

A photograph of a modern living room. A large window on the left side of the frame looks out onto a green landscape. In the foreground, there is a small, round, light-colored table with three legs. To the right, a tufted sofa is visible, along with a chair. A vase with dried branches sits on the floor. A hanging lamp is visible on the left. The overall atmosphere is calm and serene.

BIJKOMEN IN DE OASE

EEN PLEK VAN RUST

TEKST A. MEIJER | BEELD ANNEKE VAT-PUL

Een zieke moeder, een vader met alzheimer, kinderen die naar school moeten en een drukke baan. Soms stapelt de druk zich op. We haasten ons, maar vergeten stil te staan. We draaien overuren in het zorgen voor anderen. Ineens is de maat vol. Snakkend naar rust kan men terecht bij de *Oase*.



^ De tuin van de Oase is een heerlijke plek om te genieten.



Gasten komen op allerlei manieren bij de *Oase* terecht. Ze worden doorverwezen vanuit hun kerkelijke gemeente, vanuit de huisarts of gasten trekken zelf aan de bel. Van Wolfswinkel: „De meeste gasten hebben milde psychosociale klachten. Er zijn mensen die overbelast zijn geraakt op hun werk en daardoor thuis komen te zitten. Het kan zijn dat de thuissituatie geen goede plek is om tot rust te komen, omdat er bijvoorbeeld ook kinderen zijn.

Er zijn ook gasten die te maken hebben gehad met seksueel misbruik en traumatherapie hebben gehad. Zij zijn vaak uitgeput van deze therapie en willen even op adem komen.

Ook zien we veel veertigers die als mantelzorgers voor hun ouders zorgen, thuis voor kinderen moeten zorgen en dan ook nog een baan hebben.”

Vooraf vrouwen – zo’n 85 procent – komen bij naar de *Oase*. Van Wolfswinkel: „We zien vrouwen met veel verantwoordelijkheden en weinig tijd voor zichzelf. Sommigen zijn al jarenlang overbelast en pakken op een gegeven moment toch de telefoon omdat het zo niet langer kan.

Bij de *Oase* denken wij in draag-

kracht en draaglast. Als de draagkracht tekortschiet of de draaglast te heftig is, dan gaat het mis. Dan heb je te weinig compensatie.”

Verblijf

Gasten verblijven twee tot zes weken in de *Oase*. „In overleg met de betreffende persoon maken we een inschatting of de *Oase* een plek is die past,” aldus Van Wolfswinkel.

De eerste week is een tijd om te wennen. „Deze eerste periode kan moeilijk zijn. Er komt, soms na jaren, veel emotie los. Daarom wordt iedereen vanaf de aanmelding begeleid door een gastbegeleider, een *social worker*. De gastbegeleider coacht de gast tijdens het verblijf in de *Oase*. De begeleider is aanspreekpunt voor het zorginhoudelijke aspect.

Wekelijks vindt een gesprek plaats. Desgewenst overlegt de gastbegeleider met de huisarts of andere hulpverleners.

Aan het eind van de periode in de *Oase* voert de gastbegeleider een afrondend gesprek, waarvoor zo nodig ook familie kan worden uitgenodigd. Nadrukkelijk denken we mee over eventuele verdere hulpverlening.”

De *Oase* is een plek om op adem

te komen. Volgens Van Wolfswinkel gaat het om ‘heel gewone dingen’: „We bieden structuur, ontspanning en bezinning. Er zijn momenten waarop we letterlijk rusten. Om te ontspannen. Met bezinning doelen we op het proces waarmee we de gast net op een andere spoor proberen te zetten. Structuur is belangrijk. Alles wordt op een vast moment georganiseerd. Een belangrijke rol hierin spelen onze gastvrouwen en gastheren.”

Eigen rugzak

De zon schijnt fel tegen de strakblauwe lucht. Een zwaluw scheert over. De tuin van de *Oase* is een heerlijke plek om te genieten van het stralende weer. Dat wordt dan ook volop gedaan door de gasten. Verspreid over het grasveld zijn verschillende mensen een boek aan het lezen of bezig met een borduurwerkje. Aart van Wolfswinkel: „Als je rust wilt vinden, moeten er ook rustmomenten zijn. Tijdens deze momenten adviseren we de gasten om zich terug te trekken op zichzelf. Pas als je echte rust ervaart, kun je ook toegeven aan de onrust in je hoofd.

Bovendien adviseren we om niet met elkaar te praten over problemen.



„Het woord niksen voelt voor veel mensen fout, maar hier mag en moet het”

AART VAN WOLFSWINKEL

Iedereen heeft een eigen rugzak met zorgen en onrust. Het heeft geen zin om deze te delen. Je hebt er zo een pakket aan problemen bij en daar word je niet wijzer van.

We proberen mensen echt te laten focussen op hun eigen proces door enerzijds nieuwe inzichten op te doen en anderzijds écht rust te pakken. Het woord niksen voelt voor veel mensen fout, maar hier mag en moet het.”

Signalen ontdekken

Elke middag is er een gezamenlijk koffiemoment. Omdat het een stralende dag is, zitten de gasten op het grote terras. Vanwege de corona-maatregelen zit iedereen net iets verder uit elkaar. Aart van Wolfswinkel: „We hebben overwogen om de deuren te sluiten. Maar we vormen met elkaar een

woongemeenschap en met goede maatregelen hebben we toch besloten open te blijven. Wel zijn er in deze periode minder mensen aanwezig.”

Tijdens het koffiemoment wordt er gepraat over de teamsessie van die morgen. Van Wolfswinkel: „We behandelen in zes weken thema's, zoals zelfbeeld, balans, agendabeheer en grenzen. Deze thema's worden geleid door een ervaren hulpverlener.

Veel gasten in de *Oase* zijn vergeten om naar hun lichaam te luisteren. Wij helpen op verschillende manieren signalen te ontdekken, zodat ze hun eigen lichaam weer gaan leren kennen en echt tot rust komen.”

Lees verder op pagina 176

^ Aart van Wolfswinkel is coördinator bij de *Oase*. „We merkten dat er behoefte was aan een diaconaal gastenhuis met een reformatorische identiteit.”



DS. A.J. DE WAARD OVER
PASTORAAT AAN RUSTZOEKERS

„IK HOEF ALLEEN DE BIJBEL TE LATEN SPREKEN”

Door middel van Bijbelstudies en persoonlijke pastorale gesprekken ondersteunde hij gasten van de *Oase* bij het zoeken naar rust. Ds. A.J. de Waard was tot voor kort pastoraal werker bij de *Oase*. Hij blikt terug. „Ik ben slechts een wijzer naar de grote Rustbrenger, Christus zelf.”

„Onlangs zei een gast bij zijn vertrek: ‘Dit kruis zal ik mijn leven meedragen, maar nu mag ik weten dat de Heere ervan afweet’”

DS. A.J. DE WAARD



Vanwege de coronamaatregelen is het pastorale programma bij de *Oase* deels gedigitaliseerd: de gesprekken worden op afstand gehouden.

De Bijbelbespreking vindt wel op de *Oase* plaats. Dat heeft veel impact, aldus De Waard: „We hopen dat in het leven van de bezoekers van de *Oase* de rust, in meerdere opzichten, mag terugkeren. In de tijd waarin we leven is dat actueler dan ooit. Rust lijkt ver weg te zijn en we weten ons omringd door een verschrikkelijk virus.”

Ds. De Waard was tot voor kort gemeentepredikant van de gereformeerde gemeente van Nieuwdorp – sinds 2015 werkte hij bij de *Oase*: „In die rol mocht ik nadrukkelijk wijzen naar het Woord van de Heere. Dan kom ik bijvoorbeeld bij Mattheüs 11: ‘Komt herwaarts tot Mij, allen die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven.’”

De Bijbel laten spreken

Vanuit zijn functie voerde ds. De Waard individuele gesprekken met gasten en gaf hij leiding aan de wekelijkse Bijbelbespreking: „Elke week behandelt een hulpverlener een thema. Onder andere de onderwerpen ‘balans’, ‘zelfbeeld’ en ‘grenzen aangeven’ komen aan de orde. Vanuit de Bijbel probeer ik hierop aan te sluiten tijdens de Bijbelstudies. Je ziet dan weer hoe praktisch en actueel de Bijbel is.”

Hij noemt Jozua als toepasselijk voorbeeld van het thema ‘balans’. „In het eerste hoofdstuk lezen we hoe het leiderschap over het volk van Israël wordt overgedragen van Mozes op Jozua. Jozua stond eerst in de schaduw van Mozes, maar nu komt alle verantwoordelijkheid op zijn schouders terecht. Als je balans noemt, dan gaat het met name over jouw draagkracht én jouw draaglast. Hoe vind je balans tussen deze twee?”

In dit hoofdstuk geeft de Bijbel heel concreet

antwoord. Jozua staat te beven onder deze zware last. We moeten niet vergeten dat het om honderdduizenden mensen ging. Jozua is meer dan ooit uit balans. En dan komen we aan in Jozua 1 waar de Heere zegt: ‘Alleenlijk wees sterk en heb goeden moed’. Jozua staat niet alleen, maar mag zich gedragen weten door de Heere. Dan hoef ik alleen de Bijbel te laten spreken.”

Overvloedige genade


Na maximaal zes weken vertrekken gasten weer naar huis. Lang niet iedere gast krijgt alles op een rij in deze periode.

‘Onrustig blijft ons hart, totdat het rust vindt in U, mijn God’ is één van de bekendste uitspraken van Augustinus. Een uitspraak die bij de *Oase* een belangrijke plek inneemt, volgens de dominee: „We zijn blij als na deze korte periode van rust blijkt dat dingen zijn opgelost. Maar als de rust waar Augustinus op wijst nog achterblijft, dan is de ultieme rust niet bereikt,” zegt de dominee.

„Onlangs ging een gast weg en bij zijn vertrek zei hij: ‘Dit kruis zal ik mijn leven meedragen, maar nu mag ik weten dat de Heere ervan afweet. Als deze zorgen bij Hem bekend zijn, kan ik mijn kruis blijven dragen’.

Ik vergelijk het met de doorn waar Paulus over schrijft in de tweede brief aan de gemeente van Korinthe. Paulus vraagt of de doorn mag verdwijnen. En wat is het antwoord van de Heere? Hij zegt niet: ‘Ik neem de doorn weg’. Zijn antwoord is: ‘Mijn genade is u genoeg; want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht’. In het Grieks staat er zelfs: ‘Mijn genade is meer dan overvloedig’. Het stijgt erbovenuit en stroomt als het ware over ons heen.

Bij de *Oase* heb ik geleerd dat deze woorden rust kunnen geven, zelfs met het kruis dat gedragen moet worden.”



MARIJE EN ANNEMARIE OVER
HUN VERBLIJF IN EEN RUSTOORD

„WE ZITTEN MET DE SCHERVEN IN ONZE HANDEN”

Marije* en Annemarie* hebben aan den lijve ondervonden wat het ontbreken van rust met je doet. Lichamelijk, psychisch en geestelijk zaten ze in de knoop. Dankzij de *Oase* is de rust in hun leven teruggekeerd. „Je gunt het niemand hier te moeten verblijven. Tegelijkertijd gun je iedereen zo'n plek als deze.”

„De problemen liepen op, maar ik was er blind voor”

MARIJE

Voor Marije en Annemarie zit de periode van rust er bijna op. Zes weken lang zijn ze onderdeel geweest van de gastengroep in de *Oase*. Beide dames zijn goedlachs en tijdens het interview worden er veel grapjes gemaakt.

Zes weken geleden zag dat er nog heel anders uit. Marije: „De problemen liepen op, maar ik was daar blind voor. Juist omdat er geen rust was, overzag ik het niet meer en zag ik niet in dat ik rust nodig had.

Hier merk ik pas hoeveel dingen voor onrust zorgen in mijn leven. Als ik nu terugkijk op mijn werk, realiseer ik mij dat werken met veel mensen helemaal niet goed is voor mij. Al die tijd paste ik mij aan in allerlei situaties. Maar nu ik hier ben, kom ik erachter dat ik met heel veel dingen niet gelukkig ben.”

Annemarie herkent dat. „Als het nog langer op de oude voet was doorgegaan, weet ik niet waar ik was terechtgekomen. In eerste instantie wilde ik er niet aan toegeven. Het is niet zomaar iets om je hier aan te melden. Maar aan de andere kant ging het zo slecht met mij, dat ik deze periode van rust écht nodig had.

Hier ben ik tot rust gekomen. Als mijn periode bij de *Oase* erop zit, ga ik verder met een ander hulpverleningstraject.”

Je hoofd in een andere stand

Op de achtergrond fluiten vogels,

de gastvrouw wast de vaat in de keuken. De andere gasten zitten in het zonnetje in de tuin. Marije: „De eerste dagen na mijn aankomst was ik in de war. Iedereen leek zo relaxed, maar mijn gedachten raasden rond in mijn hoofd en ik was verre van rustig. Pas na twee weken dacht ik: ik land nu.”

Annemarie: „De eerste twee weken moet je enorm wennen. Je hoofd staat in een andere stand. Ik kwam hier bijvoorbeeld op maandag en op woensdag had ik een eerste gesprek met mijn gastbegeleider. Aan het einde van dit gesprek vroeg ze of ik volgende week weer wilde afspreken. En toen zei ik: ‘Ik moet even kijken of ik dan kan’,” lacht Annemarie hardop. „Natuurlijk kon ik direct die afspraak bevestigen, want mijn agenda was leeg. Maar je bent zo gewend om door te gaan.”

Scherven

Mede dankzij het strakke schema, de themaachtend en ook de Bijbelstudies van ds. De Waard krijgen gasten bij de *Oase* handvatten om zelf rust te creëren in hun leven. Marije: „Je weet niet van elkaar wat er speelt, maar je zit hier wel allemaal met de scherven in je handen. Dat is confronterend, maar je voelt ook de verbinding. Juist door tijdens de teamsessies kwetsbaar te zijn, help je elkaar.

Op deze plek denk ik voor het eerst na over wat belangrijk is voor

mij en wat ik daarvoor nodig heb. Dat zijn grote vragen. En veel mensen kunnen daar geen antwoord op geven. Ik kon ze voor mijn tijd bij de *Oase* ook niet beantwoorden, vanwege alle onrust in mijn hoofd.”

Het zijn niet alleen de sessies die rust brengen, volgens Marije: „Drie keer per dag op vaste tijden eten, elke avond op hetzelfde tijdstip slapen. Dat levert al zo veel rust op. Je blijft niet tot twaalf uur zitten, zodat je de volgende dag weer uitgerust begint. Die structuur wordt hier écht voorgeleefd.”

Naar huis

Voor beide dames zit de periode in de *Oase* er bijna op. In deze laatste periode wordt de thuiskomst voorbereid. Annemarie: „Ik heb een heel dubbel gevoel. Aan de ene kant ben ik blij dat ik weer naar huis ga. Maar ik ben ook bang dat ik in het oude patroon terugval. Ik heb hier zes weken gezeten en er wordt nu voor mij gezorgd. Straks moet ik weer alles alleen doen. Daar zie ik wel tegenop.”

Marije knikt en vult aan: „Het gevoel hangt ook boven mijn hoofd: ik kan het niet weer op dezelfde manier aanpakken. Anders ben ik over een paar maanden weer terug.

Daarom zijn de sessies, gesprekken en de voorbereidingen zo fijn. Ik wil mezelf elke dag sterker maken en ontdekken waar mijn grenzen liggen.”

“Vanwege privacy zijn de namen aangepast.