



*Maranatha Mare*

*Mei 2020*

*Jaargang 47 No 2*



*Een virus o zo klein,  
Niet met het blote oog te zien.  
Verspreidt zich wereldwijd.  
De mensen zijn het vertrouwen kwijt.*

*De mens is in de war.  
Hoe zal het ons vergaan?  
Geen vertrouwen in de overheid.  
Raak ik straks ook mijn baan nog kwijt?*

*Waar is dat sterke individu.  
Die zelf zijn richting wel bepaalt.  
Zich niets wil laten gezeggen.  
Of een mening op laat leggen?*

*Experts moeten hun zegje doen.  
Maar gissen ook maar wat.  
Meer mensen worden ernstig ziek  
Is dit nu al de piek?*

*Ziekenhuizen overvol  
Te weinig personeel.  
Is er wel capaciteit genoeg?  
Wat hebben we nog voor de boeg?*

*Onzekerheid alom  
De winkels raken leeg.  
De beurzen staan dik in het rood.  
De hele economie is uit het lood.*

*Het hele land ligt stil.  
Evenementen worden afgelast.  
We sluiten zelfs de kerken  
Om het virus in te perken.*

*Wie had er ooit gedacht  
Dat het eens zo ver zou komen?  
Dat alles wat zo gewoon leek  
In één klap helemaal bezweek.*

*Zet het u niet aan het denken?  
Wie heeft hier eigenlijk de macht?  
Zijn het de wereldleiders?  
Maar ook bij hen ontbreekt de kracht.*

*We staan met lege handen.  
Er is niemand die een antwoord weet.  
We moeten toch wel gaan beseffen  
Dat we onze hoofden omhoog gaan heffen?*

*Want in de hoge hemel.  
Daar zit een machtig God.  
Hij regeert over dood en leven.  
En laat de hele mensheid beven.*

*Kom laten we ons dan buigen.  
Voor zulk een groot en machtig God.  
Ons leven leggen in Zijn hand.  
Het hele mensdom, ook ons land.*

*Ontferm U over deze aarde.  
Vergeef ons onze schuld.  
Om Jezus wil die met Zijn dood.  
Ons Zijn genade bood.*

*Het geeft ons rust in bange dagen.  
Dat U de macht in handen hebt.  
Om in onzekerheid en smart.  
Te schuilen aan Uw vaderhart.*

**Marry de Haan**

<https://cip.nl/78451-coronacrisis-word-bemoedigd-door-dit-bijzondere-gedicht>



### **Meditatie op een dode tuin**

Wij moesten even wennen aan deze nieuwe situatie. Onze weg vinden met wat we mochten en niet mochten in deze tijd. Vanaf de aankondiging tot de inperking was er niet veel tijd om te denken, voor te bereiden, te kopen. Toen was het zo. Thuis blijven.

Ik was in die tijd in de Kaap bij mijn moeder thuis. Ik kon niet terug. Zij heel erg blij – nog even tijd samen. Ik ook dankbaar voor tijd met mijn 86-jarige moeder. Ik was dankbaar voor huis en tuin en ruimte. Na één week officiële vakantie, begon ik weer te werken. Met mijn computer kon ik voor variatie van vertrek tot vertrek, van de veranda voor tot de veranda achter trekken. Want hier is veel meer plaats en mogelijkheden dan in mijn flatje thuis. En hier is een tuin.

Ik bekeek de tuin. Na jaren van droogte en strenge waterbeperking in de West-Kaap is er meer zeezand dan gras te zien in de tuin. Ook wat de bomen en struiken betreft, zijn er dode takken en bladeren overal.

Ik wist niet of die dode tuin eigenlijk goed zou zijn voor mijn gemoed in deze tijd van inperking, of eerder deprimerend. Moest ik de liever vermijden, of zou het toch wel goed zijn om buiten in de natuur even frisse lucht te halen?

Het was nog Lijdenstijd aan het begin van de inperking. Misschien paste het juist goed in die tijd: een meditatie op de dode tuin. Langzaam en stil door die doodsheid heen lopen. Kijken, innemen, nadenken over de vergankelijkheid, nu onder de wolk van COVID19 weer heel scherp onder de aandacht. Nadenken over de menselijke toestand van doodsheid, wat toen de dood des Heren veroorzaakte en wat steeds veel ellende in de wereld veroorzaakt.

Ik ging de tuin in met een sobere gemoedstemming, gereed voor mijn “meditatie op de dode tuin”. Maar met mijn langzame wandeling door de “dode” tuin, zag ik: groen hier, groen daar, groen overal. Een oleander die geen teken toont van droogte of doodsheid. Een lantana met, tussen de dode takken door, nieuw groen en enkele bloemen, de strelitzia waarvan sommige bladeren er gehavend uitzien, maar anderen zijn nieuw en gezond. Veel meer groen en tekenen van nieuw leven waren er te zien dan deprimerende doodsheid.

De “meditatie op de dode tuin” werd toen eerder een echte Paasmeditatie. Dood én leven, met veel meer tekenen van leven, voortgang, groei en groen dan tekenen van dood. Net als met Pasen: door de dood heen tot nieuw leven, tot groei en bloei en vrucht dragen.

Met mijn heel ander perspectief op de “dode” tuin voelde ik me 's weekends geïnspireerd om iets te gaan doen. Deed ik nooit in mijn leven – tuinieren. Zou ik ook nooit gaan doen, dacht ik altijd, want tuinieren was gewoon niets voor mij.

Met bezem en snoeischaar begon ik dode blaren weg te vegen en dode takken weg te snijden. Vanmorgen op de Vrijheidsdag kijk ik met hele andere ogen naar de tuin dan een maand geleden. Ek zie geen “dode tuin” meer. Ik zie een Paastuin.

**Yolanda Dreyer**



### **Gemeente nieuws**

Wij kregen op de ochtend van 5 april 2020 het verdrietig bericht dat onze Coby Koning is overleden.

Onze gedachten en gebeden gaan uit naar die familie in deze extra moeilijke tijd van afstand moeten houden.

Wij denken aan Jur, met zijn kinderen en kleinkinderen :

- dochter Monique en Andrew en kleinzoon Matthew
- dochter Debbie en kleinkinderen Bradley en Kelly
- zoon Richard en verloofde Adri
- dochter Carla en kleindochter Alea

Wij denken ook aan alle vrienden van familie de Koning, zij kunnen niet even langs om te helpen. Wij dragen jullie allen op in gedachten en gebeden.



Op zaterdag 21 Maart zijn Ds Thomas Dreyer van Malelane en Lize-Marie Labuschagne (dochter van dr Frikkie en Mariette Labuschagne) door Yolanda Dreyer in het huwelijk bevestigd. Onze gelukwensen aan Thomas en Lize-Marie!

### **Even nadenken en inchecken**

De leven zoals wij dat kende in de Maranatha Kerk is ook verandert door de komst van de coronavirus.

De lockdown in onze land en ook in Europa kwam als een surprise voor een paar van onze gemeenteleden en medewerkers :

- Arie en Rietje Spoon waren een maand in Nederland op vakantie en moesten een week eerder met spoed vertrekken. Op de valreep hebben zij de laatste vlucht van KLM naar Johannesburg kunnen pakken, er was geen tijd om koffers te pakken en mee te nemen. Zij waren Donderdag avond om 11h15, net voor de lockdown begon, weer thuis.
- Yolanda zou een paar dagen naar haar moeder in Kaapstad, en kon niet meer op tijd terug, ze is steeds in de Kaap.
- Anafi was op zijn jaarlijkse familie bezoek naar Zimbabwe, ging net voorbereiden om terug te komen naar Johannesburg, maar zit vanwege de lockdown nog steeds in Zimbabwe.
- Marleen Hoorweg Hugo liet weten: wij waren verondersteld om nu te verhuizen naar Canada waar Danie met een nieuwe baan is begonnen, maar dat is voorlopig uitgesteld. Dus Danie zit in Canada en ik zit in Amerika en we kunnen elkaar niet opzoeken of gaan verhuizen.
- Rosalinda Visser ging begin Maart een maand of twee naar Spanje om de spullen van haar vader Cor op te ruimen na zijn overlijden, en zit ook vanwege de lockdown nog steeds in Spanje.

De laatste eredienst in de kerk was op zondag 22 maart, de 4<sup>de</sup> lijdenszondag, toen waren er al alleen maar 6 mensen vanwege de regels voor social distancing.

Met de aankondiging van de strenge lockdown, hebben wij onze diensten aangepast door op Facebook, via email en op onze website een wekelijkse overdenking van Yolanda te plaatsen en te mailen. Tijdens de Stille Week onderweg naar Pasen was er dagelijks een overdenking van Yolanda (bedankt Yolanda!).

Het ziet er naar uit dat het nog een paar maanden kan duren, eer wij weer als gemeente bij elkaar kunnen komen in Sherborne Road. Dat betekent natuurlijk ook dat de maandelijkse inkomsten via de hoofd- en deur collecten tijdens de erediensten verdwenen zijn.

Wilt u er misschien aan denken om:

- Uw vrijwillige bijdragen op datum te houden?
- Een bijdragen te leveren voor wat u uit had zullen geven aan collecte?

U kunt een elektronische betaling maken, en een referentie aan toevoegen met uw naam/achternaam(optioneel) en bijdragen of collecten.

Onze bank details zijn als volgt:

Beneficiary: Ned. Hervormde Kerk

Nedbank Current Account: 1979 316872

Branch: Nedbank Fox Street, Code 198765

Als slotwoord : laten wij elkaar in de gaten houden en contact houden, niet alleen met onze familie, maar ook gemeenteleden en bekenden waarvan wij weten dat zij alleen thuis zitten. In de woorden van koning Willem Alexander : *“Het coronavirus kunnen wij niet stoppen. Het eenzaamheidsvirus wel!”*

(zie verderop een artikel over wat de coronacrisis met onze mentale gezondheid kan doen)

### ***Gedachte over bidden in de tijd van “lockdown”***

Een Engelse auteur ontdekte een keer het Nederlandse woord “niksen” en vond het prachtig: even niets doen. Hij schreef een boek daarover dat in het Nederlands vertaald werd met de titel *Niksen*. Niksen is tijd doorbrengen met niks wat nuttig is. De Nederlandse theoloog, Jos Douma, ziet de mogelijkheden van “niksen” voor *gebed*. Niksen is immers niks anders dan: er gewoon maar *zijn*. Gewoon aanwezig zijn zonder dat het een doel heeft. Dat is inderdaad een hele kunst, vindt hij. Want we zijn gewend om altijd maar bezig te zijn. Er is altijd wel weer iets wat afgemaakt moet worden, wat gedaan moet worden. Wat is het dan goed en gezond, ontspannend en rustgevend om even een tijdje te niksen.

Als Jezus ons leert om te bidden (Mat 6:6) zegt hij: Trek je terug in je huis, sluit de deur en niks ... Bij de Vader kun je thuis komen, even alleen met hem, en dan ... niks. Alleen maar *zijn*. In zijn liefdevolle en vertrouwenwekkende aanwezigheid.

**Yolanda Dreyer**

### **In u hande gee ek my lewe oor**

*“I wish it need not have happened in my time,” said Frodo. “So do I,” said Gandalf, “and so do all who live to see such times...”*

Dit is die eerste woorde uit ’n bekende toneel van die *Lord of the Rings*-trilogie wat deur JRR Tolkien geskryf is. Frodo spreek hierdie versugting uit teenoor Gandalf omdat dit op sy (Frodo) se skouers geval het om die boosheid van sy tyd te beëindig.

Daar is baie mense wat te midde van die koronavirus-pandemie nou hierdie versugting het en wens dat die spreekwoordelike beker hulle kon verbygaan: presidente wat leierskap moet

mei 2020- 7

*Het coronavirus kunnen wij niet stoppen. Het eenzaamheidsvirus wel!*

toon; staatsamptenare in departemente van gesondheid, vervoer, sekuriteit, landbou, finansies en onderwys wie se teoretiese beleide nou in die praktyk getoets word; die atlete wat op pad was na die Olimpiese Spele. Die lys is eindeloos: die motorwag by die winkelsentrum; die een wat onder 'n kombors in die hoofstraat slaap; die een wat nie weet waar die volgende brood vandaan gaan kom nie; en die een wat geliefdes wat besig is om te sterf, nie kan bystaan nie.

Daar bestaan by baie die hoop dat alles “normaal” sal wees as ons net deur hierdie krisis kan kom. Die waarheid is egter dat dinge vir baie lank hierna nie normaal gaan wees nie. Die wêreld gaan bly draai – maar dit sal 'n wêreld wees wat anders lyk. Daarom is die vraag eerder *Wat is “normaal”?* Ons behoort versigtig te wees vir verbete pogings om “die normale” in stand te hou. Die waarheid is dat ons onself altyd in 'n teenstrydige en uitdagende “tyd” bevind.

Hoe benader ons “tyd”? Meestal benader ons dit met uiterstes: Ons wens tyd sal stadiger verbygaan, of ons wens dat dit vinniger verbysnel. Eintlik is tyd 'n konstruk, want die kalender wat ons lewens beheer, is 'n mensgemaakte een.

Maar dit is nie al “tyd” wat daar is nie. Tyd is in werklikheid die manier waarop ons betekenis toeken. Dit is die afbakenings van ons herinneringe en oomblikke wat gevul word met lewe. Dit is die manier waarop ons “begin” en “einde” meet. Ons besluit waarmee om die tyd *tussen* begin en einde te vul en watter betekenis om daaraan toe te ken. Nadat Gandalf sy eie versugting uitgespreek het oor die tyd waarin hy hom bevind, sê hy verder: *All we have to decide is what to do with the time that is given us.*

Inderdaad. Net voordat Jesus sy asem aan die kruis uitblaas, sê Hy: *Vader, in u hande gee Ek my gees oor.* In u hande gee ek my tye oor. In u hande gee ek my lewe oor. Die afgelope paar oggende wanneer ek wakker word en ek in daardie tussenstaat van die bewuste en die onbewuste is, het hierdie woorde telkens uit my diep binneste opgeklink.

Ek dink dit is geloof.

Dit is opstandingsgeloof. Dis die geloof wat perspektiefverandering meebring en vir ons die energie gee om hierdie tyd – alle tyd – met betekenis te vul.

*Ek weet aan wie ek my toevertrou het – al wissel dan ook dag en nag.  
Ek ken die Rots op wie ek gebou het – van wie ek al my heil verwag.  
En aan die einde van my lewe, sal ek van sorg en moeite bevry,  
vir al die dae my hier gegewe, Here, aan u my dank- en loflied wy.*

**Dr Tanya van Wyk, Universiteit van Pretoria**

*Overgenomen Blitspos 9 April 2020*



## **'n Nuwe generasie predikante**

*Wanneer ons in die tyd van 'n pandemie gekonfronteer word met vrae oor hoe ons kerk kan wees in moeilike tye van self-isolasie, spook die vraag oor die nuwe generasie predikante ook opnuut by 'n mens.*

Ek sal nooit my eerste Kerkgeskiedenis-klas van my derde jaar in 2017 vergeet nie. Ek en my klasmaats het met groot oë en opgewondenheid in ons harte gesit en wag vir prof Wim Dreyer. Ons het ons module oor die Kerkhervorming ironies genoeg behandel tydens die 500-jaar-herdenking van die Kerkhervorming in 1517. Ons was opgewonde om uiteindelik meer te leer van hierdie beroemde stuk geskiedenis van die Protestantse kerk.

Prof Dreyer begin toe die klas met 'n stelling wat ons almal uitgeboul het vir 'n tien. *Julle wat vanoggend hier voor my sit, is die nuwe generasie predikante. Dit gaan van julle vra om drasties nuut te dink oor kerkwees in die toekoms.*

Soos skape wat pas deur hul getroue herder verlaat is, het ons almal hom verward aangestaar. 'n Stilte het oor die klas gekom en ons elkeen was binne ons eie gedagtes besig om te verwerk wat dit vir ons beteken.

Eers aan die einde van die module het ons as klas tot die insig gekom dat prof Dreyer opsetlik hierdie stelling aan ons gemaak het. Die rede: omdat dit ten nouste saamhang met wat tydens die Kerkhervorming plaasgevind het. Op 'n manier was hulle ook die nuwe generasie predikante van wie daar verwag is om drasties nuut te dink oor die toekoms van kerkwees. Tog het ons steeds onseker gevoel.

Ek is tans in my laaste jaar van my teologiese studies, die praktiese jaar in 'n gemeente. Ek het die groot voorreg om hierdie jaar by Gemeente Pretoria-Oos werksaam te wees. Tydens my eerste preekgeleentheid in die gemeente was die Covid-19-virus reeds so versprei dat ons nie meer kerk kon hou met gemeentelede teenwoordig nie, maar slegs deur gebruik te maak van 'n uitsending deur YouTube. Soos wat ek die trappe van die kansel betree en die leë kerkbanke voor my sien, eggo prof Dreyer se woorde weer in my kop. Die werklikheid van hierdie stelling breek toe baie vinniger aan as wat ek gedink het dit sou, in my finale jaar van studies.

Na die erediens verby is, word ek oorval met boodskappe van gemeentelede, vriende en familieleden wat almal kon deelneem aan die erediens. Van die boodskappe van so ver as China, Duitsland, Australië en Engeland. Dit is toe dat ek besef het dat ons nie bang hoef te wees om die nuwe generasie te wees nie. Dalk net eendag is dit ons voorreg om die grense van kerkwees verder te neem as wat enige derdejaarstudent ooit van kon droom...

## **Sariné Potgieter Finalejaar teologiestudent**

*Overgenomen uit Blitspos 16 April 2020*

## **Toespraak van koning Willem Alexander Koningsdag 2020**

*Heel hartelik welkom op deze Koningsdag thuis.*

*Veel dank aan het Koninklijke Concertgebouw Orkest, voor het initiatief om met het Wilhelmus deze online dag te openen. Hoe bijzonder is het dat het gelukt is om op afstand*

*mei 2020- 9*

*Het coronavirus kunnen wij niet stoppen. Het eenzaamheidsvirus wel!*

*van elkaar toch een eenheid te vormen en zo de basis te leggen voor velen, om door het hele land mee te kunnen zingen.*

*Koningsdag thuis belooft een unieke Koningsdag te worden. En dan vooral uniek, omdat ik hoop dat het de aller, allerlaatste Koningsdag thuis van de geschiedenis zal zijn. Probeer er daarom het allerbeste van te maken. Zodat u later zich altijd zult herinneren, hoe u thuis en toch samen deze dag heeft beleefd.*

*Dat kan onder andere, door via [Koningsdagthuis.nl](http://Koningsdagthuis.nl) uw activiteiten te uploaden en in beeld te laten brengen. Ik wil al diegenen die de website in korte tijd hebben neergezet, heel hartelijk bedanken. Zonder uw werk zou deze Koningsdag thuis veel minder het 'wij' gevoel hebben gehad.*

*Natuurlijk zouden we met de familie veel liever in Maastricht zijn geweest. Daar is maandenlang door vele enthousiastelingen keihard gewerkt aan een heel bijzonder programma en ook hen wil ik danken voor de grote inspanning die al geleverd was, voordat het trieste maar onvermijdelijke bericht kwam, dat dit jaar niet door zou gaan. Maar wat in het vat zit verzuurt niet en 'leef Maastricht' zit al in ons hart gesloten.*

*Zoals elk jaar verheugde ik mij intens op beelden van grachten, pleinen, straten en kermissen, grote massa's mensen op de benen in dorpen, steden en de hagelwitte stranden van het Caribisch deel van het Koninkrijk. Nederlanders helemaal uit hun dak. Uitbundig feestvierend. Een van die dagen dat, 'doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg', even niet opgaat voor anders zo nuchtere Nederlanders.*

*Maar, het heeft niet zo mogen zijn. Ik kan mij heel goed voorstellen dat velen van u gehoopt hadden op meer bewegingsvrijheid na morgen. Ook hier in huis was de teleurstelling voelbaar. Maar het coronavirus laat zich niet de les lezen. Hou dus vol, ook na deze Koningsdag.*

*We doen het voor ons zelf, maar ook ter bescherming van de zwakkeren in de samenleving. En om de zorgprofessionals, na vele weken van uiterste inspanning, wat rust te gunnen. Rust die ze verdienen om bij te komen, en om zich klaar te maken voor de aankomende topprestaties die geleverd moeten worden om de uitgestelde medische zorg weer in te halen en ook onverhoopt voor het moment dat het virus weer de kop opsteekt en de ziekenhuizen weer volstromen met COVID-19-patiënten.*

*Vandaag zijn onze gedachten ook bij al die professionals die zich inzetten tegen corona en geen tijd hebben voor Koningsdag. Dank voor uw gigantische toewijding en doorzettingsvermogen.*

*In maart toonden wij ons respect voor de zorgprofessionals door op het balkon of op straat voor hen te klappen. Nu kunnen we ons respect tonen door vol te houden. Doe het voor jezelf en doe het voor hen.*

*En nu is het tijd voor feest. Koningsdag thuis. Hopelijk een onvergetelijke dag. Geniet ervan. Op afstand, maar samen. En, blijf gezond.*

## **De toespraak van de koning in verband met het coronavirus van vrijdag 20 maart**

Binnen enkele weken is ons dagelijks leven drastisch veranderd. Het coronavirus raakt ons allemaal, in Nederland, in de Caribische delen van het Koninkrijk en in de hele wereld.

Het meest getroffen zijn de mensen die ernstig ziek zijn en hun familie. Wij leven intens mee met de nabestaanden van de mensen die zijn overleden en met alle corona-patiënten, thuis of in een ziekenhuis.

Wij denken aan U in deze moeilijke tijd.

De maatregelen om de verspreiding van het virus af te remmen zijn noodzakelijk en ingrijpend. Ik begrijp Uw verdriet als U Uw geliefde, Uw moeder, vader, oma of opa niet kunt bezoeken in het verpleeghuis. Juist nu wilt U maar één ding: hun hand vasthouden. Troost geven.

Mensen leveren uitzonderlijke prestaties. Dat geldt natuurlijk voor onze artsen en verpleegkundigen. Terecht krijgt U veel waardering uit de hele samenleving. Wij zijn trots op onze zorgprofessionals en op de hele medische sector. Duizenden voormalig zorgverleners en andere vrijwilligers melden zich spontaan om bij te springen. Fantastisch.

Wij mogen ook trots zijn op de deskundigen van het RIVM, de GGD's en op alle andere instellingen en experts die ons op basis van wetenschappelijk onderzoek en ervaringskennis de weg wijzen. Zij staan onder hoge druk. Het is belangrijk dat we hun ons vertrouwen blijven geven en alle aanwijzingen opvolgen. Zij hebben maar één doel voor ogen en dat is dat wij samen zo goed mogelijk door deze crisis komen en dat de risico's voor kwetsbare mensen zo klein mogelijk blijven.

We beseffen ook maar al te goed hoe onmisbaar de mensen zijn die voorkomen dat onze samenleving stilvalt. Mensen in de logistiek, de supermarkten, de schoonmaak, de ICT, het onderwijs, de kinderopvang, het openbaar vervoer, bij de politie en op al die andere plekken. U 'draagt' ons door deze moeilijke tijd heen.

Zonder U gaat het simpelweg niet. Heel veel dank.

Ons hart gaat ook uit naar iedereen die zich zorgen maakt over de continuïteit van zijn bedrijf. Of je nu exporteur bent of ZZP'er, deze situatie komt snoeihard aan. Het is verschrikkelijk om je eigen onderneming waar je jarenlang zoveel tijd en liefde in hebt gestoken, in gevaar te zien komen. Dat geldt ook voor mensen in de cultuursector die hun mooie projecten nu niet kunnen verwezenlijken.

Ik denk ook aan alle kinderen in Nederland. Ik snap heel goed hoe jullie je voelen. Eerst is het misschien spannend om vrij te zijn. Maar dat gaat snel over. Niet naar school kunnen. Niet naar voetbal of balletles. Verjaardagsfeestjes die niet doorgaan. Dat is best moeilijk.

Ook voor ouders! Opeens zit je thuis met het hele gezin. Gedwongen moeten thuiswerken, nauwelijks mogelijkheden hebben om er op uit te gaan omdat bijna alles waarop je je verheugde is afgelast...

Dat vraagt nogal wat van ons allemaal.

Als je onzeker bent of bang, is de behoefte aan contact met andere mensen groot. Je wilt je verhaal kwijt. Je wilt het liefst vertrouwde gezichten om je heen. Als het kan samen even de zorgen vergeten.

In de huidige omstandigheden is dat veel moeilijker geworden. We missen onze vaste patronen en vooral de mensen die daarbij horen. Je werkomgeving. De sportclub, de koffieochtend, de muziekvereniging, het familieweekend, de kerkdienst.

Het gemis daaraan maakt deze situatie extra lastig voor iedereen, maar vooral voor mensen op leeftijd die kwetsbaar zijn.

Gelukkig is er heel veel wat we wel kunnen doen. We weten immers allemaal wie er in onze directe omgeving aandacht nodig heeft. Dit is iets waar we samen doorheen moeten. Heel veel mensen beseffen dat. Ze houden een wakend oog op anderen en helpen elkaar waar het kan.

Het coronavirus kunnen wij niet stoppen. Het eenzaamheidsvirus wel!

Laten we samen zorgen dat niemand zich in de steek gelaten voelt.

Als een bezoekje niet mogelijk is, dan zijn er gelukkig de online communicatiemiddelen, de telefoon of de post. En Nederland zou Nederland niet zijn als niet overal mensen spontaan in actie zouden komen.

Buurtgenoten die klaarstaan voor het woonzorgcentrum in de wijk. Mensen die zich als vrijwilliger aanmelden bij een hulplijn. Studenten die zich als kinderoppas aanbieden bij ouders met vitale beroepen. Corona maakt ongelofelijk veel daadkracht, creativiteit en medemenselijkheid los.

Het zijn die eigenschappen die we heel hard nodig blijven hebben, niet alleen nu, maar zeker ook later als de omstandigheden misschien nog uitdagender worden.

U allen zorgt ervoor dat ondanks de verlamming van het openbare leven, het hart van onze samenleving blijft kloppen. Alertheid, solidariteit en warmte: zolang we die drie vasthouden kunnen we deze crisis samen aan, ook als het wat langer gaat duren.

2020 wordt een jaar dat ieder van ons zich een leven lang zal herinneren. Iedereen heeft zijn eigen ervaringen en beleeft het op een andere manier. Maar ik hoop en verwacht dat een gevoel van saamhorigheid en trots ons dwars door deze moeilijke tijd zal blijven verbinden.

[https://www.dvhn.nl/binnenland/Lees-hier-de-tekst-van-de-toespraak-van-koning-Willem-Alexander-25486480.html?harvest\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.co.za%2F](https://www.dvhn.nl/binnenland/Lees-hier-de-tekst-van-de-toespraak-van-koning-Willem-Alexander-25486480.html?harvest_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.co.za%2F)

## **Dit is de invloed van corona op onze mentale gezondheid**

***Wat doet de coronacrisis met onze mentale gezondheid, en welke invloed hebben we daar zelf op? Twee deskundigen (Gijs Coppens en Jaap van der Stel) vertellen erover, en geven tips.***

Neem een doorsnee straat in Nederland, en achter iedere voordeur vind je een andere manier om met corona om te gaan. De voorraadkelder van nummer 2 puilt uit, de bewoner van nummer 4 rent zich suf om alle snotteraars van soep te voorzien, nummer 10 durft niet

meer naar buiten, nummer 12 is juist relaxed en verzucht meermaals per dag: “Het is toch gewoon een griepje?”

Nummer 18 checkt obsessief het nieuws, in de kleine woonkamer van nummer 20 vliegen de borden in de rondte en zijn de scheldpartijen niet van de lucht – de hel is drie weken in thuisisolatie met de ander, om op Sartre te variëren – en op nummer 28 kijken de bewoners dagenlang tv, met een hoofd vol zorgen nu hun familierestaurant gesloten is.

Niet iedereen wordt zwaarmoedig van de coronacrisis, maar we moeten de gevolgen die het virus en de maatregelen ertegen op onze mentale gezondheid hebben niet onderschatten, zegt de Amsterdamse psycholoog Gijs Coppens. Dat blijkt wel uit een enquête die hij begin deze week deed met zijn praktijk iPractice onder een groep gewone Nederlanders. 65 procent van de 365 mensen die een formulier invulden, rapporteert angst- of stressklachten en 50 procent zegt last te hebben van somberheid sinds de komst van het coronavirus. “De manier waarop wij als groep op dit moment uitgedaagd worden, ook psychisch, is ongekend”, zegt Coppens. “Dit is voor velen een volstrekt nieuwe ervaring.”

### **Ongemakkelijke thuissituaties**

Hoewel hij niet achter elke voordeur kan kijken, maakt Coppens zich als psycholoog wel zorgen over de ‘ongemakkelijke thuissituaties’ die kunnen ontstaan nu iedereen binnen zit. “Het idee van altijd bij elkaar zijn, is leuk als je verliefd bent. Maar de meeste relaties gedijen goed bij een bepaalde mate van afstand. Die is nu heel klein.”

De spanning die dat oplevert, kan volgens Coppens naar buiten of naar binnen klappen. “Mensen kunnen depressief en teruggetrokken worden, of juist hun frustratie afreageren: dan krijg je onenigheid, wellicht agressie. Ik zeg niet dat het overal gebeurt, maar dit zijn ook risico’s van de huidige crisis.”

Je ziet niet voor niets dat tijdens vakanties, als mensen met elkaar in een klein verblijf - bivakkeren, ruzies uitvergroot worden, vult Jaap van der Stel aan, lector psychische gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden. “Veel echtscheidingen vinden plaats in de periode vlak na een vakantie.”

Sowieso kan het wegvallen van structuur en dagelijkse routine – naar de trein fietsen, naar kantoor gaan, je kinderen wegbrengen – voor problemen zorgen, aldus beide psychologen. “Voor sommige mensen is het heel moeilijk als ze dat houvast niet meer hebben, zeker als het onduidelijk is hoelang deze situatie voortduurt”, zegt Van der Stel.

Ook het verlies van bestaanszekerheid door de grote economische gevolgen van corona, of de angst om geïnfecteerd te raken als je tot een risicogroep behoort, kan gevolgen hebben voor de mentale gezondheid, aldus de psychologen. Net als het verlies van sociale contacten. “Nu kunnen we nog naar het park”, zegt Coppens. “Maar als er wellicht een totale lockdown volgt, wordt het lastiger.”

### **Posttraumatische stress**

Het vooraanstaande medische tijdschrift The Lancet raapte afgelopen week alle studies bijeen over de gevolgen van quarantaine voor de psychische gezondheid. De 24 onderzoeken die werden bestudeerd, beschrijven de gemoedstoestand van met het Sars-virus of ebola

besmette mensen in totale afzondering. Van zo'n drastische quarantaine is voor de meeste Nederlanders (nog) geen sprake. De studies, concludeert het tijdschrift, laten een negatief effect op het psychologische welzijn van mensen zien, zoals een toename aan boosheid en verwarring of symptomen van posttraumatische stress. Hoe langer de quarantaine duurt, hoe groter de inbreuk op het psychische welzijn: vanaf elf dagen gaat het bergafwaarts.

Factoren die tijdens quarantaine voor stress zorgen, zijn bijvoorbeeld verveling, financieel verlies, stigmatisering door de buitenwereld, verwarrende informatie over wat wel en niet te doen, of over hoe lang de moeilijke situatie duurt. In sommige studies kwam zelfs naar voren dat quarantaine ook op de langere termijn een negatief effect heeft op de psychische gezondheid.

Voordat we met z'n allen in een zwart gat verzinken, wil Jaap Van der Stel het volgende zeggen: "Heel veel mensen kunnen zich in veranderde omstandigheden als deze prima herpakken. Ze gedijen er zelfs bij. Kijk wat voor creativiteit er nu bij mensen loskomt! Ik heb niet het idee dat mensen nu al zo enorm onder de coronacrisis lijden."

"Churchill heeft ooit gezegd: 'Never waste a good crisis', reageert Coppens. "Ja, we worden hierdoor echt gedwongen om veerkrachtig om innovatief te zijn, maar ik kan niets met het idee dat een crisis het mooiste in mensen boven brengt. Het is voor veel mensen best moeilijk. Ik kan meer met wat filosoof René Gude zei: 'Het leven is ook gewoon een gedoe'."

### **Een mens is soms net een melkpak**

Feit is dat mensen heel verschillend reageren op moeilijke situaties, zegt Coppens: waar de een in evenwicht blijft, raakt de ander het kwijt. Dat heeft te maken met psychische weerbaarheid, of veerkracht, in het Engels resilience, een afgeleide van het Latijnse resilire, wat terugspringen betekent.

Want een mens is soms net een melkpak. Zo'n plastic tankje van anderhalve liter, dat door al het gehamster al de hele week is uitverkocht in de supermarkt. Als je het indeukt, is het prima in staat weer terug te keren naar z'n oorspronkelijke vorm. Maar dat geldt niet voor ieder melkpak, of voor iedere deuk.

Veerkracht is een enigszins ongrijpbaar begrip, zegt Van der Stel: het is lastig te meten en ook lastig te verklaren voor psychologen. Het begrip resilience werd gemunt in de jaren zeventig, door de Amerikaanse psycholoog Norman Garmezy, die een term zocht voor de kinderen die ondanks allerlei moeilijkheden in hun jeugd toch succes hadden.

In de jaren negentig ontdekte psycholoog Emmy Werner een aantal indicatoren voor veerkracht, toen zij bijna zeventien kinderen drie decennia lang had gevolgd. De meest veerkrachtige kinderen hadden vaak een sterke band met een ouder, juf of mentor. Ook hechtten zij meer waarde aan autonomie en zelfstandigheid dan anderen en hadden zij wat Werner noemt een 'positieve sociale oriëntatie'. Deze kinderen waren niet speciaal getalenteerd, aldus Werner, maar gebruikten de talenten die ze hadden effectief.

Coppens legt het zo uit: "We hebben allemaal vanaf geboorte een aantal eigenschappen, en we doen vanaf onze geboorte ervaringen op. Als je die twee vermenigvuldigt, krijg je in het hier en nu een bepaalde vorm van omgaan met moeilijkheden.

“We weten uit de psychologie dat een veerkrachtig mens verschillende manieren beheerst om met emoties om te gaan, in uiteenlopende situaties. Denk aan: sociale steun zoeken, anderen helpen, jezelf even afzonderen. Naarmate de stress toeneemt, is het moeilijker dit diverse palet aan gedrag te vertonen. Mensen hebben vaak één dominante reactie, waarin ze doorschieten. Dus alleen maar anderen helpen, en je eigen rust vergeten. Of juist: je zo afzonderen dat je eenzaam wordt.” Daarom is het zo belangrijk, vervolgt hij, om je bewust te worden van jouw dominante reactie, en ervoor te zorgen dat je daar niet in doorschiet – want dat kan zijn tol eisen. Het doet Van der Stel denken aan een spelletje dat hij eindeloos deed als schooljongen: een pen uit elkaar halen en met het veertje spelen. Daar kon je vaak aan trekken, maar trok je te hard dan werd de veer lam.

Hoe blijf je mentaal weerbaar in deze crisis? Lector Van der Stel, die allerlei boeken schreef over psychisch herstel en veerkracht, noemt één toverwoord: structuur. “We kunnen met elkaar in de leer bij gepensioneerden. Mijn vader is 95 en hij heeft een heel strak ritme. Ritme geeft houvast, en dat hebben mensen nodig in crisistijd.”

Mentale weerbaarheid klinkt heel gewichtig, maar je moet echt bij de basis beginnen, zegt Coppens. Douchen, gezond eten, bewegen, je ‘zelfzorg’ op orde houden, zoals dat in de psychiatrie heet. Een dag- en weekplanning maken. Iets doen. “Als je geen werk hebt, ga op zoek naar een hobby, ga tekenen of muziek maken, anders ga je piekeren.”

Stel jezelf doelen, zegt Van der Stel, ook al heb je maar weinig om handen. “Al is het een doel voor een uur, hoe klein ook, je geeft er zin mee aan je leven. Zoiets als je spierkracht behouden in quarantaine, of met stemoefeningen je stem op peil houden als je in een koor zit. Betekenisvol een dag doorkomen is een primaire levensbehoefte.”

Daarnaast, zegt Coppens, gaat gezondheid over verbinding met anderen. “Een gemiddeld mens gedijt bij enig contact met anderen. Zoek dat op, ook al is het moeilijker dan normaal.” Daarbij blijkt volgens Van der Stel uit onderzoek dat het helpen van anderen depressieve klachten kan verminderen. “Maar je hoeft ook weer geen Jezus-figuur te zijn.”

### **Word geen slaaf van het nieuws**

Heel belangrijk voor je mentale gezondheid, is om geen ‘slaaf’ te worden van het nieuws, zegt Coppens. “Ik hoop dat mensen het merken als ze verworden tot een impulsieve responsmachine op hun facebookfeed. Stap eruit! Dat betekent niet dat je moet stoppen met lezen over corona, maar neem het nieuws op gezette momenten tot je.”

Wie constant bezig is met de bedreigingen om zich heen, wordt angstiger. “Mensen die voor hun beroep constant met het virus bezig zijn, moeten hier echt op letten. Denk aan journalisten, verpleegkundigen. Zij moeten juist ‘s avonds even een boek over iets anders lezen, in plaats van de hele avond nieuws te kijken”, zegt Van der Stel.

Uit het artikel in The Lancet blijkt dat mensen in quarantaine onzeker en gestrest worden van onduidelijke informatie over het virus. “Daarom is het belangrijk om niet alles wat los en vast zit te lezen”, zegt Coppens. “Er is ook veel nepnieuws in omloop, en meningen en feiten lopen door elkaar. Kies één betrouwbaar nieuwsmedium en volg dat goed.”

Aan het eind van deze trits zelfhulptips wil Van der Stel nog een kanttekening maken: “Het is een mythe dat de mate van veerkracht die je vertoont, alleen van jou afhangt. Zeker in een crisis is veerkracht heel contextafhankelijk. Neem mensen in de horeca. Zij hebben vast meer moed om deze crisis door te komen nu ze weten dat de overheid hen financieel steunt.”

Daarnaast is het een geluk bij een ongeluk dat Nederlanders massaal in hetzelfde schuitje zitten, ziet Van der Stel. “Mensen vinden herkenning bij elkaar, inspireren elkaar met oplossingen, en zo ontstaat er een soort gezamenlijke veerkracht. Ik heb het idee dat mensen meer dan anders in deze individualistische samenleving op elkaar afgestemd zijn.”

<https://www.trouw.nl/leven/dit-is-de-invloed-van-corona-op-onze-mentale-gezondheid~b7195557/>





**I ATE 11 TIMES AND  
TOOK 5 NAPS AND  
IT'S STILL TODAY!**

MoreCrazyStuff



**Can we uninstall 2020  
and install it again?**

**This version has a**

**Virus** 

*mei 2020- 17*

*Het coronavirus kunnen wij niet stoppen. Het eenzaamheidsvirus wel!*

<b>Verjaardagen mei 2020</b>		
vrijdag 1	Anita Andeweg	084 616 3553
zaterdag 2	Roos Visser	
vrijdag 8	Ina Tanzer	011 768 6242
zaterdag 9	Rietje Spoon	072 295 6643
zondag 10	Martin van der Kuil	072 437 5200
donderdag 14	Nicholas Reinten	
vrijdag 15	Frouk Smal	083 707 2478
dinsdag 19	John Jordaan	081 894 6761
vrijdag 22	Corrie Wuestenenk	
zondag 24	Jan de Rijk	082 376 2388
maandag 25	Evert de Jong	082 567 1721
dinsdag 26	Clara Bekker	011 622 5472
donderdag 28	Alea Koning	011 973 1091

<b>MARANATHA KERK</b>	
<b>Webadres</b>	<a href="http://www.nlgemeente.co.za">http://www.nlgemeente.co.za</a>
<b>Facebook</b>	<a href="http://tinyurl.com/FBMaranatha">http://tinyurl.com/FBMaranatha</a>
<b>Straatadres</b>	Sherborneeweg 3, PARKTOWN
<b>Postadres</b>	Nederlandssprekende Gemeente Postbus 84552 GREENSIDE 2034
<b>Predikante</b>	<b>Ds Yolanda Dreyer</b> 012 348 9850 / 082 893 2104 yolanda.dreyer@up.ac.za
<b>Kerkkantoor</b> <b>Dinsdag ochtend</b> <b>9h30 – 13h30</b>	Jan-Willem Hoorweg 011 726 1409 / 082 557 0047 nlgemeente@mweb.co.za
<b>Bank Details</b>	Beneficiary: Ned. Hervormde Kerk Nedbank Current Account 1979 316872 Branch: Nedbank Fox Street, Code 190805 Code 198765 for online payments
<b>Scriba</b> <b>Redactrice Mare</b>	Ellen van der Kuil 011 478 1082 / 083 626 3272 evdkuil@gmail.com
<b>Scriba Registratie</b>	Hanja Kettner 012 654 7692 / 082 546 8471 hanja.kettners@vodamail.co.za
<b>Kassier</b>	Marco van Wieringen 011 442 9696 marcovw@mweb.co.za
<b>Koster</b>	Ferry van der Kuil 011 478 1082 estruct@iafrica.com
<b>Organist</b>	Milton Webber 061 016 5289 chiefsub@gmail.com