

## HELEN DOOR TE DELEN

*‘Ze zat naast me toen ik op de bodem van mijn leven zat’.*

*‘Toen het heel donker was in mijn leven, heeft hij het licht laten schijnen’.*

De gemeente draagt als lichaam van Christus verantwoordelijkheid voor al haar leden; in het bijzonder voor leden die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben. Zij moeten zich kunnen koesteren aan de warmte en liefde van de gemeenschap.

Bent u ervan op de hoogte dat in onze Hervormde Gemeente Ermelo vrijwilligers (**Extra Pastorale Begeleiders**) toegerust zijn met specifieke kennis en vaardigheden om ondersteuning te geven aan mensen met (psychische) problemen? Deze vrijwilligers maken deel uit van een pastoraal team en worden begeleid door een predikant of ambtsdraager.

Misschien worstelt u al een tijdje ergens mee en zou u daar eens over willen praten. Graag willen wij u wijzen op de hulp en/of het luisterend oor die deze Extra Pastorale Begeleiders (EPB-ers) u kunnen bieden.

Zij bieden u de ruimte voor het uiten van verdriet, angst, onzekerheid, boosheid, afwijzing of verlies van perspectief. Dat kan door middel van een gesprek en soms ook door hulp te bieden bij praktische zaken. Zij lopen met u mee om daardoor verlichting te bieden in het dagelijks bestaan.

## VOOR WIE?

U denkt misschien: ‘Maar geldt die hulp dan ook voor mij?’

Om u een indruk te geven: wij bieden graag een luisterend oor bij situaties waar bijvoorbeeld sprake is van:

- depressie
- angst
- verslaving
- huwelijks- en gezinsproblemen
- incest/seksueel geweld
- rouwverwerking
- burn-out
- arbeidssituatie of juist werkloosheid

### *Eenzaamheid*

Er is een weg  
die niemand met mij gaan kan  
een stukje duisternis  
waar niemand mij bijlicht  
een pijn  
die niemand van mij wegneemt  
een plek  
waar ik alleen ben

eenzaam  
zonder houvast  
breng ik mij te binnen  
- soms duurt dat even -

wat er staat van U  
dat U mij kent  
bij  
voor  
achter  
naast  
en onder mij bent  
dieper kan ik niet vallen



## PLAATS VAN DE EXTRA PASTORALE BEGELEIDER BINNEN DE GEMEENTE

Soms is intensieve en langdurige pastorale begeleiding gewenst. In eerste instantie is dan uw wijkpredikant of ouderling/pastorale medewerker de persoon waarmee u contact legt. Uiteraard willen ook zij graag naar u omzien. (Psychische) nood is ook hen een zorg! In sommige situaties kunnen zij u vragen of u in aanmerking wilt komen voor bezoek van een EPB-er.

Bovendien kan in sommige contacten juist een vrouw een goede aanvulling op de pastorale begeleiding door mannelijke ambtsdraggers geven.

Wat is de positie van de Extra Pastorale Begeleider?

- Hij/zij is benoemd door de wijkkerkenraad.
- Hij/zij is aan de wijkkerkenraad verantwoordelijk.
- Het bezoek wordt officieel namens en in opdracht van de wijkkerkenraad gebracht.
- Hij/zij heeft een geheimhoudingsplicht.

In 2006 is door de Algemene Kerkenraad een Werkgroep Coördinatie Extra Pastorale Begeleiding in het leven geroepen.



## EEN VOORBEELD

Mevrouw X. is vroeger op school veel gepest en heeft een sterk minderwaardigheidsgevoel. In tegenstelling tot haar twee zussen is ze op school weinig succesvol en, omdat ze erg onzeker is, is zij nu voor de tweede maal aan het eind van haar proeftijd door een werkgever 'ontslagen'. Met depressieve klachten heeft ze zich aangemeld bij een hulpverlenende instantie en krijgt nu psychotherapie. Er moet veel 'oud zeer' verwerkt worden. Naast de drie kwartier durende gesprekken, elke veertien dagen met de psychotherapeute, is het van belang dat ze haar verhaal kwijt kan bij iemand die ze vertrouwt, die een luisterend oor biedt en die enig inzicht heeft in haar zoektocht door het leven.

### *Depressief*

Met een druk op de knop  
maak ik het mij gemakkelijk  
draai ik mijn was  
doe ik de afwas  
bak ik ons brood

Mechanisch  
gedreven door de  
kracht van routine  
breng ik mijn dagen door  
doe ik alsof

De schakelaar  
die mij laat voelen wat ik denk  
wie ik zijn mag  
kan ik niet vinden



## CONTACT

Hebt u behoefte aan bezoek van een Extra Pastorale Begeleider? U kunt dan contact opnemen met uw wijkpredikant of ouderling/pastoraal medewerker. Zij weten de weg. Voor algemene informatie zie website [www.hervormd-ermelo.nl](http://www.hervormd-ermelo.nl).

## TOT SLOT

Voor dit alles is gebed nodig. In de eerste plaats voor hen die (psychisch) lijden of daar als gezins- of familielid mee geconfronteerd worden. Daarnaast ook voor allen die zich inzetten om goede (pastorale) zorg te verlenen. Laten we daarbij ook de professionele hulpverlening niet vergeten.

En... misschien kunt u zelf als gemeentelid in liefde omzien naar iemand in nood, hem of haar met raad en daad én met een luisterend oor terzijde staan.

Indien u een gift voor dit werk wilt geven: rek. nr. NL06RABO 0317.7015.25 t.n.v. College van Kerkrentmeesters onder vermelding van 't.b.v. het EPB werk'.

Ermelo, januari 2014



## EXTRA PASTORALE BEGELEIDING

ALS HET  
OP EIGEN KRACHT  
EVEN NIET LUKT

Protestantse Kerk



Hervormde Gemeente Ermelo