

De Oase is een diaconaal gastenhuis in Ouddorp. Een plek om op adem te komen, voor gasten die uit balans zijn geraakt en toe zijn aan een rustperiode. De Oase is een landelijke instelling en heeft een reformatorische identiteit.

Komt...
en rust een weinig.

Markus 6:31

In dit nummer:

- 1 Rust en ontspanning
- 2 Acceptatie
- 3 Eb en vloed
- 4 Oasefair

OPMAAT

Adempauze

Iedereen weet wel wat het is om buiten adem te zijn. Na een snelle sprint om de bus te halen bijvoorbeeld. Of door nervositeit tijdens een presentatie in de klas. Dat is niet erg en herstelt zich snel in rust. Maar het is anders als er een onderliggende oorzaak is en er sprake is van chronische kortademigheid. Dan blijft herstel uit. Je raakt uitgeput en opgebrand. Je bent toe aan een adempauze.

De Oase biedt een adempauze van een paar weken. Veel van onze gasten zijn buiten adem geraakt, uitgeput door een veelvoud aan factoren. De rek is eruit. De balans tussen draagkracht en draaglast is zoek. Bij de Oase kom je voor rust en ontspanning. Gedurende een aantal weken werken gasten aan herstel van de ba-

lans. In deze nieuwsbrief schuift u aan bij een themaachtend. Wekelijks houdt Arie Jaap de Kok een workshop met de gasten. Onder andere over rust en ontspanning. Thema's die parallel lopen aan de Bijbelbespreking. Juist de combinatie van praktische en pastorale toerusting ervaren gasten als waardevol.

Tegelijk met deze nieuwsbrief ontvangt u een beknopt jaarverslag. Terecht merkt de penningmeester op dat we niet beschaamd zijn uitgekomen. De Heere neigde harten. Dankzij uw steun konden we 2016 met een positief saldo afsluiten.

In dit Oase Nieuws leest u over de derde Oase Fair. Een mooie gelegenheid om kennis te maken met Diaconaal gastenhuis de Oase. Hartelijk welkom!

Aart van Wolfswinkel

FOCUS

Rust en ontspanning

Stress! Gasten kunnen er alles over vertellen. Er wordt veel over gepraat en iedereen heeft er wel eens last van. De een kan er beter tegen dan de ander. Wat als in- en ontspanning niet meer in balans zijn? Dan ontstaat stress. Een term die zich heeft verankerd in onze samenleving, ook bij christenen.

Het betekent niets anders dan spanning of druk, een woord afkomstig uit de bouwkunde. Het is de kracht die wordt uitgeoefend op een voorwerp. Of stress schadelijk is hangt af van hoeveel belasting iets (of iemand) aan kan. Zelfs metaal

krijgt haarscheurtjes als het te eenzijdig of constant wordt belast.

Dat geldt ook voor mensen. Stress is een natuurlijke en gezonde reactie. Het helpt je bijvoorbeeld goed te presteren, te concentreren. Voor de een is het houden van een presentatie voor honderd man een hobby, terwijl een ander er nachtenlang van wakker kan liggen. De problemen ontstaan wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Op dat moment zijn de eisen die aan jou worden gesteld of die je aan jezelf stelt groter dan wat je aankunt en ontstaat een verstoring van je evenwicht.

COLUMN

Acceptatie

Lichaam en geest werken nauw samen. Is één van beide uit balans dan wordt het evenwicht verstoord en heeft dat invloed op het totale welzijn. Tenminste, dat is mijn ervaring.

Ik kreeg te maken met veel klachten zoals spierpijn, vermoeidheid, slecht slapen en een depressief gevoel. De oorzaak hiervan was dat ik te lang ben doorgedaan en iedere keer naar een hogere versnelling greep zonder op de rem te trappen. Teveel inspanning tegenover te weinig ontspanning kreeg een grote impact op mijn leven. De boog stond te strak gespannen. Totdat ik in de Oase kwam. Daar heb ik onder andere geleerd allereerst te accepteren dat ik overbelast was. Acceptatie is een open deur naar verandering. Dit geldt ook voor inzicht en open durven staan voor het kritisch kijken naar wat er zoal fout is gegaan. Want hoe je het ook wendt of keert: inspanning vraagt om ontspanning, wil de balans zich herstellen of in evenwicht blijven.

Het is een kunst jezelf daaraan over te leren geven, en wat heel belangrijk is: het jezelf gunnen. Dit kost inspanning en vraagt om gebed. Om wijsheid en kracht... Als de boog altijd gespannen staat, knapt het lijntje. Wat bijzonder dat er dan de Oase is met al haar inspanning om de gasten een ontspannen periode te gunnen. Dan wordt 'Mara' veranderd in 'Elim'. Een ogenblik rust in de woestijn van dit leven.

Helma, gast

Voor informatie zie:
www.diaconaalgastenhuisdeoase.nl

- > Ruim 50% van de Nederlanders heeft last van stressklachten. Een gespannen nek en schouders, vermoeidheid en een onrustig gevoel komen het meest voor.

Bewustwording

In de Oase vinden mensen van wie de balans draagkracht-draaglast is verstoord, rust in de woestijn van het leven. We bieden hen rust, structuur, ontspanning en bezinning. Tijdens de workshops staan we stil bij deze thema's.

"Neem je tijd voor ontspanning, momenten van rust?"

Een eerste stap naar herstel is tot rust en ontspanning komen, inzien ofwel bewustwording dat je 'te lang' op de roefbouwweg hebt gelopen en dat het nu allemaal even niet meer gaat.

Het betekent ook stil staan bij het thema 'tijd'. Ga je daar goed mee om? Neem je tijd voor ontspanning, momenten van rust? Of laten we ons meeslepen door alles wat op ons afkomt? Of leren we te luisteren naar de Prediker die aangeeft dat alles 'zijn tijd' (zijn juiste moment) heeft (Pred. 3). En Efeze 5 vers 16 laat zien dat God de tijd naar ons toe laat komen in 'momenten'. Er is een tijd (een moment) om te werken en een tijd (moment) om te rusten.

Hebt u een ritme van rust en werken? Doe je met aandacht wat je zou moeten doen? Of putten we ons uit door te blijven lopen op de roefbouwweg? Een Turks spreekwoord zegt 'de haast is door de duivel uitgevonden'. De duivel gunt ons geen rust. Tijdens besprekingen staan we regelmatig stil bij afgrenzen. Zijn we gebruikers van goed rentmeesterschap, zoals de Bijbel ons dat leert? Durven we bewust 'langzamer' te leven? Nee te zeggen?



Rust nemen

In Genesis 1 lees je over een 'ritme'. Een patroon in Gods scheppingsdaden. 'Het werd avond en morgen'. Het doet ons beseffen dat als wij slapen wij niet actief zijn maar dat God werkt. Door allerlei processen doet Hij in ons lichaam nieuwe energie ontstaan en bereidt Hij ons voor op de nieuwe dag. We beginnen in afhankelijkheid van Zijn genade. Leven vanuit de rust. God rustte op de zevende dag. Uiteindelijk begon het leven van Adem dus met een rust-dag.

Veel gasten geven aan dat het nemen van rust niet gemakkelijk is in hun situatie. Soms hebben ze zich de boodschap eigen gemaakt dat tijd geld is, dat hard werken een deugd is, naar goed calvinistisch inzicht. Plan momenten in waarop de buitenwereld even wordt buitengesloten. Dat hoeft niet lang te zijn.

"Soms hebben ze zich de boodschap eigen gemaakt dat tijd geld is, dat hard werken een deugd is, naar goed calvinistisch inzicht."

Ergens op de dag stille tijd houden. Het 'opladen' zit hem niet altijd in grote dingen. Soms kunnen kleine momenten in de dag al zorgen voor een opgeladen gevoel. Een mooi Bijbels voorbeeld is Abraham. Aan het eind van een drukke dag zat hij 's avonds voor zijn tent naar de sterren te turen. Zo rustte hij uit van zijn dagelijkse beslommeringen en problemen. Zo zijn er meer momenten aan te wijzen in de Bijbel met betrekking tot rust. Een legitimatie dat we tijd mogen (moeten?) nemen, tijd voor onszelf om er daarna voor de ander te zijn. 'Heb uw naaste lief als uzelf'.

*Arie Jaap de Kok
hulpverlener*

Bestuurstafel

Belangrijk onderwerp tijdens bestuursvergaderingen is het financiële beleid. Om onze gasten te kunnen ontvangen, moeten we ervoor zorgen dat we financieel een gezonde stichting zijn en blijven.

In 2012 zijn we gestart met de ontvangst van onze eerste gasten. Vanaf dat moment is er ook sprake van personeelskosten, huisvestingskosten, verblijfskosten en vele andere kosten. Gelukkig mochten we bij de start een lening ontvangen van de vier participerende kerkgenootschappen en kregen we heel wat giften van kerken en particulieren om de woning netjes in te richten.

Voor de penningmeester is het best spannend of er voldoende inkomsten komen om alles op tijd te kunnen betalen. We mogen wel zeggen dat de Heere harten geneigd heeft! Tot op de dag van vandaag

zijn we niet beschaamd geworden. We mogen in de giftenstroom opmerken dat de Oase een plekje heeft gekregen binnen onze kerken. Ook de giftenstroom van particulieren en donateurs neemt nog steeds toe. Bij de overschrijvingen staat soms een korte toelichting, zoals verkoop in de polder, zangavond, kaartverkoop, vrouwenvereniging, of iets dergelijks. In veel gevallen weten we niet precies wie de gever is. Dat hoeft ook niet! We merken er wel in op dat in een tijd waarin de liefde van velen zal verkouden er ook nog mensen zijn die proberen om de lasten van onze gasten op deze wijze mee te dragen.

Het jaar 2017 mochten we als gevolg van de zeer vele giften in december afsluiten met een positief resultaat van ruim € 46.000 (zie Jaarverslag 2016). Om stil van te worden! We kunnen dit zeer goed gebruiken in verband met de uitbreiding die we in 2017-2018 hopen te realiseren.

“De giftenstroom van particulieren en donateurs neemt nog steeds toe.”

Namens het bestuur willen we alle gemeenten, particulieren, bedrijven en donateurs hartelijk danken voor hun financiële bijdragen. We hopen ook in 2017 weer op u te mogen rekenen. Dit alles voor het welzijn van onze gasten. Draagt elkanders lasten, en vervult alzo de Wet van Christus (Galaten 6 vers 2).



*Arie Bax
penningmeester*

Eb en Vloed

Rust en Ontspanning, dat is een thema dat echt bij de Oase past. Of toch niet? Is dit wel zo? Wat een raadgevers zijn er in het leven. “Je moet nodig eens even rust nemen”, of “Je zult er van opknappen”. Dat is vaak goed bedoeld, alleen... waar vind je die rust dan?

Uiteindelijk is, na lang uitstellen, ja soms na een jarenlange opeenstapeling van zorgen, de weg naar de Oase geopend. Dan kom je binnen en hoop je rust te vinden. Maar ook dan neem je je-

zelf mee. Dan is er zo'n verschil tussen het 'verstandelijk' beamen en weten en het 'voelen'. Dan kan rust en ontspanning verder weg lijken dan ooit in je beleving. Zeker is dat de Oase op zich rust uitstraalt. Maar hoe kom ik ooit inwendig tot rust?

Op dinsdagmiddag is de Bijbelbespreking. We gaan met negen mensen rond de tafel in ons gebouw 'Eb en Vloed'. Die naam alleen al geeft die middag stof tot overdenken. “Zo liep ik gisteren langs de zee en zag het voor m'n ogen....eb en

vloed wisselen elkaar af”, zegt er één. “De vloed kan zo hoog zijn en dan weet ik het echt niet meer...”, zegt een ander. De Bijbelbespreking volgt en we zingen: Psalm 62 vers 4: 'Doch gij, mijn ziel, het ga zo 't wil, stel u gerust, zwijg Gode stil; Ik wacht op Hem; Zijn hulp zal blijken. Het werd toch een goed samenzijn en we mochten samen een moment ervaren: Sela, rust een weinig!

*Ds. A.J. de Waard
pastoraal werker*

Oasefair

Betrokken vrijwilligers, dat zijn Andrea Tiggelman en Klaasje Wolfert. Ze wonen allebei in Dirksland en samen organiseren ze de jaarlijkse 'Oasefair'. Natuurlijk met een team van vrijwilligers om zich heen, negen in totaal, want met z'n tweeën krijg je dat niet voor elkaar.



Andrea en Klaasje deden al vrijwilligerswerk bij de Oase. Maar nadat ze ook een keer een succesvolle kleinschalige verkoping hielden ten bate van de Oase, besloten ze daar een vervolg aan te geven.

Dat werd de Oasefair, die op D.V. zaterdag 22 april voor de derde keer gehouden zal worden, in de bloemenkwekerij van Lienes en Bea Klepper te Ouddorp; zij zijn binnen de Oase ook geen onbekenden!

Iedere keer steken Andrea en Klaasje heel wat tijd in de Oasefair. "Vrijwel dagelijks van oktober tot de dag toe waarop de fair wordt gehouden", zeggen ze. "We houden teamvergaderingen, benaderen standhouders, zoeken sponsors, door het hele land hebben we inmiddels connecties en elk jaar opnieuw proberen we nieuwe dingen op de fair te krijgen.

"De hele dag ervaart als 'n soort warme deken, er is veel saamhorigheid."

Begonnen we drie jaar geleden met 25 kramen, nu hebben we er 40. En ondervinden we in ons 'normale' vrijwilligerswerk al zo ontzettend veel moois, tijdens de fair is dat niet anders. De hele dag ervaart als 'n soort warme deken, er is veel saamhorigheid en doordat veel oudgasten de fair aangrijpen om ons weer eens op te komen zoeken, ondervind je hoe waardevol het is wat de Oase voor anderen kan betekenen en dat je daar als vrijwilliger een bijdrage aan mag leveren!"

Hans Villerius

Support

Oase Fair Ouddorp

Hartelijk welkom op de Oase Fair op **D.V. zaterdag 22 april**. De derde fair op rij, een heuse traditie. Een gezellige markt voor het hele gezin. De kinderen kunnen hun hart ophalen op het springkussen of met ponyrijden. Bouwt u mee aan de uitbreiding van de Oase? Wie weet, gaat u naar huis met de fietsendrager. Welkom in de koffiehoeke, ook voor uw (warme) lunch! De opbrengst van de fair komt geheel ten goede aan de Oase. Van 9.30 tot 16.00 uur, Kwekerij Klepper, Oudelandseweg 27, Ouddorp.

In concert

Stichting Zeeland Zingt organiseert dit jaar **drie concerten**, waarvan een deel van de opbrengst ten goede komt aan de Oase. Op **14 januari** vond het nieuwjaarsconcert plaats in de Geerteskerk in Kloetinge. Een geslaagde muzikale aftrap van het jaar met een prima opkomst. Hartverwarmend! De volgende concerten zijn op **3 juni** (Sionkerk, Goes) en **2 december** (Rehobothkerk, Tholen).

Vrienden van de Oase

Wij zijn op zoek naar **nieuwe vrienden**. Helpt u mee? Attendeer anderen op het Oase Nieuws. Meld geïnteresseerde familie of kennissen aan via oasenuws@diaconaalgastenhuisdeoase.nl en wij zorgen ervoor dat zij het Oase Nieuws ontvangen.

Mocht u het Oase Nieuws hebben ontvangen, maar geen interesse hebben, meldt u zich dan af via genoemd mailadres.

COLOFON

Het diaconaal gastenhuis de Oase is een initiatief van de Gereformeerde Gemeenten, de Hersteld Hervormde Kerk, de Gereformeerde Gemeenten in Nederland en de Oud Gereformeerde Gemeenten in Nederland.

KvK nummer 55654789
Bankrekening
NL15 INGB 0007290852



Redactie:

Suzanne den Breejen-de Groot (bestuur),
Jan van Broekhoven, Hans Villerius,
Aart van Wolfswinkel (coördinator)

Mail: oasenuws@diaconaalgastenhuisdeoase.nl

Druk: Torendruk, Nijkerk

Vormgeving: www.spankrachtontwerpers.nl



Gegevens de Oase
Hazersweg 81
3253 XE Ouddorp
Tel. nr.: 085-4898886

info@diaconaalgastenhuisdeoase.nl
www.diaconaalgastenhuisdeoase.nl