Gij hebt meer vreugde in mijn hart gegeven dan toen...". En Ps.89:16 zegt : "Welzalig het volk dat de jubelroep kent, zij wandelen, Here, in het licht van Uw aanschijn". (Denk aan de associatie in het ROCP (controle centrum identiteit) van geluid en licht in relatie met vreugde). Zo communiceert God in jubelroep en licht van aanschijn, zo communiceren ook volwassen kinderen van God, die gemaakt zijn naar Zijn beeld. De zegen die Israël drie of vier moest aanroepen bevat het gedeelte: "De Here doe Zijn aangezicht over u lichten en geve u vrede". Ook als het gaat om te leren terug te keren naar de vreugde leert de Bijbel in

dit opzicht veel. Lees bijvoorbeeld Ps. 35: 27: "Laten jubelen en zich verheugen, wie Mijn rechtvaardiging begeren; dat zij bestendig zeggen: de Here is groot.." en Jer. 31:25: "... want Ik verkwik de vermoeide ziel, elke versmachte ziel verzadig Ik". Zie verder Ps. 51:8-10. Jezus heeft veel te zeggen over vreugde. "Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn vreugde in u is en uw blijdschap vervuld worde" (Joh. 14). Zijn onderwijs houdt meer in dan de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Jezus, die de schande van het kruis op zich nam...om de vreugde die voor hem lag. (Terugkeer naar vreugde) De kracht die Hem erdoor sleepte was geloof in vreugde. Deze vreugdekracht maakt het ons mogelijk te (kunnen) lijden, het lijden te (kunnen) aanvaarden. Vreugde houdt in, dat iemand graag bij ons is. Zie ook het artikel 'Herstel moet vreugdevol zijn' op onze site (11). Ook in groepsoefeningen is het van belang een vreugdevol contact te hebben met lotgenoten, waarin herkenning, erkenning en verbondenheid geoefend moet worden. In Nederland werken sommige kerken bijvoorbeeld met het programma van Celebrate Recovery, De Bergrede van de Here Jezus staat centraal, hieruit worden acht keuzes geformuleerd die een leven moeten veranderen en vernieuwen in praktische en bemoedigend Bijbelonderwijs. (22)

B2. Geestelijke interventies tijdens de traumabehandeling (1):

- a) Bidden tijdens de behandeling.
- b) Gods leiding vragen in het blootleggen van traumatische herinneringen (14).
- c) Demonen die behandelgesprekken willen verstoren, aan banden leggen.
- d) Cliënten leren zich in het geloof tegen demonen te verweren (wapenrusting).
- e) Vragen om voorbede van anderen.
- f) Bidden voor genezing van trauma's.
- g) Als er gedissocieerde delen zijn, deze leren om hun geestelijke kracht te gebruiken.
- h) Probeer gedissocieerde delen van de persoonlijkheid in relatie met God te brengen.
- i) Contact houden met de geestelijke familie van de cliënt.
- j) Bidden voor bescherming van de cliënt, ook buiten de behandeling om.
- k) In overleg met de cliënt hardop om Gods leiding vragen, indien er in een behandeling hindernissen genomen moeten worden.
- l) Citeren van Bijbelteksten als beloften, wegwijzers, bemoedigingen.
- m) God stil vragen om woorden van wijsheid, of een beeld, en hoe op de juiste wijze met de cliënt om te gaan.
- n) De verschillende delen van de persoonlijkheid leren te bidden.
- o) God vragen om manieren van hersenspoeling bloot te leggen.

B3. Inzicht krijgen in triggers en ze bestrijden (15, 16)  
Er zijn impliciete en expliciete herinnerin-



gen. Bij expliciete herinneringen kennen we de context van de herinnering nog, bij impliciete herinneringen niet meer. Vooral de impliciete herinneringen spelen ons parten in het heden. Ze hebben geen subjectieve ervaring van ons persoonlijke verleden en voelen niet aan als een 'normaal' geheugen. We worden in het heden getriggerd door gedachten en emoties, door associaties in het verleden, die we als zodanig niet meer herkennen en die we in het heden door de Verbal Logical Explainer (VLE) een rationele betekenis geven die echter niet relevant is. Vooral als het gaat om niet verwerkte traumatische herinneringen komt er in het heden vaak een 'giftige' inhoud van pijnlijke zaken openbaar. De verwarde interpretaties van de VLE vormen geassocieerde leugens, die gemakkelijk in het heden getriggerd kunnen worden waardoor de niet verwerkte inhoud van een impliciete

herinnering uit het verleden in het heden actief wordt. Het leidt tot een verlies aan verbindingscircuits van relaties, en daardoor verminderen gedachten en emoties steeds meer ons onderscheidingsvermogen en het kan zeker ons geestelijk leven en de relatie met Jezus Christus in de weg staan. Lees de aanbevelingen die dr. Lehman hierover geeft in het artikel in Promise (nr. 15,16).

B4. Innerlijke (gebeds-)genezing van de psychische wonden (12,16)

Een voorbeeld van een gebed om innerlijke genezing, dat kan plaats vinden zonder manipulaties, visualisaties of geleide fantasie van de hulpverlener, is de Immanuel-benadering van dr. Wilder en dr. Lehman. Belangrijk is dat de belofte van Jezus' tegenwoordigheid, getoetst vanuit de Bijbel, centraal staat en dat Hij ons kan leiden in de genezing van bescha-

digde diepe emoties. Kort gezegd zijn de stappen in die benadering de volgende (zie voor een uitgebreide beschrijving 12 en 16):

- 1) Ga terug naar een prettige herinnering met God.
- 2) Vraag aan Jezus jouw pijn te laten zien (en Zijn gevoelens hierover).
- 3) Ga terug naar Jezus (1) als je Zijn aanwezigheid niet ervaart.
- 4) Doe alles wat Jezus je vraagt om blokkades te verwijderen.
- 5) Deel de pijnlijke gevoelens die je ervaart met Jezus
- 6) Dank God in Jezus Christus voor jouw genezing.

### **Genezing van A-trauma's**

A 1. Het leren van gezonde hechtingsrelaties (in de kerk, familie en vriendenkring) (10,22)

- 1) Het leren van sterkere hechtingsrelaties, zowel dichtbij als veraf, waarbij de persoon ook een gezonde hechtingsrelatie leert, als de ander niet in beeld is. Vergelijk de incorporatie van Jezus, Hij woont in ons hart ook al zien we Hem nu niet.
- 2) Bij een gezonde hechtingsrelatie hoort het kunnen delen van negatieve gevoelens.
- 3) Gezonde hechtingsrelaties worden geleerd door modelleren. Iemand die respect verdient en evenwichtig en stabiel handelt in een groep.
- 4) Een gezonde hechtingsrelatie voorziet in vrijheid en verbonden zijn. Het is ongezond om altijd apart of altijd verbonden te zijn met elkaar.
- 5) Gezonde hechtingsrelaties vergroten de limieten van onze mogelijkheden steeds meer. Het heeft te maken met de opbouw van de ROCP (controle centrum identiteit).

De ontwikkeling van onze identiteit heeft dus te maken met de kwaliteit van het ROCP. Een peuter krijgt zelfbewustzijn wanneer hij of zij zes maanden oud is. Dit vooral door 'mind-sight'; kijk naar iemand en je weet hoe ze over je denken, helemaal als je iemand beter kent. Peuters met slechte bindingen hebben daar helemaal geen gevoel meer over. Ook ons gevoel voor humor is gebaseerd op 'mind-sight', je lacht omdat je weet dat de ander het niet meent. Als je iemand met verkeerde bindingen hebt, zal die in een dergelijke situatie boos reageren, omdat hij het niet doorziet.

A2. Bij A-trauma's moeten vaardigheden weer geleerd worden (dr. Jim Wilder, vertaling André Roosma, zie 13)

### **Vaardigheid 1 – Vreugde delen**

Wederzijdse versterking van vreugde door non-verbale gezichtsuitdrukkingen en

toon van de stem communiceert: “We zijn blij om bij elkaar te zijn.” Hierdoor kunnen we ons verbinden met anderen en ook goed functionerende hersenen ontwikkelen. Technische beschrijving: Communicatie van rechter hersenhelft naar rechter hersenhelft van onze meest gewenste emotionele staat wordt ontwikkeld door elkaar vreugdevol aan te kijken.

### **Vaardigheid 2 – Mezelf kalmeren**

Eenvoudige rust.

Zelf mijn eigen energieniveau laten zakken op de momenten dat ik dat nodig heb (zodat ik rust kan nemen na vreugdevolle en pijnlijke of verwarrende emoties), geeft me een stabiel gevoel. Deze vaardigheid om mezelf te kalmeren is de beste garantie voor een goede geestelijk-emotionele gezondheid voor de rest van m'n leven. Technische beschrijving: Direct vrij kunnen maken van serotonine door de vegetatieve tak van het parasympatische zenuwstelsel brengt zowel positieve als verontrustende emotionele toestanden tot rust.

### **Vaardigheid 3 – Me verbinden met een ander**

Verbondenheden synchroniseren.

De essentie van een zekere hechting is het in staat zijn onze hechtingscentra te synchroniseren zodat we onze afstand kunnen verkleinen of vergroten op momenten dat dat bevredigend is voor beiden. Gesynchroniseerde hechtingscentra voorzien in een basis voor eenvoudige

overdracht van hersenvaardigheden en aangeleerde kenmerken.

Technische beschrijving: Tweerichtings-verbondenheden omvatten simultane activering van de hechtingscentra (Controle Centrum niveau 1) tussen twee mensen. Deze activering helpt een toestand van gesynchroniseerd denken tot stand te brengen op het niveau van de cingulaire cortex (Controle Centrum niveau 3) die alleen onderhouden kan worden door direct face-to-face contact met één andere persoon tegelijk.

### **Vaardigheid 4 – Waardering creëren**

Hoge niveaus van de emotionele toestand van waardering komen sterk overeen met de gezonde gebalanceerde toestand van het brein en het zenuwstelsel. Een sterk gevoel van waardering in jezelf of anderen teweegbrengen verlicht onplezierige toestanden en stress. Waardering lijkt erg op de ontspanning reflex die de melk laat vloeien bij borstvoeding en de warme vergenoegde gevoelens die daarop volgen voor moeder en kind.

### **Vaardigheid 5 – Gezinsbanden vormen**

Verbanden voor drie en meer gezinsbanden ( vader, moeder, kind bv) stellen ons in staat om vreugde te ervaren wanneer mensen die we liefhebben een goede relatie met elkaar hebben. We ervaren wat zij voelen en begrijpen hoe zij onze relaties zien door deze drieweg verbintenis. Vreugde-banden tussen twee volwassenen

vormen één paar-band dus het bouwen van vreugde in een gemeenschap vraagt verbanden voor drie of meer.

Technische beschrijving: De prefrontale cortex (Controle Centrum niveau 4) omvat onze capaciteit om simultaan drie gezichtspunten vast te houden. Als dit gebied goed ontwikkeld is, kunnen we begrijpen hoe anderen ons zien, en participeren in relaties tussen anderen. Tevens zijn we dan in staat onze misvattingen over onszelf en hoe we anderen zien te corrigeren.

### **Vaardigheid 6 – De waarden van ons hart identificeren vanuit lijden**

De voornaamste pijn en karakteristieken van ons hart. Iedereen heeft zaken die hem of haar pijn doen of dwarszitten en meestal de oorzaak ervan zijn dat hij/zij emotioneel gewond is geraakt. Het kijken naar deze levenslange zaken helpt erbij om de kernwaarden van ieders unieke identiteit te identificeren. We lijden meer naarmate we ergens meer om geven. Omdat onze diepste waarden vaak ook de meeste pijn hebben doen voelen, zien de meeste mensen deze kenmerken meer als kwetsbaarheid dan als waardevolle eigenschappen.

### **Vaardigheid 7 – Gesynchroniseerde verhalen vertellen**

4+ verhalen vertellen. Als ons brein goed getraind is, onze capaciteit, ons vermogen emoties te verwerken, hoog is en we niet getriggerd worden door ons verleden,



werkt ons hele brein goed samen (gevoel en verstand) Verhalen vertellen op een manier waarvoor het hele brein goed samen moet werken is een eenvoudige test van hoe goed ons brein werkt, en tevens een methode om het brein te trainen. Technische beschrijving: De vier niveaus van het controlecentrum in de rechter hersenhelft werken samen en geven de bonus (+) dat onze woorden in de linker hersenhelft passen op onze ervaringen. Wanneer een emotionele en geestelijke blokkade opgelost is, werkt ons hele brein op een gesynchroniseerde manier. Door verhalen te selecteren kunnen we ons brein testen en trainen in het omgaan met specifieke aspecten van het leven en van relaties.

### **Vaardigheid 8 – Niveaus van volwassenheid identificeren**

We moeten ons ideale niveau van volwassenheid kennen om te weten of onze ontwikkeling gestoord is. Kennis van ons algemene niveau van volwassenheid (baseline) vertelt ons wat de volgende taken zullen zijn in onze ontwikkeling. Kennis van ons momentane niveau van volwassenheid laat ons weten of we door iets dat zojuist gebeurd is aangezet zijn om te reageren vanuit oude reactiepatronen of dat we een 'gat' in onze ontwikkeling zijn tegengekomen dat herstelgerichte aandacht behoeft. Waarnemen wanneer ons niveau van volwassenheid afglijdt, vertelt ons ook wanneer onze (of die van anderen) emotionele capaciteit uitgeput is.

### **Vaardigheid 9 – Een adempauze nemen**

Weten wanneer even afstand nemen goed is. Aanhoudende nabijheid en vertrouwen vraagt van ons dat we stoppen en uitrusten voordat we overvoerd worden en ook als we (d.w.z. één van beiden of beide) moe worden. Deze korte pauzes om tot rust te komen en je opnieuw op te laden nemen slechts seconden. Zij die de non-verbale signalen goed oppikken en anderen laten rusten, worden beloond met vertrouwen en liefde.

Technische beschrijving: Alle momenten waarop het brein zich ontwikkelt door wederzijdse synchronisatie van hersen-toestanden, en relaties gebouwd worden door vertrouwen, hebben het nodig dat de verbonden (gekoppelde) breinen een moment pauze nemen als de eerste van de twee moe wordt, overbelasting nadert of te intens geprikkeld wordt. Zij die op een dergelijk moment snel even loslaten en de ander rust gunnen, worden beloond.

### **Vaardigheid 10 – Non-verbale verhalen vertellen**

Als we relaties willen versterken, conflicten oplossen, kloven tussen generaties of

culturen overbruggen dan komen we veel verder met de non-verbale delen van onze verhalen dan met woorden. Technische beschrijving: Deze 'oefensessie' voor het non-verbale controlecentrum in de rechter hersenhelft ontwikkelt alle vaardigheden t.a.v. timing en expressie die nodig zijn om een goede emotionele en relationele capaciteit te ontwikkelen.

### **Vaardigheid 11 – Naar vreugde terugkeren vanuit De Zes Moeilijke Emoties**

(vrees, boosheid, droefheid, walging, schaamte en wanhoop). Hoewel we het grootste deel van ons leven in vreugde en vrede leven, moeten we leren hoe we in verbondenheid blijven en rust vinden in onze nood als er dingen fout gaan. Als we goed voor onze relaties zorgen, ook als we het moeilijk hebben, dan duurt onze nood minder lang en drijft de ander niet weg. We lossen dan onze 'niet blij om samen te zijn' -momenten snel op.

Technische beschrijving: Het brein is ingericht – 'bedraad' zou je kunnen zeggen – om zes onaangename emoties te voelen. Vrees, boosheid, droefheid, walging, schaamte en wanhoop zijn allemaal signalen dat er iets specifiek fout gaat. We moeten leren hoe we elk van deze 'bedradingen' afzonderlijk weer tot rust kunnen brengen en ondertussen onze relaties in stand houden. Training onder deze zes emotionele condities bestrijkt de hele range van onze emotionele noden.

### **Vaardigheid 12 – Handelen als jezelf in De Zes Moeilijke Emoties**

Een deel van het handhaven van onze relaties als we het moeilijk hebben, is het leren handelen als dezelfde persoon die we waren toen we de vreugde van het samenzijn beleefden. Een gebrek aan training of slechte voorbeelden brengen ons ertoe de door ons gewaardeerde relaties te beschadigen of ons eruit terug te trekken als we boos, bang, droef, afkerig, schaamtevol of wanhopig worden.

### **Vaardigheid 13 – Zien wat God ziet**

Kijken met ons hart. Hoop en richting komen als we situaties, onszelf en anderen zien zoals ze bedoeld zijn in plaats van alleen te zien wat er fout ging. Deze geestelijke visie leidt onze training en herstel. Zelfs vergeving vloeit voort uit het als meer belangrijk zien van het doel van mensen dan hun misstappen en maakt ons een herstel-gerichte gemeenschap in plaats van een aanklagende. Door ons hart zien we de geestelijke visie zoals God die ziet.

### **Vaardigheid 14 – Het 'sarx' stoppen**

Dit Griekse woord (ook wel geschreven als 'sark' en wel vertaald met 'het vlees' of



'de oude mens', red.) verwijst ernaar het leven te zien in overeenstemming met ons beeld van wie mensen zijn en hoe alles zou moeten zijn. Deze overtuiging, dat ik de juiste manier van zijn of handelen weet of kan bepalen, is het tegenovergestelde van het kijken met ons hart vanuit vaardigheid 13. Voor het 'sarx' worden mensen wat ze hebben gedaan (de som van hun fouten) of wat wij willen dat ze voor ons zullen worden. Verwijten, beschuldigen, veroordeling, roddel, weerstand, wet-ticisme, zelfrechtvaardiging en eigenge-rechtigheid zijn kenmerken van het 'sarx'.

### **Vaardigheid 15 – Interactief geruststellen**

Signalen die we op iemands gezicht zien, in het bijzonder signalen van vrees, helpen ons te weten wanneer we te veel van anderen vragen. Soms willen we een hoge energietoestand vasthouden zonder 'over de top' te gaan, zoals weten wanneer je moet ophouden met kietelen om het leuk te laten blijven. Snelle herkenning van signalen in het gezicht en reactie hierop betekent optimale interactie en energie.



Technische beschrijving: Gebruik van de ventromediale cortex die deel is van niveau 4 van het Controle Centrum, samen met de intelligente tak van het parasympatische zenuwstelsel stelt ons in staat de hoogste niveaus van opwinding te beheersen. In plaats van ons de hele weg naar rust/vrede mee te nemen, laat dit type van interactief geruststellen ons opereren op hoge energieniveaus en geeft het juist genoeg rust om te vermijden dat we overbelast raken. Dit systeem beheerst agressieve, seksuele en roofzuchtige neigingen zodat we schadelijk gedrag kunnen vermijden.

### **Vaardigheid 16 – Hoge en lage energie reactie-stijlen herkennen**

Sympathische en parasympatische Veel karakteristieke reacties op emoties en relaties worden sterk gevormd door onze geneigdheid hoge óf lage energiereacties te hebben. Het herkennen wie meestal reageert met hoge energie (emoties gebaseerd op adrenaline) en wie zich liever terugtrekt, helpt ons ons brein af te stemmen op dat van de ander en meer

constructieve variatie in onze eigen reactiepatronen te brengen.

Technische beschrijving: Vreugde, boosheid en vrees zijn allemaal emoties die energie produceren (sympathisch) terwijl droefheid, walging, schaamte en hopeloosheid allemaal ons energieniveau verlagen (parasympatisch). Neigingen om te activeren of af te schakelen resulteren vaak in “achtervolging en terugtrekking” of “boosheid en tranen”, in plaats van gezonde relaties.

### **Vaardigheid 17 – Hechtingsstijlen identificeren**

Hoe goed we onze verbondenheden vroeg in ons leven synchroniseren (Vaardigheid 3) bepaalt het meest verdraagzame patroon (met een lange adem) in onze persoonlijkheid. Deze patronen veranderen de manier waarop we de realiteit ervaren. Aan het ene uiteinde van de schaal hechten we vrijwel geen belang aan onze gevoelens of relaties en aan het andere uiteinde voelen we ons bijna continu gekwetst, en denken we aan niets anders dan emoties en mensen. We

kunnen ook bang worden, juist voor de mensen die we nodig hebben. Al deze factoren verminken onze waarneming van de realiteit maar voelen als reëel en echt aan op dat moment. Als we weten hoe we die verminkingen kunnen zien, helpt dat ons ze te compenseren.

Technische beschrijving: Zekere hechtingsbanden (verbondenheden) brengen vreugde, vrede, veerkracht en flexibiliteit als we volwassen worden. Onzekere hechting kent drie vormen. Een hypo- of onderactief hechtingspatroon (vermijdende hechtingsstijl) leidt tot het onderschatten van het belang van emoties en relaties. Deze groep denkt meestal dat alles oké gaat en dat het allemaal niet zo erg is. Een hyper- of overactieve hechtingsstijl (verbijsterd; angstig-ambivalent) leidt tot excessieve intensiteit en een overdrijving van emoties, pijn en noden. Deze groep voelt zich altijd gekwetst of denkt dat anderen van hun stuk zijn als ze dat niet zijn. De derde stijl (gedesoriënteerd/gedesorganiseerd) is bang om dicht bij de mensen te komen die ze liefhebben en nodig hebben.

### **Vaardigheid 18 – Tussenbeide komen als het brein vast zit**

Vijf onderscheiden niveaus van disharmonie en pijn in de hersenen.

Door de karakteristieke pijn op elk van de vijf hersenniveaus te herkennen kunnen we moeilijkheden duiden en een oplossing vinden als iemand vast komt te zitten. Het type pijn geeft ons een goed idee over de soort oplossing die we nodig hebben als iemand “het allemaal niet meer op een rijtje kan krijgen of houden”, “stuk zit” of “vast komt te zitten” zoals we in alledaags spraakgebruik dit soort verlies van synchronisatie noemen.

Technische beschrijving: Er zijn vijf niveaus in de hersenen, als we de vier in het controlecentrum in de rechterhersenhelft tellen en de linkerhersenhelft als vijfde toevoegen. Door de karakteristieken van elk te kennen, herkennen we het als er een niveau vastzit en wat voor interventies dan zullen helpen. Bijvoorbeeld: uitleg zal helpen op niveau 5 maar zal niet een angst (Niveau 2), zoals hoogtevrees, stoppen.

### **Vaardigheid 19 – Herstellen uit complexe emoties**

Combinaties van De Zes Emoties hanteleren.

Als we eenmaal naar vreugde kunnen terugkeren en als onszelf kunnen handelen in geval van de zes moeilijke emoties zich één voor één voordoen, kunnen we beginnen te leren hoe we naar vreugde kunnen terugkeren en als onszelf kunnen handelen in geval de zes op allerlei manieren gecombineerd zijn. Schaamte en boosheid leiden tezamen tot vernedering.

Vrees en hopeloosheid (ook met bijna elk ander gevoel) vormt wanhoop. Deze gevoelscombinaties kunnen je erg uitputten en moeilijk te kalmeren zijn.

Engelstalig bron-document: [http://www.lifemodel.org/wordhtml/thriving\\_01.htm](http://www.lifemodel.org/wordhtml/thriving_01.htm)  
(via <http://www.lifemodel.org/topic.php?id=10&page=1>)

### Lichamelijke vaardigheden en oefeningen bij A- én B-trauma's

In de christelijke hulpverlening neemt de aandacht voor gevoelsproblemen vaak een ondergeschikte plaats in. Dit komt omdat men het vaak moeilijk vindt om tot goede therapeutische en praktische oplossingen te komen. Veel christelijke hulpverleners gebruiken vaak gedragstherapie en R.E.T. (rationeel emotieve therapie) waarbij in de eerste plaats het gedrag en het denken wordt aangepakt. Men gaat vaak uit van de veronderstelling dat daarbij het gevoelsleven vanzelf verandert of in het juiste 'spoor' terecht komt. Bij traumatische gebeurtenissen of in aanleg tekorten bij de ontwikkeling van het gevoelsleven schieten deze methoden tekort. Men komt dan niet verder dan het analyseren en verwoorden van de problematiek, maar in diepste wezen blijft het gevoelstrauma onaangetaast. Rationalisatie is meestal pas het 'eindstation' in het verwerkingsproces. Christenhulpverleners hebben vaak ook de ervaring dat een diepgaand gebed, geleid door de Heilige Geest, op de juiste tijd en plaats vaak een doorbraak kan geven in het emotionele herstelproces. Vaak is het allereerst een moeizaam proces om het vertrouwen in God en de hulpverlener op te bouwen. Dit vertrouwen is nodig om 'de hopeloze angst' onder ogen te zien, waardoor de genezende kracht van God kan worden toegelaten. Dit vereist ook veel stabiliteit bij de hulpverlener die met dergelijke grote angsten geconfronteerd wordt. Natuurlijk kunnen ook medicamenten een door God gegeven en gezegend middel zijn om deze processen te faciliteren. Naast de geestelijke en psychosociale benadering is er, zoals gezegd, in de praktijk van de christelijke hulpverlener weinig plaats voor de lichaamsgerichte therapie bij gevoelsstoornissen. En dat terwijl juist veel nieuw wetenschappelijk onderzoek van dr. Shore en dr. J. Wilder (zie noten) aantonen dat juist bij gevoelsproblemen de meeste therapeutische interventie te verkrijgen zijn via de 'rechter hemisfeer'-communicatie. Deze is vaak non-verbaal en niet direct gericht op ons denken en gedrag.

Oefeningen zijn gericht op het '4+' model van dr. Jim Wilder, zoals eerder vermeld. Natuurlijk moeten de oefeningen op goede wijze aangeboden, gecorrigeerd

en geoefend worden. Om u een idee te geven waaruit die bestaan geef ik enkele voorbeelden

Oefeningen: Rechterhersenhelft versus rechter hersenhelft

- 1) 4 basisemoties angst, blijdschap, verdriet, boos, goed kijken naar foto, daarna alle kenmerken goed lezen en verbaliseren
- 2) Oefening tweetallen: raden van de mimiek
- 3) Idem raden mimiek en gebaar
- 4) Idem raden mimiek, gebaar en intonatie
- 5) Idem raden mimiek, gebaar, intonatie, houding en beweging
- 6) Idem met muziek

Dezelfde oefeningen met andere emoties  
Voor vele andere gevoelens (gevoelswoorden) kun je dezelfde opbouw geven.

- 1) Voor alles geldt: je kunt ook deelaspecten oefenen, bijvoorbeeld de ogen of de mond
- 2) Imiteren van alle oefeningen (vorige was: raden) van de ander die tegenover je zit of meer links (spiegelen (18))
- 3) Contact maken met de ogen in een groepje tijdens een willekeurig gesprek, neem de emoties van de ander over, houd rekening met vermoeidheid door verminderde emotionele capaciteit (reflecteren)
- 4) Idem als iemand tegenwerpen maakt of als je zelf het gesprek leidt
- 5) Als een 'toespraak' voor publiek met of zonder intonatie van de woorden. Soort mime spel
- 6) Voorgaande oefeningen specifiek met de handen oefenen.

Ritmische oefeningen

- 1) Afwisselend boos en blij kijken
- 2) Een negatieve emotie uiten (ook met gebaar, intonatie en daarna een positieve ook in een groepje)
- 3) Probeer de tijd te verkorten en toch de kwaliteit te behouden
- 4) Eventueel met muziek. Of ritme

Lichaamsoefeningen om dissociëren te voorkomen (19)

- 1) Balansoefeningen met oefentol (ook als thuisoefening)
- 2) Balansoefeningen met houdingsweerstand
- 3) Oefeningen om angsten te verminderen (6)
- 4) Zintuiglijke oefeningen
- 5) Oefeningen in de ruimte

Oefeningen om jezelf lichamelijk tot rust te brengen (6)

- 1) Adem oefeningen
- 2) Ontspanningsoefeningen

- 3) Houdingsoefeningen
- 4) Gevoelswoorden oefeningen

Spiegel oefeningen

- 1) Oefenen van lichaamsschema's door bewegingen te kopiëren of te oefenen voor een spiegel (18)

Massage

- 1) Contact heeft een directe invloed op de hersenen. Let op: iedere aanraking heeft een geest van aanraking!
- 2) Contact met dieren, vooral honden en paarden. (knuffelen, non-verbaal contact)

Andere therapievormen:

Zoals drama en creatieve therapie, muziek en beweging. Dansen (eenvoudig) in groep (zie Life Model)

Feeling-talk oefeningen (21)

De intonatie is het belangrijkste onderdeel van de non-verbale communicatie. Het geeft onze emotionele klankkleur en grenzen aan. Verdere oefeningen met gevoelswoorden:

Oefenen met gevoelswoorden

- 1) Neem een van de vele gevoelswoorden in je gedachten en probeer dit via de mimiek en/of gebaren en/of intonatie aan de ander bekend te maken (niet verbaal).
- 2) Probeer van de bovenstaande categorieën woorden zoveel mogelijk gevoelswoorden te verzinnen.
- 3) Associatietest: Probeer gelijk te reageren op een gevoelswoord met een ander woord.
- 4) Maak korte zinnen met gevoelswoorden zo snel mogelijk af, bijvoorbeeld: Ik ben boos als....., Het irriteert me ....., Mensen die cynisch zijn....., Ik ben teleurgesteld als....., Ik voel me verbonden met... enz..
- 5) Reageer non-verbaal op de gevoelens en emoties van de ander in het verhaal wat de ander vertelt.
- 6) Reflecteer op de gevoelens van een ander in een gesprek. Bijvoorbeeld: Begrijp ik het goed dat je je onzeker voelde? Of: Toen was je zeker wel boos?
- 7) Gebruik het gevoelswoordenspel (17) met prettige en onprettige gevoelens en levensterreinen. Leg eerst de levensterreinen aan, en vraag de kaartjes met prettige en onprettige gevoelens zo snel mogelijk intuïtief bij een levensterrein neer te leggen. Daarna zijn er veel mogelijkheden om in gesprek te komen over gevoelens bij de verschillende levensterreinen. Je kunt dit verfijnen door heden, verleden en toekomst om verschil te maken.
- 8) Je kunt met de gevoelskaartjes ook de eerste vijf oefeningen van deze



bladzijde doen.

- 9) Mensen kunnen zelf gevoelskaartjes maken, plastificeren en in de zak steken om er overdag naar te kijken als hulp.

© Gerard Feller (november 2010)

#### Notes

- 1) Leven naar Gods plan, april 2009, 2e druk De Hoop publishing, ISBN 978-90-7374-319-9
- 2) De pijn voorbij, door M.van der Feen, Buyten Schipperheijn 1997
- 3) <http://nl.wikipedia.org/wiki/Afweermecanisme>
- 4) Trauma en Herstel, door Judith Lewis. Wereldbibliotheek Amsterdam, tiende druk 2003

- 5) "Heel de mens", bijbels holisme in de gezondheidszorg
- 6) Zie Bijbels omgaan met stress deel 1, door G Feller, st. Promise, Oudewater, derde uitgebreide druk, dec 2009
- 7) Zie ook verklaring van de Verbal Logical Explainer  
<http://www.stichting-promise.nl/artikelen/gezondheid--bijbel/the-verbal-logical-explainer-vle-1.htm>  
<http://www.stichting-promise.nl/artikelen/gezondheid--bijbel/de-verbal-logical-explainer-vle-deel-2.htm>
- 8) B.A. v. d. Kolk, The Trauma Spectrum, The interaction of Biological and Social events in the genesis of the trauma response, Journal of Traumatic

stress 1 (1988)

- 9) <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/jim-wilder/emotionele-synchronisatie.htm>
- 10) <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/jim-wilder/heel-de-mens--deel-3.htm>
- 11) <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/pastorale-onderwerpen/herstel-moet-vreugdevol-zijn.htm>
- 12) <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/pastorale-onderwerpen/tpm--theophotic-gebedsgenezing.htm>
- 13) Negentien vaardigheden die geleerd moeten worden om te floreren (groeien), E. James (Jim) Wilder (Nederlandse vertaling: André H. Roosma, 2006-07-08)
- 14) Met vreugde man zijn, door dr. J Wilder. Uitg. Archippus
- 15) <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/gezondheid--bijbel/the-verbal-logical-explainer-vle-1.htm>
- 16) <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/gezondheid--bijbel/de-verbal-logical-explainer-vle-deel-2.htm>
- 17) Gevoelswereldspel [www.kwaliteitenspel.nl](http://www.kwaliteitenspel.nl)
- 18) [http://www.12accede.nl/BabetteRothschild\\_Mirror\\_nL.html](http://www.12accede.nl/BabetteRothschild_Mirror_nL.html)
- 19) <http://www.12accede.nl/de-remmen-leren-gebruiken.pdf>
- 20) Omgaan met DIS door dr J Friesen [http://www.stichting-promise.nl/component/page/shop/product\\_details/flypage.shop.flypage/product\\_id,64/category\\_id,1/manufacture\\_id,0/option,com\\_virtuemart/Itemid,92/](http://www.stichting-promise.nl/component/page/shop/product_details/flypage.shop.flypage/product_id,64/category_id,1/manufacture_id,0/option,com_virtuemart/Itemid,92/)
- 21) Christelijke assertiviteitstraining "Heel de mens"
- 22) <http://crg groningen.nl/> zie ook het boek : Opweg naar Herstel, Genezing van pijn, verslavingen en verkeerde gewoonten door Jophn Baker uitg Purpose Driven Network Giessenburg

- Allan N. Schore, Affect Regulation and the Origin of the Self: Neurobiology of Emotional Development, (Hillsdale, NJ. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1994)
- Allan N. Schore, Affect Regulation and the Repair of the Self, (New York NY, W.W. Norton 2003)
- Allan N Schore, Affect Dysregulation and the Disorders of the Self (New York NY, W.W. Norton 2003)
- Bessel van der Kolk, Psychological Trauma, Washington: American Psychiatric Press, 1987)
- Daniel J. Siegel, The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience (New York: Guilford Press, 1999)
- Psychotrauma, de psychobiologie van schokkende ervaringen door Bas J. N Schreuder ISBN 90 232 3646 7 2003 Kon van Gorcum



# Mijn blijdschap ...uw blijdschap.

De vreugde des Here is mijn kracht. In de begeleiding van mensen met veel stress, zie ik vaak dat iemand die Gods vreugde in zijn leven kent, of heeft gekend, veel beter moeilijke gebeurtenissen kan verdragen of overwinnen. Jezus kon veel moeite verdragen in zijn lijden om de vreugde die vóór Hem lag, Hij kende de vreugde en zag er naar uit. In Joh.15:11 staat: "Opdat mijn blijdschap in u zij, en uw blijdschap vervuld worde." Wat voor blijdschap is dat die de Here Jezus in zich heeft? De blijdschap van Jezus was zijn absolute overgave en offer van Zichzelf aan Zijn Vader. Zijn blijdschap was om datgene te doen waar Zijn Vader Hem toe geroepen had. Ps.40: 9 "Ik heb lust om uw wil te doen, mijn God, uw wet is mijn binnenste." In ons leven is de lichamelijke gezondheid, of een comfortabel leven niet het belangrijkste, zelfs niet het succes van Gods werk, maar Zijn blijdschap in mij. Vaak ervaar ik als hulpverlener iets van de liefde en blijdschap van God, voor mijn cliënt in soms moeilijke en complexe situaties. Als ik Gods liefde voor de ander in mij beleef, dan kan ik weer veel stress aan. Hetzelfde ervaar ik in het werk van Promise al meer dan 25 jaar. Vaak is er strijd, moeite, zorgen en verdriet, het gaat ook niet om de grootte en het succes van het werk, maar het is een grote genade Gods liefde in mensen en omstandigheden te ervaren.

## Abonnementskosten voor 2011

Bij dit nummer vindt u als adresdrager een brief met het jaarlijkse verzoek voor een bijdrage. We mogen weer terugkijken op 2010 als een gezegend jaar. In ons kwartaalblad hebben we dit jaar artikelen geplaatst over bevrijdingspastoraat, bewustzijn veranderen de behandelmethoden, argumenten tegen abortus, triggerpoints, Bijbelstudies, vreugdevol herstel en nog veel meer. Het afgelopen jaar hebben we, net als andere christelijke magazines, helaas veel te maken gehad met opzeggingen van abonnementen. Voor het eerst in 26 jaar hebben we aanzienlijk minder abonnees. We hopen dat u ons werk ook dit komend jaar weer wilt steunen, zodat we het mooie magazine, dat door alleen vrijwilligers gerund wordt, kunnen blijven uitgeven. **We houden onverminderd vast aan een minimale abonnementsprijs van € 12,50- per jaar om de drempel laag te houden voor mensen die wat minder kunnen betalen; de werkelijke kosten bedragen ongeveer het dubbele.** Door uw bijdrage aan ons blad steunt u ook ons werk via de website "<http://www.stichting-promise.nl>" waar meer dan 16000 bezoekers per maand tot de meer dan 300 artikelen vrij toegang hebben. Behalve dat de website een vraagbaak naar deze artikelen is, beantwoorden we vele vragen en komen we via de website ook in contact met veel mensen die op zoek zijn naar God.

U kunt uw bijdrage storten op **giro rek. 4906197 of bankrek. 391683071** t.n.v. St. Promise, Lange Burchwal 80, 3421 SM te Oudewater. Met **vermelding van uw relatienummer** Voor België: minimaal € 15,- postrek. 000.16.92.998.57 t.n.v. St. Promise, Oudewater, Nederland.

Hartelijk dank voor uw bijdrage,

Gerard Feller

## Colofon

Het blad "Promise" is een uitgave van stichting Promise en verschijnt 4 maal per jaar.

Het doel van de stichting is de verkondiging van het evangelie van Jezus Christus.

De stichting tracht dit doel te bereiken door:

- Het toetsen van allerlei maatschappelijke en geestelijke stromingen en denkwijzen, vooral op medisch en sociaal gebied aan het Woord van God, de Bijbel.
  - Het publiceren via het blad "Promise" van geschriften en of bijbelstudies met bovengenoemd doel, dit tevens via audiovisuele middelen aan een zo breed mogelijk publiek.
- De stichting is interkerkelijk en heeft als grondslag, zich daarbij alleen te laten leiden door de Bijbel, waarvan ze gelooft dat dit het geïnspireerde Woord van God is en alleen onfeilbaar gezag heeft.

We geloven dat God deze wereld zo lief heeft, dat Hij zijn Zoon gegeven heeft om onze straf op de zonde te dragen, opdat wij, indien we in Hem geloven eeuwig met Hem mogen leven en ook nu dagelijks Zijn aanwezigheid mogen ervaren. Door middel van diverse activiteiten van de stichting willen we deze boodschap uitdragen

## Redactie

Gerard en Coby Feller, Oudewater  
drs. W.J. Pijnacker Hordijk, Delft

## Comité van aanbeveling

Ds. Orlando Bottenbley  
Drs Martie Dieperink  
Drs Bert Dorenbos  
Drs MartienJan de Haan  
Prof. dr. Ir. Henk Jochemsen  
Dhr. Hans L.J. Keijzer  
Prof.dr. Martjan Paul  
Drs Chr. Steyn  
Dhr. Teun Stortenbeker  
Dhr Feike ter Velde  
Ds dr. Paul J. Visser  
Drs Jef de Vriese (België)  
Drs Téó v.d. Weele  
Dr. Jim Wilder (U.S.A.)

De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de artikelen is voor de auteur en/of de redactie

## Vormgeving

DUO-ontwerp, Utrecht

## Druk

Boom & van Ketel, Haarlem

ISSN: 1383-0295

verschijnt 4x per jaar

Abonnement: minimaal € 12,50 per jaargang

## St.Promise

Lange Burchwal 80  
3421 SM Oudewater  
Tel. 0348 - 563359  
Fax. 0348 - 563968  
e-mail: [info@stichting-promise.nl](mailto:info@stichting-promise.nl)  
internetpagina: [www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl)  
Rabobank: 39.16.83.071  
Postbank: 4906197

## Voor België:

jaarrekening abonnement minimaal € 12,50  
Belg.Post.Rek.Nr. 000.16.92.998-57  
St.Promise  
Lange Burchwal 80  
3421 SM Oudewater, Holland

Losse nummer € 3,50



9 771383 029001