

## Depressie niet nodig

Allereerst wil ik graag zeggen dat ik vind dat *Eva* in de afgelopen jaren uitgegroeid is tot een prachtig tijdschrift dat ik leuk, interessant, mooi en leerzaam vind.

Ik vind het fijn om *Eva* te lezen en geef het blad met plezier door aan mijn familie en vrienden.

Wel heb ik wat kritiek: de afgelopen maanden liep ik tegen een aantal artikelen aan die gingen o.a. over depressie, angst etc. Nu weet ik dat veel christenen hiermee te kampen hebben, maar de boodschap van Christus is dat Hij ons hiervan wil vrij zetten! Jezus heeft onze angsten, depressies en ziekten aan het kruis gedragen en ik geloof volkomen dat Hij ons wil bevrijden, genezen en herstellen. Gods Woord is hier duidelijk over en ook

toepasbaar van vandaag! Zie Psalm 34:5 (ik heb deze Psalm zelf toegepast in een angstige tijd voor een operatie en God nam de angst weg!), Jesaja 61: 1-3 (vers 3 zegt dat Jezus ons een lofgewaad wil geven in plaats van een kwijnende geest en een geest van depressie), Jesaja 53:5. Misschien kunt u in uw artikelen niet alleen een stuk herkenning geven voor de lezers, maar tevens verwijzen naar Gods voorziening hiervoor.

*Mylène Korevaar - van den Bosch, Pijnacker*

## Autonomie-therapie

In het artikel *Ook op je werk: durf jezelf te zijn* stonden veel dingen in die ik herkende. Niet alleen op de werkvloer, maar ook in andere situaties kun je je zo voelen. Zelf heb ik daar ontzettend veel last van gehad: ik was wereldvreemd, bijna mensenschuw. Ik liep aan tegen zaken als nee zeggen en het stellen van grenzen. Ik voelde me gekwetst door kritiek, durfde niet op anderen af te stappen. Ik ben toen in therapie geweest en heb daar zoveel geleerd dat ik iedereen het bestaan van die therapie wil laten weten. Hij heet 'autonomiegroep' onder begeleiding van een psychiater en een gezinsrelatietherapeut. Zij grijpen alleen in als het nodig is. Je zit met ongeveer tien personen (meestal vrouwen) in een groep en praat over de dingen waar je tegenaan loopt. De groep is een afspiegeling van de maatschappij en stelt vragen. Zo word jij je bewust waarom je iets wel of niet doet. *Nelleke*

## Tips

**'Een gezonde man heeft regelmatig behoefte om te vrijen. Om je seksuele relatie goed te houden, moet je daar rekening mee houden,' was jullie stelling in *Eva* 3.**

Ik ben zelf al 22 jaar gelukkig getrouwd en heb drie kinderen. Natuurlijk is er bij ons ook wel eens wat, maar gelukkig ben ik erg gezegend in mijn huwelijk. Ik heb wat tips die anderen kunnen helpen.

- Communiceer over jezelf en je gevoelens, leg uit, niet in veroordeling, maar in liefde met het besef: 'hij zit anders in elkaar.' Ook tijdens jullie liefdesspel: stuur zijn hand, doe het samen. Maak van de afwas samen een voorspel, een spel om elkaar te knuffelen, te plagen etc.
- Vraag naar zijn verlangens en vind niet zo gauw iets gek. Geef hem de ruimte om open te zijn. Vraag hem ook naar wat hij negatief vindt in jullie seksuali-

teteit, en zeg niet: "Ja, dat weet ik nu wel," maar doe er iets aan. Als jouw man je te dik vindt en jou keer op keer grote slagroomsoezen ziet eten, zeg je eigenlijk: "Onze relatie is niet zo belangrijk voor mij." We hebben beloofd elkaar gelukkig te maken. En een man wil trots zijn op zijn vrouw!

- Wees wel eerlijk als jij iets echt niet ziet zitten, zodat je de dingen kunt doen met je hart en met passie.
- Als iets je niet aanslaat of een flop wordt, geef het niet op. Probeer iets anders.
- Laat je man ook eens merken dat jij seksualiteit belangrijk vindt.
- Als je zelf geen zin hebt, mag je gelo-

## Bidden op je werk

Met veel meer dan gewone belangstelling heb ik in het meinumnummer van *Eva* het artikel *Ook op je werk: durf jezelf te zijn* gelezen. Ik ben tegelijkertijd blij - de inhoud is herkenbaar en goed - maar toch ook teleurgesteld: op geen enkele manier wordt immers een tip gegeven om samen met een christencollega te gaan bidden. Steeds meer christenen ervaren het samen bidden immers als een geweldige steun voor hun christen zijn in hun werksituatie. Het moge duidelijk zijn dat ik niet pleit voor of-of, maar voor en-en!

In dat kader zou ik de lezers van *Eva* graag willen doorverwijzen naar de website [www.bedrijfsgebed.nl](http://www.bedrijfsgebed.nl). Deze website heeft bovendien een veel grotere pretentie dan 'alleen maar' bedrijfsgebed, namelijk christenen steunen in het christen-zijn in hun werksituatie.

*Maarten Pijnacker Hordijk, Houten*

ven dat God je zal helpen die te krijgen. Ik noem dit vrijen in geloof. Als vrouw heb je minder behoefte, maar als je niet gelijk alles afkapt maar je overgeeft aan de liefkozingen van je man, vertrouwend dat God je zo geschapen heeft dat die gevoelens zullen komen zodat ook jij genieten kunt, dan komen ze. Ook een man voelt zich onvoldaan als hij zijn vrouw niet kan bevredigen.

*Naam en adres bekend bij de redactie*