

# *uit de Herberg*



*Echte mannen nemen de tijd*

## bestuur

dhr. M.C. Bossenbroek

mw. drs. S. Koops

dhr. W. H. Marchand, penningmeester

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

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

ds. B.E. Weerd, vice-voorzitter

## directie

Henk Meuleman

## comité van aanbeveling

dr. J.A. van den Berg

prof. dr. G. van den Brink

ds. G. de Fijter

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

dr. H.C. van der Meulen

dhr. M. Niemeijer

mw. E. Schouten - van Heijningen

dr. A.H. van Veluw

ds. M. Visser

dr. P.J. Visser

mw. drs. E.E. Wiegman - van

Meppelen Scheppink

ds. L. Wüllschleger

## woord vooraf

Is de Herberg ‘typisch’ iets voor vrouwen? Die gedachte wil ik graag de wereld uit helpen. Bij de Herberg zijn veel mannen betrokken. Ik denk aan onze onderhoudsvrijwilligers, die hun kennis en ervaring inzetten voor de Herberg. Ik denk aan onze ICT-vrijwilliger, die aan het eind van zijn loopbaan betekenisvol werken belangrijker vindt dan geld verdienen. Maar ook aan een van onze stafvervangers, die in deze ‘uit de Herberg’ zijn verhaal vertelt. Dankbaar ben ik dat ons bestuur is aangevuld met Marc Bossenbroek, iemand met veel ervaring op het gebied van missionair werk en diaconaat.

Maar eerlijk is eerlijk, mannelijke gasten zijn in de Herberg wel in de minderheid. Hebben mannen geen problemen, geen verlies of burn-out? Lees mee hoeveel een verblijf in de Herberg doet. We gunnen meer mannen de tijd om te werken aan herstel.

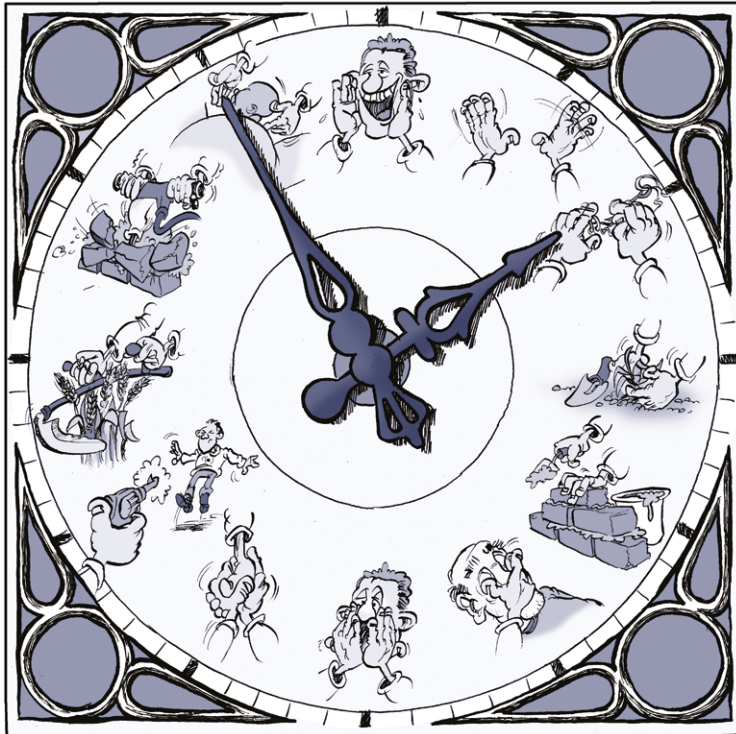
We organiseren binnenkort een ondernemersavond. In de aanloop naar deze avond heb ik gesproken met diverse ondernemers. Hun warme hart voor het werk van de Herberg raakte me. Ze zien wat het doet met mensen om rondom een open Bijbel te werken aan herstel. Door barmhartigheid bewogen willen zij hun bijdrage geven. Hetzelfde geldt voor de diaconieën en kerken die ons steunen. Omzien naar de ander, het zijn de ‘echte’ mannen en vrouwen die hiervoor de tijd nemen. Met al deze betrokken mensen, man of vrouw, voelen wij ons bij de Herberg de koning(in) te rijk.

Met een warme groet vanuit de Herberg,

**Henk Meuleman**

Directeur





Reageren?

[agrobbe@pdcdeherberg.nl](mailto:agrobbe@pdcdeherberg.nl)

# Echte mannen hebben de tijd

Echte mannen werken hard, ze zorgen voor wie ze liefhebben.  
Ze weten van ophouden  
en genieten van de opbrengst van hun werk.  
Echte mannen zoeken het leven,  
ze laten zich niet de dood injagen.  
Echte mannen geven hun fouten toe,  
ze vragen hulp als ze het niet alleen af kunnen.  
Ze bouwen aan het goede en breken het verkeerde af.  
Echte mannen weten wie ze zijn.  
Ze laten het licht van Jezus, de Man Gods, op hun leven schijnen.  
Echte mannen hebben de tijd van hun leven  
wanneer ze hun leven delen met God  
die leven geeft.

*Arjen Grobbe*

*Naar aanleiding van Prediker 3: 1-8*



*Marco was gast in de Herberg:*

## ‘Het is geen teken van zwakte om hulp te zoeken’

**Een opeenstapeling van moeilijke gebeurtenissen zorgde ervoor dat Marco (46) een burn-out kreeg. ‘Een scheiding, extreme drukte op mijn werk, een gebroken heup en ook nog een ongeluk waarbij ik brandwonden opliep. Toch duurde het nog een jaar voordat ik accepteerde dat ik hulp nodig had.’**

‘Toen ik tien was overleed mijn moeder en op mijn vijftiende moest ik uit huis. Ik heb sindsdien alles zelf gedaan. Niet zeuren, maar doorgaan. Dat denk je als man toch wel snel. “Jongens janken niet”, zei mijn vader altijd tegen mij. “Je bent geen klein kind meer, kom op!” Ik vond dat ik het zelf moest oplossen.’ Marco negeerde stelselmatig de signalen en dat waren er niet weinig. ‘Ik had wel drie of vier keer in de week migraine. Ik reageerde steeds

emotioneler op dingen en was doodmoe. Toen ik eindelijk erkende dat het niet meer ging, voelde ik me even wat beter. Ik dacht: met een maandje of twee ben ik hier wel weer uit. Maar dat was niet zo.’

### **Niet zeuren**

Via zijn werk ontmoette hij Adri, een vrijwilliger uit de Herberg. ‘Hij stelde voor om een periode naar de Herberg te gaan. Maar



ik vond dat niet zo nodig. Ik wilde het zelf oplossen. Ik besepte pas dat er echt iets moest gebeuren toen ik niet meer realistisch kon reageren op dingen. Mijn emoties schoten alle kanten op.’

Sommigen keken vreemd op van zijn beslissing om naar de Herberg te gaan. ‘Maar ik zei dan: “Ik heb het gewoon nodig.” Het is geen teken van zwakte om hulp te zoeken.’

### Hoop

'Ik wist niet wat ik kon verwachten in de Herberg, maar ik had wel de hoop dat het mij zou helpen. De eerste dagen waren onwennig. Ik had geen ritme en ineens was er veel ritme. Maar het voelde ook als een plek waar rust was. Ik was vervreemd van God, maar mijn geloof is teruggekomen. Vanaf het eerste moment dat ik bij de Herberg was, heb ik geen migraineaanval meer gehad. Dat is grotendeels te danken aan de drie r's: rust, reinheid en regelmaat. Door het nieuwe ritme is de spanning uit mijn lichaam gegaan.'

### Ritme

Marco is inmiddels enkele maanden thuis. Hij is zijn werk aan het opbouwen en weet het nieuwe ritme goed vast te houden. 'Ik sta nu bijna iedere ochtend op tijd naast mijn bed en ik werk in blokken. Iedere ochtend en avond lees ik een stukje uit de Bijbel en bid ik. Ik heb geleerd dat mannen ook mensen zijn, met gevoelens en grenzen. Ik vraag ook gemakkelijker om hulp. Ik heb daarin veel gehad aan de gesprekken met Arjen, die mij begeleidde.'

### Neem signalen serieus

Juist mannen zou Marco willen aanraden om een verblijf in de Herberg te overwegen. 'Al is het alleen maar om tot rust te komen. Ik vond het heerlijk dat ik nergens behoefde na te denken over m'n huishouden. Tegen mannen in dezelfde situatie zou ik willen zeggen: neem de signalen serieus. Wij mannen moeten leren om niet altijd maar door te gaan.'



*'Ik moest leren om  
niet altijd maar  
door te gaan'*

### Herstelprogramma

Deze tijd vraagt veel van mensen. Soms te veel. Kent (of bent) u iemand die veel te verwerken heeft, vermoeid of overbelast is? Van harte welkom in de Herberg. Onder deskundige begeleiding kunnen gasten hier werken aan herstel in de relatie met zichzelf, God en anderen.

**Meer informatie over het herstel-programma staat op: [pdcdherberg.nl/wat-bieden-wij/herstelprogramma](https://pdcdherberg.nl/wat-bieden-wij/herstelprogramma).**

# Echte mannen nemen de tijd

De tijd nemen? Hoe dan? Onze agenda zit propvol. Dat geldt voor mannen én vrouwen, maar in dit artikel kijken we speciaal naar mannen. Enige tijd geleden zei een hoogopgeleide man (35) tegen me: 'In deze tijd hebben we een tijd-schaarste en niet zozeer een geld-schaarste.' Daar zit wat in. Wat brengt het je als man als je de tijd neemt om te reflecteren en te rusten?



Bea Sonneveld



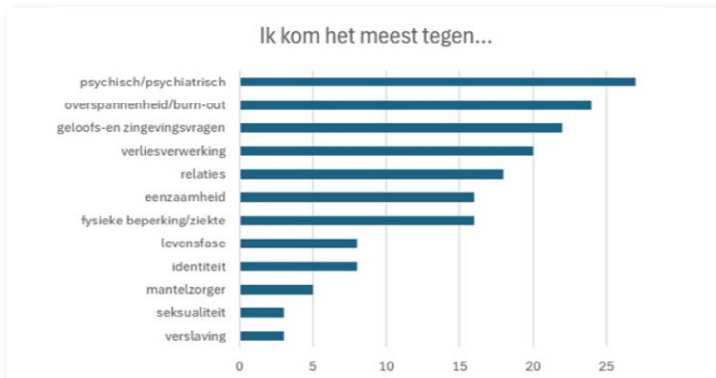
Mannen moeten vandaag de dag veel meer rollen vervullen dan pakweg vijftig jaar geleden. Ze moeten hard werken, krachtig en sterk zijn, een goede vader, een leuke partner, een fijne vriend en meelevend familielid zijn. Daarnaast moeten ze goed voor hun uiterlijk en gezondheid zorgen, zonder ijdel te zijn. Ze moeten genoeg geld hebben, maar mogen niet materialistisch zijn. Ze moeten actief zijn in de kerk en in de maatschappij.

## Prijs

Vaak zijn dit waarden die we in ons gezin van herkomst al meekrijgen, zoals Marco vertelt in het interview. Maar dit is zelden goed vol te houden. De prijs die je ervoor moet betalen, is vaak hoog. Een gepensioneerde man zei tegen me: ‘Toen ik jong was werkte ik zestig tot tachtig uur per week in de zending. Ik dacht dat ik het goede deed. Maar op een gegeven moment zag ik dat ik mijn gezin verwaarloosd had.’

## Oorzaken

Uit een onderzoek dat we begin dit jaar onder predikanten en pastoraal werkers hebben gehouden, blijkt dat zij het meest te maken hebben met onderstaande problemen bij mannen en bij vrouwen. (Zie figuur 1.)



Figuur 1. Problemen die spelen bij mensen die aankloppen bij een predikant of pastoraal werker (in %).



Precies deze problemen zien we ook terug bij gasten in de Herberg. En meestal niet geïsoleerd. Relatieproblemen, problemen op de werkvloer, identiteitsproblemen: ze gaan vaak hand-in-hand. Als iemand een burn-out heeft, gaat het over meer dan ‘ik heb te hard gewerkt’. Ook in het leven van Marco zien we dat er onder burn-outklachten allerlei andere oorzaken liggen. Maar pas als je de tijd durft te nemen en kwetsbaar durft te zijn, kunnen de onderliggende oorzaken naar boven komen.

## Signalen

Marco roept mannen op om signalen serieus te nemen en daarin te investeren. De tijd en aandacht die je daaraan geeft, levert je uiteindelijk herstel en rust op. Het is heilzaam voor je geloof en je besef van eigenwaarde. En als het goed is, komt het ook je relaties en je werk ten goede.

**Bea Sonneveld**, gastenbegeleider

# 'Het is heel ontspannen'

**Koen Visser (33) was nog maar net getrouwd met Pétrisia (35) toen ze een oproep van de Herberg zagen in het kerkblad: *Gezocht - stafvervangersechtpaar voor de zondagavond*. 'Wij wilden graag als stel iets nieuws oppakken. We gaan nu een keer in de zes weken op zondagavond samen naar de Herberg.'**

'Als stafvervangers zorg je voor koffie, thee en gezelligheid. Je verzorgt de dagsluiting en het gebed bij de maaltijd. Het is geen taak die zwaar op je drukt, je bent van betekenis door er te zijn. Soms wil een gast even zijn of haar verhaal kwijt, maar je doet ook gewoon een spelletje met elkaar. Het is heel ontspannen. We gaan met veel plezier erheen en komen altijd voldaan terug.'

## **Hoe is het voor jou als man om stafvervanger te zijn?**

'De meeste stafvervangers zijn inderdaad vrouw. Ik heb zelf meer contact met mannelijke gasten. Ik merk dat mannen het erg waarderen als ik er ben. Pétrisia zit vaak met de vrouwen te praten



*'Ik merk dat mannen het erg waarderen als ik er ben'*

en ik met de mannen. Je hebt als mannen onderling toch een ander gesprek. Het zou voor de gasten erg fijn zijn als er meer mannelijke vrijwilligers waren.'

## **Waarom zou jij mannen aanraden om vrijwilliger te worden?**

'Het leven is niet maakbaar, ontdek je bij de Herberg. Pétrisia en ik zijn altijd dankbaar dat we iets hebben kunnen betekenen voor de gasten. Om dit zo met Pétrisia te doen, is belangrijk voor me. Je raakt op elkaar ingespeeld en leert elkaar beter kennen. Op de terugweg uit de Herberg hebben we altijd mooie gesprekken. Ik vind het erg waardevol dat we dit als echtpaar mogen doen.'



## 9 november: Najaarsarrangement



Een bezoek aan het prachtige kasteel Rosendael, gevolgd door een lunch en een concert in het Koetshuis. Het arrangement begint om 10.00 uur en kost € 47,50. (Museumjaarkaart: € 37,50)

U kunt ook alleen het concert bezoeken, vanaf 14.30 uur. Koffie en thee staan klaar in het Koetshuis vanaf 14.00 uur. Toegang: € 17,50. De opbrengst van dit concert gaat naar PDC de Herberg.

**Ga naar [pdceherberg.nl/najaarsconcert-9-november](https://pdceherberg.nl/najaarsconcert-9-november) voor meer informatie.**



## Vrijwilligers gezocht

Wil je ook vrijwilliger worden of ken je iemand die dat zou willen? We hebben diverse vacatures, onder andere voor receptiemedewerker en stafvervanger. Kijk op [pdceherberg.nl/vacatures](https://pdceherberg.nl/vacatures).

## Geef nu een concertbon cadeau!



Gunt u uw geliefde, familielid, vriend of vriendin een heerlijk ontspannen middag in een prachtige bosrijke omgeving? Geef dan nu een concertbon cadeau voor ons najaarsconcert op 9 november. De bon kost € 19,50 (incl. verzendkosten). U vraagt hem aan via [concerten@pdceherberg.nl](mailto:concerten@pdceherberg.nl).

*'In de Herberg kwam ik niet alleen tot rust, maar ik leerde ook leven in een gezond ritme en vond de ruimte om mezelf te zijn, zonder oordeel'*

## Even voorstellen

Het bestuur van de Herberg is een nieuw bestuurslid rijker: Marc Bossenbroek. Hij is diaconaal missionair kerkelijk werker in de hervormde kerk van Veenendaal en verbonden aan pioniersplek de Poster in Veenendaal.



Marc Bossenbroek

‘Door mijn werk in Veenendaal ben ik er steeds meer van overtuigd geraakt dat diaconaat, pastoraat en missie bij elkaar horen. Juist in de Herberg gaan diaconaat en pastoraat hand in hand. Ik heb in onze gemeente van verschillende mensen gehoord dat zij in de Herberg rust vonden na een moeilijke tijd in hun leven. Daarom heb ik volmondig ja gezegd op deze bestuursfunctie. Ik hoop als algemeen bestuurslid te kunnen bijdragen aan waar de Herberg voor staat: heilzaam present zijn in de levens van mensen.’

*Van links naar rechts: Marc Bossenbroek, Wally Marchand, Helma de Vries, Bert Weerd, Suzanna Koops, Karin Pronk.*

## Agenda

23 oktober **Ondernemersavond**

9 november **Najaarsconcert**

20 – 22 november **Kom-op-adem**  
‘Leven met verlies’ (vol)

25 – 27 november **Kom-op-adem**  
‘Mijn familie en ik’ (vol)

8 februari 2025 **Kom-op-adem**  
‘Opa’s en oma’s met verlies’

2 - 4 april 2025 **Kom-op-adem**  
‘In balans’

7 - 9 april 2025 **Kom-op-Adem**  
‘Leven met verlies’

## Telefonisch spreekuur

Wilt u meer informatie over een verblijf in de Herberg of twijfelt u of het bij u past? Bel ons gerust: elke werkdag van 9.00 – 10.00 en 12.45 – 13.15 uur, 026 334 22 25.

# Rijssen in actie voor de Herberg

Op het kerkplein voor de hervormde Schildkerk in Rijssen was het 14 september een drukte van belang tijdens de jaarlijkse Kerkpleinmarkt. Een deel van de opbrengst van de markt was bestemd voor PDC de Herberg.

De ingrediënten van deze markt:

- spelactiviteiten voor jongeren en kinderen;
- kramen voor boekenwurmen, groenliefhebbers en hobbyisten;
- een wandeltocht voor sportievelingen;
- en vooral veel gezelligheid en ontmoeting.

Onze Rijssense vrijwilliger Gerda Berkhoff bemande de stand van de Herberg en kon veel vertellen over ons mooie werk.

We zijn erg blij met deze actie in Rijssen voor de Herberg. Wilt u ook ons werk in uw gemeente onder de aandacht brengen? Laat het ons weten via [info@pdcdeherberg.nl](mailto:info@pdcdeherberg.nl). We zijn benieuwd!



## colofon

Het magazine 'uit de Herberg' verschijnt vier keer per jaar digitaal, waarvan twee keer gedrukt. Een abonnement is gratis! Geef uw naam door per e-mail of telefoon.

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

**FOTO'S:** Marja Korevaar, Jaco Hoeve e.a.

**VORMGEVING:** Bredewold

Communicatievormgevers, Wezep

© 2024

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

M [info@pdcdeherberg.nl](mailto:info@pdcdeherberg.nl)

W [www.pdcdeherberg.nl](http://www.pdcdeherberg.nl)

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

## de Herberg

