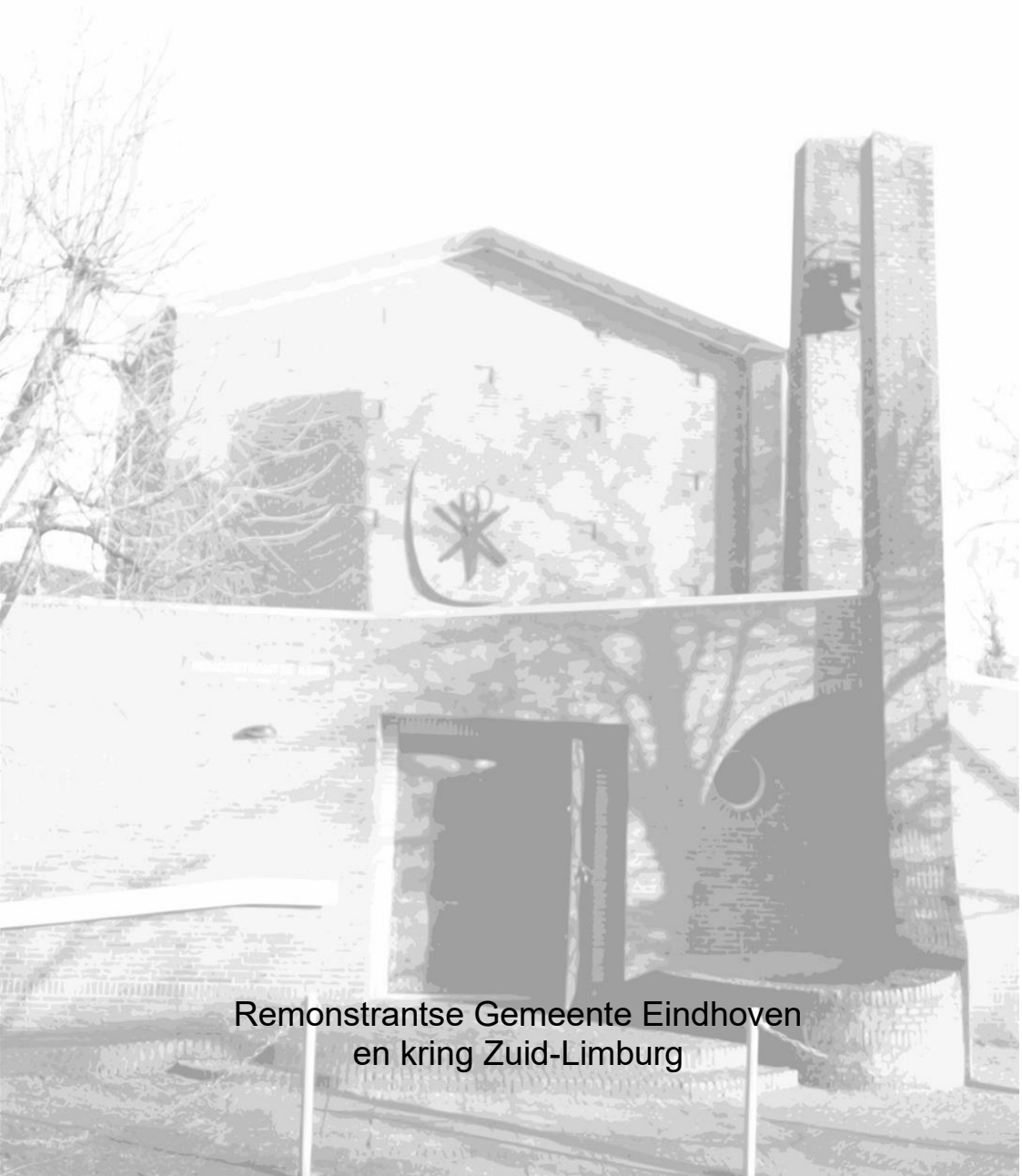


Vensters Open

Voor Remonstranten Zuid Nederland

Nummer 8 oktober 2026



Remonstrantse Gemeente Eindhoven
en kring Zuid-Limburg

REMONSTRANTSE GEMEENTE EINDHOVEN

KERKGEBOUW: Dommelhoefstraat 1^A, Eindhoven

WEBADRES: www.remonstranteneindhoven.nl

PREDIKANT:

Predikant: Esther van der Panne, e-mailadres:

predikant@remonstranteneindhoven.nl

tel. 06 5087 5501 Werkdagen: dinsdag, woensdag, donderdag.

Op dinsdagmorgen tussen 10 en 12 uur aanwezig in de kerk.

SECRETARIAAT:

Peter Burgers, Romeweg 10, 5632 RP Eindhoven

Tel. 040 242 5711 info@remonstranteneindhoven.nl

FINANCIËLE ADMINISTRATIE:

Joan Muysken, Laan van Brunswijk 79, 6212 HD Maastricht,

tel. 043 350 0309

e-mail: muyskenrge@gmail.com

REK.NR. NL03 ABNA 0471 8467 24

ten name van Remonstrantse Gemeente te Eindhoven

KRING ZUID-LIMBURG

Het bestuur wordt gevormd door:

voorzitter: Joan Muysken, tel. 043 350 0309

secretaris: Hub Bos, tel. 045 524 2618

LEDENADMINISTRATIE:

Harry Raap, Vloeteind 37, 5502 PT Veldhoven, tel. 040 252 87 13

e-mail: h.rapidus@ziggo.nl (**wijzigingen aan dit adres sturen!**)

VENSTERS OPEN, REDACTIE:

Paulien Leunis, Harry Raap en Fenny-An Wijnheijmer-Kuiper

KOPIJ uiterlijk de 15^{de} van de maand

mailen naar: f.a.wijnheijmer@planet.nl, tel. 06 1305 5560

redactieVO@remonstranteneindhoven.nl

Voor **Zuid Limburg** naar:

Joan Muysken, Laan van Brunswijk 79, 6212 HD Maastricht,

tel. 043-3500 309; e-mail: joan.muysken@gmail.com

ABONNEMENT: € 20,00 per jaar (voor leden en vrienden gratis);
digitale versie kan gratis worden toegezonden.

Overmaken op rekening NL03 ABNA 0471 8467 24 ten name van
Remonstrantse Gemeente te Eindhoven o.v.v. *Vensters Open*.



Als Mozes had doorgevraagd

Moest ik mijn land verlaten: ik zou blijven.
Stond mijn stad in brand: ik draaide om.
Moest ik mijn kind offeren: ik weigerde.
Zolang jij je niet laat kennen houd ik
benen op de grond, armen om mijn kind.
Mij scheep je bij geen bramenstruik af
met "ik ben die ik ben", een kleine vlam, een donderstem.
Mozes was iemand van zijn tijd: dankbaar voor het leven,
bang om door te vragen en ook: een man,
die vragen niet zoveel.
Ik was blijven staan bij die struik tot je verscheen.
Geen smoesjes van doeken voor ogen omdat straling te fel.
Mozes was brandgloed gewend, ik tl.
Kom maar op, zou ik zeggen. Zeg ik nu: Kom maar op.
Als niet Mozes, maar ik bij Horeb had gestaan ging het zo:

ik: Wie ben je?
jij: Ik ben die ik ben.
Ik: ik ook
jij: Ja, jij ook.

Dan had ik je aangeraakt en jij mij.
Was de Bijbel geen boek, maar een omhelzing.

Marjolijn van Heemstra
uit: *Als Mozes had doorgevraagd*, 2010.

VRIENDSCHAP ALS HOUVAST

In haar boek *Vrouwen in duistere tijden* schetst filosoof Alicja Gescinska portretten van het leven en werk van tien vrouwelijke denkers uit de twintigste eeuw. Bewonderenswaardige vrouwen noemt ze hen, omdat ze allemaal het kwaad in de ogen gekeken hebben en hun rug recht hebben gehouden'. Ze hebben het hoofd geboden aan totalitaire regimes en de -ismes die daarbij horen: communisme, fascisme, nazisme. Ze hebben de 'verontmenselijking' van de mens aangeklaagd, die samengaat met onvrijheid en ontheemding van mensen.

Gescinska ziet deze moedige vrouwen als bakens van hoop en licht in donkere tijden.

En ze ontdekte iets verrassends: hoe verschillend deze vrouwen ook waren - bij bijna allemaal komt naar voren hoe groot de betekenis van vriendschap was in hun leven. Veel van hun kracht en geloof haalden ze uit hun vriendschappen. Die hielden hen overeind. Die gaven houvast en troost.

'Zoals we met onze eigen haatgevoelens en onverschilligheid de wereld onherbergzamer maken, zo maken we met ons vermogen tot vriendschap van de wereld een thuis voor onszelf en anderen. En een vriend zijn van iemand; dat vergt geen bovenmenselijke kracht. Vriendschap is juist iets diepmenselijks', schrijft Gescinska.

Een goede vriend zijn voor iemand. Een goede vriend of vriendin hebben - iemand bij wie je altijd terecht kunt; iemand met wie je over alles kunt praten en/of met wie je goed samen kunt zijn zonder woorden; iemand die je vertrouwt; iemand met wie je kunt lachen en huilen; iemand met wie je een liefde deelt voor wijsheid of waarheid of kunst of spel of...

Soms gaat het om langdurige vriendschappen; soms kun je een diepe vriendschap ervaren in een korte tijdsperiode. Zo is er het voorbeeld van dichteres Anna Achmatova en filosoof Isaiah Berlin. Ze ontmoeten elkaar één keer, en praatten een nacht lang. Berlin zei jaren later dat deze ontmoeting de meest bijzondere van zijn leven was, die hem gelukkig maakte en ontroerde, en hem zijn hele leven is blijven ontroeren.

Tekenend voor echte vriendschap is dat je van een vriend houdt om wie diegene *is*. Niet om een andere reden, zoals het plezier of het nut

dat je uit die relatie haalt.

Je zou kunnen zeggen dat dat ook voor echte liefde geldt.

Vriendschap als houvast.

Vriendschap als manier om de wereld tot een thuis voor onszelf en anderen te maken. Vriendschap als bron van licht.

Is vriendschap sterker dan liefde?

Esther van der Panne

SPECIALE KERKDIENTEN

ZONDAG 18 OKTOBER

Voorganger in de kerkdienst:

Ds. Jesse Gruijters (1987) werkt als ziekenhuispredikant in het UMC Utrecht. Hij werkt met name op de oncologische afdelingen en is lid van het palliatief team.

In zijn dienst staat Jesse stil bij het ongemakkelijke verhaal van Jefta en zijn dochter.

VAN HET BESTUUR / GEMEENTEZAKEN

AS I LEFT MY FATHER'S HOUSE THEATER DAT VERBINDT

Op zaterdag 3 oktober doet de landelijke tournee van de veelgeprezen theatervoorstelling *As I left my father's house* Eindhoven aan. In de Remonstrantse kerk brengt New Dutch Connections een indringende voorstelling waarin waargebeurde vluchtverhalen samenkomen met universele thema's als geloof, hoop, verlies en veerkracht.

Sinds de première in 2011 speelde *As I left my father's house* ruim vierhonderd keer voor meer dan zestigduizend bezoekers. In datzelfde jaar ontving de voorstelling de Compassieprijs vanwege haar bijdrage aan de dialoog tussen verschillende culturen en het zichtbaar maken van de kracht van vluchtelingen.

NEW **DUTCH** CONNECTIONS PRESENTEERT

AS I LEFT MY FATHER'S HOUSE



AANVANG 15:00 UUR
03 OKTOBER 2026

REMONSTRANTSE KERK
DOMMELHOEFSTRAAT 1A, 5613 EL EINDHOVEN

**PAY WHAT
YOU CAN**



D U T C H

Juist in een tijd waarin polarisatie, antisemitisme en islamofobie de samenleving steeds vaker verdelen, nodigt *As I left my father's house* uit om voorbij vooroordelen te kijken en elkaar opnieuw te ontmoeten. Daarom eindigt de voorstelling niet wanneer het doek valt. Na afloop gaan de acteurs in gesprek met het publiek. In deze interactieve dialoog is ruimte om ervaringen, vragen en perspectieven te delen en samen stil te staan bij wat ons, ondanks onze verschillen, met elkaar verbindt.

3 oktober 2026

Aanvang 15:00 uur, kerk open vanaf 14.30 uur.

Voor meer informatie en reserveren van tickets: zie www.remonstranteneindhoven.nl of scan de QR code op de flyer of affiche in de kerk. U bepaalt zelf de hoogte van uw bijdrage.

Han Hoekstra

KERKASIEL - OPROEP NAMENS DE RAAD VAN KERKEN vrijdag 30 oktober

Op vrijdag 30 oktober gaat een brede delegatie van de Eindhovense kerken naar Kampen om daar de doorgaande viering vanwege het **Kerkasiel* van de familie Babayants te ondersteunen. Onze straatpastor Gerdien de Graaf is hiervan initiatiefnemer en kartrekker. Zij heeft voorlopig ingeschreven op 3 tijdsblokken van 14.00 - 18.00 uur.

****Kerkasiel** is het verlenen van gastvrijheid door een geloofsgemeenschap aan één of meer asielzoekers in een noodsituatie, in het midden van die geloofsgemeenschap, dat wil zeggen in principe in het gebouw waar 's zondags kerkdiensten plaatsvinden.*

Ik wil graag deelnemen en zoek mensen uit onze DoReLu-gemeenschap die met ons mee willen om te zingen, te bidden, uit de Bijbel te lezen, een gedicht voor te dragen of om eenvoudig stil aanwezig te zijn in de kerkzaal van de Open Hof. Mijn auto biedt plaats aan 4 muzikanten (plus instrumenten), zangers, lectoren of voorgangers. Over de invulling van de tijd kunnen we overleggen met de andere kerken. Voor meer informatie zie www.kerkasielkampen.nl.

Wie gaat er mee?

Opgave bij Truus Lodewijk per mail gclodewijk@gmail.com, telefoon 06 2730 9663 of gewoon in de wandelgangen, s.v.p. voor 14 oktober.

SAMEN NAAR DE TENTOONSTELLING "GELOOF"

zondag 8 november

In het Limburgs Museum in Venlo is de tentoonstelling 'Geloof - schatten uit het Rijks door de ogen van nu' te zien. Die willen we op **zondagmiddag 8 november** met mensen uit de Remonstrantse Gemeente Eindhoven en de Kring Zuid-Limburg bezoeken.

Drie gastsamenstellers (Arnon Grunberg, Stephan Sanders en Naema Tahir) laten zien wat geloof voor hen betekent, aan de hand van heel verschillende kunstwerken - van oude tot moderne schilderijen en beelden, maar ook foto's en voorwerpen. Ieder heeft ook eigen thema's gekozen, zoals: erbij horen en thuiskomen, offer en geweld, schuld en verlossing, goedheid en schoonheid. Dat brengt er enerzijds lijn in, en zorgt ook voor verbreding - het gaat niet alleen over religie maar ook over de manieren waarop mensen betekenis en houvast vinden in hun leven.

Daarnaast zorgen drie Limburgse kunstenaars voor Limburgse perspectieven en verhalen.

Ik zag de tentoonstelling van de zomer in Gouda en vond hem verrassend. Vooral door de keuzes van de samenstellers en wat die voor vragen en associaties oproepen. Het gaat niet zozeer om allemaal topkunstwerken. De tentoonstelling leent zich er heel goed voor om met elkaar in gesprek te gaan. Dat gaan we dan ook zeker doen, onder andere door na een individuele ronde in kleine groepjes stil te staan bij wat er voor ieder van ons uitspringt.

Het programma op 8 november ziet er zo uit:

13.45 uur Verzamelen in de hal van het Limburgs Museum, Keulsepoort 5, 5911 BX Venlo

14.00 uur Korte introductie en koffie/thee in 'Het Atelier' in het museum

14.30 uur Bezoek tentoonstelling (individueel en in kleine groepjes)

15.45 uur Napraten en koffie/thee met Limburgse vlaai in 'Het Atelier'.

We vragen een vrijwillige bijdrage voor de kosten van de huur van de ruimte, museumtoegang en koffie/thee/vlaai; daarnaast betaalt u zelf uw reiskosten. We hopen dat veel van u een museumjaarkaart hebben - die geeft gratis toegang tot het museum.

Het Limburgs Museum ligt recht tegenover NS- en busstation Venlo.

Er kunnen maximaal 25 mensen mee. Mocht de belangstelling heel groot zijn, dan kijken we of we een tweede bezoek kunnen organiseren.

U kunt zich tot 1 november aanmelden bij Esther van der Panne, predikant@remonstranteneindhoven.nl.

Graag ook aangeven:

* of u een museumjaarkaart, Vriendenloterij VIP-kaart of Rembrandtkaart hebt

* hoe u naar Venlo wilt en kunt reizen (Met de trein? Kunt u niet met de trein en hebt u geen auto? Hebt u een auto en kunt u mensen meenemen?)

Esther van der Panne

HET IS ALWEER BIJNA KERST.....

donderdag 24 december

De Kerstherberg, op 24 december 's middags, is een begrip geworden, met een aantal vaste bezoekers. Ruim twintig kinderen kwamen er vorig jaar, met hun ouders of tante, buurvrouw, opa). Er werd flink geknutseld, en daarna hoorden en speelden we met z'n allen het verhaal van Kerst.

Daarom komt er dit jaar weer een Kerstherberg. Om een goed plan te maken en de publiciteit tijdig op gang te brengen, komt het voorbereidingsgroepje begin november bij elkaar.

Wilt u ook helpen om de Kerstherberg weer zo goedbezocht te maken? En zo'n levendige vrolijke middag met een kerk vol kinderen meemaken? Wees welkom om mee te doen! Het organiseren gaat soepel. Daar is geen eindeloos vergaderen voor nodig.

Aanmelden kan bij Esther van der Panne,
predikant@remonstranteneindhoven.nl, 06 5087 5501.

Esther van der Panne

AANKONDIGINGEN

LEESKRING

Voor een uitvoeriger toelichting op beide boeken zie het september-nummer van Vensters Open.

7 OKTOBER 2026 *Drijfzand* - Henning Mankell

door Fenny-An Wijnheijmer

Henning Mankell krijgt in 2014 te horen dat hij lijdt aan een uitgezaaide longtumor.

De grond onder zijn voeten wordt hierdoor weggeslagen en in deze autobiografische roman vertelt Mankell hoe hij daarmee omgaat.

Het thema van dit boek is daardoor *De tegenstrijdigheid tussen de uniciteit van het individu en de nietigheid van de mensheid*.

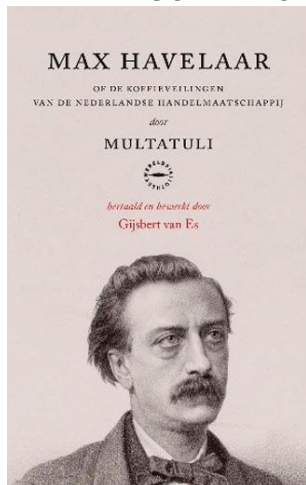
Voor meer informatie zie het septembernummer van Vensters Open.

Hieronder de aankondiging van het boek, dat we in november gaan bespreken. Dan heeft u royaal de tijd om ze te lezen!

25 NOVEMBER 2026 *Max Havelaar* - Multatuli

door Rolf Jesse

Max Havelaar of de Koffij-veilingen DER NEDERLANDSCHE HANDELMAATSCHAPPIJ door Multatuli door Rolf Jesse.



Roman of aanklacht tegen het heersende Nederlandse regiem? Wat dan ook: het boek heeft een verandering in het denken over de koloniale verhoudingen teweeggebracht en bijgedragen aan het ontstaan van de zelfstandige staat Indonesië.

De belastingstelsels in de kolonie waren zwaar voor de bevolking (de VOC eiste een aandeel van de handelsproducten op (tot 1798).

Na 1830 voerde de Nederlandse gouverneur Van den Bosch het cultuurstelsel in, de

bevolking was verplicht om een bijdrage te leveren aan de inkomsten voor de kolonisator.

De structuur van het boek is een raamvertelling met daarin enkele vertellers.

Drie verhalen moet men gelezen hebben om een beeld te krijgen van de problematiek.

1: Havelaar houdt, als assistent-resident, zijn toespraak tot de hoofden van Lebak.

2. Het trieste verhaal van Saïdja en Adinda

3. De strijd van Max Havelaar met zijn chef, de resident Slijmering, over het misbruik van de bevolking door de regent.

COLLECTES

Op de zondagen in oktober wordt er gecollecteerd:

op 4 oktober voor **VOEDSELBANK EINDHOVEN (LU)**

op 18 oktober voor **PAX (RE)**

en op 25 oktober voor **LEGER DES HEILS, EINDHOVEN (DO)**

VOEDSELBANK EINDHOVEN (LU)

Het tijdelijk aanbieden van gratis voedsel zorgt er voor dat mensen, die onder de armoedegrens leven, voldoende te eten hebben. Om onze missie kracht bij te zetten, werken we met een netwerk van gelijkgestemden. Want alleen kunnen we dit niet. De samenwerking met supermarktketens, bedrijven, instellingen, gemeente, particulieren en sponsors is de bakermat van ons bestaan. Ook willen we de zelfredzaamheid van onze klanten vergroten en stimuleren. Vandaar dat we samenwerken met lokale organisaties, die onze klanten helpen om weer op eigen benen te staan. Onze prioriteit is het welzijn van onze klanten, zodat ze ons op termijn niet meer nodig hebben. Omdat voedselhulp tijdelijk is.

Namens de Lutherse diaconie, Tom Tempelaar

COLLECTE PAX - NIETS DOEN IS GEEN OPTIE - LATEN WE IN GESPREK GAAN



Op woensdag 16 september schrijf ik mijn bijdrage voor vensters open. Prinsjesdag was gisteren. Opgegroeid in de jaren '70 in een maatschappelijk en kerkelijk betrokken gezin, weet ik nog goed dat gesprekken over politieke onderwerpen licht ontaardden in bittere conflicten, ook in de kerk. Toch wil ik een citaat van de website van PAX gebruiken om te vragen om een bijdrage voor deze collecte. En daar meteen een oproep aan verbinden om

met elkaar in gesprek te gaan. Laten we meer doen dan geld geven! Dit mag ons immers niet onverschillig laten?

Als u dit stukje leest, is de Vredesweek van 2026 (thema: **NIETS DOEN IS GEEN OPTIE**) al achter de rug. De 30 Vredeskranten die in de kerk lagen, zijn uitgedeeld.

Mijn voorstel is daarom om dit jaar de Vredeskrant samen (achteraf) te lezen en met elkaar te bespreken op

woensdag 18 november 14.30 -16.30 uur

in de hal van de kerk.

Dit raakt mij vandaag:

Als veiligheid het doel is, waarom breken we vrede dan af?

Op Prinsjesdag wordt financieel zichtbaar wat we belangrijk vinden. Ook dit jaar is het antwoord duidelijk: defensie krijgt steeds meer geld. Miljarden gaan naar wapens, materieel en militaire slagkracht. Dat veiligheid geld kost staat vast. Maar waarom lijkt er voor militaire veiligheid wel steeds meer geld te zijn, terwijl er wordt bezuinigd op de dingen die vrede en veiligheid mogelijk maken? Maken al die extra miljarden voor defensie ons daadwerkelijk veiliger, ook op de lange termijn?

Veiligheid gaat niet alleen over het voorbereiden op oorlog of wat we doen zodra die uitbreekt. Het gaat ook over het voorkomen van oorlog, het tegengaan van instabiliteit en het wegnemen van de grondoorzaken van conflict. Daarop is de afgelopen jaren juist fors bezuinigd. Het kabinet-Schoof, dat in 2024 aantrad, besloot 2,4 miljard euro te

korten op ontwikkelingssamenwerking. Ook werd de koppeling tussen het ontwikkelingsbudget en het nationaal inkomen losgelaten. Dit budget groeit daardoor niet langer mee met de economie.

De grondoorzaken van conflict

Wij hebben daar stevige kritiek op. Minder geld voor ontwikkelingssamenwerking betekent minder mogelijkheden om de grondoorzaken van conflict aan te pakken en in vrede te investeren. Dat het kabinet-Jetten de komende jaren weer honderden miljoenen extra uittrekt voor ontwikkelingssamenwerking – zoals blijkt uit de Prinsjesdagstukken – is dan ook goed nieuws. Maar dit is maar de helft van het verhaal want slechts een deel van de eerdere bezuinigingen wordt teruggedraaid en de koppeling met het nationaal inkomen wordt niet hersteld. De internationale norm om 0,7 procent van het nationaal inkomen aan ontwikkelingssamenwerking te besteden, halen we al jaren niet en zal Nederland ook nu niet gaan halen.

Sociale zekerheid is geen bijzaak

Daarmee ontstaat een wrange tegenstelling. We investeren steeds meer in militaire verdediging, terwijl investeringen in de omstandigheden die conflicten kunnen voorkomen ver achterblijven. Kijk naar de klimaatcrisis: die vergroot wereldwijd instabiliteit en kan bijdragen aan conflict en gedwongen migratie. Tegelijkertijd draagt de militaire sector zelf aanzienlijk bij aan de klimaatbelasting, wat vervolgens weer drukt op diezelfde instabiliteit. Zo zet een neerwaartse spiraal in. Ook zal er worden bezuinigd op sociale zekerheid. Dat is geen bijzaak. Sociale zekerheid, zoals werk en uitkeringen, zijn voorwaarden voor stabiele en weerbare samenlevingen waarin mensen vertrouwen hebben in de overheid. Als we daar afbreuk aan doen, terwijl we miljarden extra investeren in Defensie, maken we onszelf dan wel veiliger? Of zijn we bezig met ontwikkelingstegenwerking, zowel in Nederland, als daarbuiten?

Het contrast is groot. Het Defensiebudget is in tien jaar tijd al ruim verdrievoudigd. Volgend jaar komt daar nog eens 600 miljoen euro bij. In 2035 moet het budget volgens de planning oplopen tot 3,5 procent van het nationaal inkomen (plus 1,5 procent voor daaraan gerelateerde zaken): meer dan 40 miljard euro.

Want als we miljarden uitgeven aan Defensie, terwijl we tegelijkertijd de voorwaarden voor vrede en stabiliteit afbreken, moeten we ons afvragen: waar zijn we eigenlijk mee bezig? Bron: www.paxvoorvrede.nl

Samenvattend:

Geef royaal voor PAX VOOR VREDE op zondag 18 oktober, lees de Vredeskrant, praat erover en kom op woensdag 18 november om bewegen in beweging te blijven.

Met warme instemming van Margriet Teunissen,
Truus Lodewijk

LEGER DES HEILS

Het Leger des Heils deelt het geloof met vele christenen wereldwijd. Het brengt wel zijn eigen accenten aan. Wat het Leger des Heils met name kenmerkt, is dat het een strijdbare beweging wil zijn. Dat blijkt niet alleen uit zijn naam en symbolen zoals de vlag, maar ook uit zijn instelling. Bij het Leger komt de daad vaak voor het woord, onderneemt men actie zonder onnodig oponthoud van te veel overleg en bezinning. Men wil strijden. Strijden tegen alles wat het leven van mensen kapot maakt: armoede, onrecht, uitsluiting, en zinloosheid. En strijden vóór een leven zoals God het bedoeld heeft, door het goede nieuws van Jezus uit te dragen, in woord en daad.

Bankrekeningnummer:

NL16 RABO 0147 9498 90 t.n.v. Leger des Heils Eindhoven

Namens de Doopsgezinde diaconie, Lia Vos-Welsing

VERSLAGEN**DE MENTALE SCHIJF VAN VIJF¹.****Een handleiding voor je hoofdⁱ**

Het vak psychologie en zijn populaire toepassingen zijn in onze maatschappij niet meer weg te denken. Los van de wildgroei van therapeuten en ervaringsdeskundigen uit een veelvoud van vreemdsoortige benaderingen groeit ook het aantal wetenschappelijk opgeleide psychologen nog steeds. Psychologie komt men overal tegen in praatprogramma's, lifestyle bladen, glossy's, vrouwen- en dagbladen. Tegenwoordig is het in dat B.N.'ers in talkshows bekennen problemen te hebben en dit ook om weer hun imago nog interessanter te maken.

¹ Bespreking van *De Mentale schijf van Vijf. Een handleiding voor je hoofd*. Prometheus 2024

Esther van Fenema

DE MENTALE SCHIJF VAN VIJF



Een handleiding voor je hoofd

POWERPES

In het bos van de grote aantallen zelfhulpboeken raakt men al snel het spoor bijster. Voor ieder onderwerp dat om een oplossing vraagt staan experts klaar om de hulpbehoevende mens van advies te dienen en te begeleiden naar optimale zelfontplooiing. Iedere Nederlander heeft recht op zijn coach of therapeut. 60 jaar geleden had het merendeel van de bevolking er geen benul van wat die zielknijpers, naar de terminologie van die tijd, uitspookten met hun duistere vak.

Het leven is te kort om last te hebben van negatieve gedachten en gevoelens. In de flow van dit modeverschijnsel doet Esther M. van Fenema met haar boekje

ook een duit in het zakje. Zij is een Nederlands psychiater, columnist en auteur. Daarnaast geeft ze inmiddels als B.N.'er regelmatig commentaar op de radio en televisie.

De mentale schijf van vijf van psychiater Esther van Fenema, zoals zij zegt, is bedoeld als een helder, praktisch en toegankelijk boek. Dat moet dienen als een handleiding voor je hoofd. Vertrouwelijk wordt de lezer aangesproken met je.

Net zoals de bekende Schijf van Vijf van het Voedingscentrum je helpt bij een gezond lichaam, biedt dit boek een eenvoudig kompas voor je mentale gezondheid. Het vertrekt vanuit vijf basispijlers.

- Bewegen
- Rust nemen
- Praten over problemen
- Investeren in sociale contacten
- Matig telefoongebruik

De laatste schijf is waarschijnlijk bedoeld vanwege de actualiteit van jongeren die de hele dag (nacht?) met hun Iphone in de weer zijn en zich niet meer kunnen concentreren op hun studie en het lezen van boeken te tijdrovend vinden.

Fennema hanteert een vlotte schrijfstijl zonder moeilijke zinnen. Het leest makkelijk weg voor een breed publiek. Verwacht geen opmerkelijke nieuwe dingen. Haar opmerkingen zijn logisch en getuigen van gezond verstand. Ze vereenvoudigt (versimpelt?) de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek zonder in te gaan op de nuances of het beruchte significantieniveau van 5%. Als de kans op toeval statistisch kleiner is dan 5% ($p < 0,05$), wordt het resultaat als 'significant' beschouwd. Onderzoekers gaan er dan vanuit dat het effect op een therapie of medicatie écht bestaat, ook al is dat in de praktijk verwaarloosbaar. Ook is het de vraag of haar opsomming uit de neuropsychologie van talloze hersengebiedjes en de waslijst van neurotransmitters zoals dopamine, oxytocine, en dormorfine etc. de gemiddelde lezer veel wijzer maakt. De gemaakte beeldspraak van een spoorboekje blijft hachelijk. Voeding is één aspect maar in het menselijk gedrag met zijn biologische, sociale en psychologische dimensies spelen on eindig veel factoren mee. Die interfereren allemaal met elkaar, tot inderdaad een onontwarbare, onoverzichtelijke kluwen. Met een spoorboekje plan je één reis maar in het gedoe van het dagelijks bestaan reis je voortdurend op en neer van hot naar haar. Dient deze handleiding dan voortdurend geraadpleegd te worden?

Het heikele punt is dat zelfhulpboeken hoewel deskundig gepresenteerd en vaak knap geschreven eigenlijk niets oplossen. Ze zijn nuttig en doen geen kwaad. Als terreinverkenning hoe psychogen bepaalde problemen benaderen is het soms zinvolle lectuur. Iedereen wil als het goed is een betere uitgave van zichzelf maar even waar is het dat gedragsverandering en zelfacceptatie van eigen beperkingen de grootste struikelblokken blijven. Soms lijkt het er op dat in de mens verschillende persoonlijkheden schuil gaan, die afhankelijk van de omgeving anders reageren. Zelfs de grote verspreider van het christendom Paulus wist er over mee te praten. Hoe kan het dat hij het goede wel wil doen, maar het in de praktijk niet doet? Zijn verstand kiest voor het goede maar zijn daden laten iets anders zien. Die rare Paulus had nog nooit van Freud gehoord. Intussen blijft Fenema in haar boek stellen dat het wel degelijk mogelijk is om je mentale gezondheid totaal te verbeteren op basis van de vijf aandachtspunten.

Telt een beetje zelfacceptatie voor haar niet?

Harry Raap

BERICHTEN UIT ZUID-LIMBURG

Secretariaat Remonstrantse Kring Zuid-Limburg:
de heer Hub Bos, Brunner Bron 21, 6441 GX Brunssum
tel. 045 524 2618
e-mailadres: h-bos@ziggo.nl



*Eenheid in het nodige
Vrijheid in het onzekere
In alles de liefde*

KERKDIENTEN

Geen gezamenlijke kerkdienst in oktober.

Voor meer inlichtingen verwijzen we naar onze website:
remonstrantenlimburg.nl.

AGENDA

* betekent: bijeenkomst in de kerk, Dommelhoefstraat 1^A, Eindhoven

Oktober

zaterdag 3 *14.30/15.00	As I Left My Father's House	pag. 5
dinsdag 6 *10.00 - 12.00	Dommelbreak	
dinsdag 6 *10.00 - 12.00	Tuingroep	
woensdag 7 *14.00 – 16.30	Leeskring	pag. 10
dinsdag 13 *10.00 - 12.00	Dommelbreak	
dinsdag 20 *10.00 - 12.00	Dommelbreak	
dinsdag 27 *10.00 - 12.00	Dommelbreak	
vrijdag 30 14.00 - 18.00	Kerkasiel Kampen	pag. 7

November

(vooraankondiging van enkele activiteiten)

zondag 8 13.45	Tentoonstelling: Geloof	pag. 8
woensdag 18 *14.30 - 16.30	Niets doen is geen optie	pag. 12
woensdag 25 *10.00 - 12.00	Leeskring	pag. 10

KERKDIENSTEN EINDHOVEN

Op verzoek kan er tijdens de dienst op zondag voor kinderopvang worden gezorgd. Vooraf een telefoontje naar (040 241 1992) is hiervoor voldoende.

Oktober

4 okt.	10.30	ds. Willem Boon collecte: Voedselbank Eindhoven	LU Avondmaalsviering
11 okt.		Geen dienst (Marathon)	
18 okt.	10.30	ds. Jesse Gruiters collecte: PAX	RE (zie pag. 5)

Aanvang Wintertijd

25 okt.	10.30	ds. Ineke Reinhold- Scheuermann collecte: Leger des Heils Eindhoven	DO
---------	-------	---	-----------

Wie niet naar de kerk gaat, kan aan de collecte bijdragen door overmaking van een bedrag op rekening NL 03 ABNA 047 18 46 724 ten name van Remonstrantse Gemeente Eindhoven onder vermelding van het collectedoel.

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Afzender:
5613 EL 1A