



Collecte: Teksten voor in uw kerkblad of liturgie

Hieronder staan verschillende teksten die u kunt gebruiken. De eerste is een korte tekst, de tweede een langere tekst, bijvoorbeeld voor in uw kerkblad. Tot slot vindt u een getuigenis van één van onze oud-cliënten. Heeft u nog vragen, neem gerust contact met ons op!

#### 1. Korte tekst

Bedankt voor uw steun aan De Hoop! De Hoop helpt mensen op weg naar een nieuw leven. Mensen die niet meer weten hoe ze verder moeten, door verslaving of psychische problemen, krijgen bij De Hoop uitzicht op een nieuw bestaan. Voor veel van ons werk zijn we afhankelijk van giften, zoals enkele specifieke christelijke activiteiten binnen het werk (waaronder pastorale zorg, christelijke themaconferenties, vieringen). Ook het Inloophuis en de Interne Opleidingsschool worden mede mogelijk gemaakt door giften. Dankzij uw betrokkenheid kan De Hoop zich blijven inzetten voor mensen die dit hard nodig hebben. Dank u wel! Meer weten? Kijk op [vriendenvandehoop.nl](http://vriendenvandehoop.nl).

#### 2. Lange tekst

Dank u wel voor uw steun aan De Hoop! De Hoop helpt mensen op weg naar een nieuw leven. Mensen die niet meer weten hoe ze verder moeten, door verslaving of psychische problemen, krijgen uitzicht op een nieuw bestaan. Als Vrienden van De Hoop steunen we hen, door geld in te zamelen voor het werk dat niet wordt vergoed door de overheid of verzekeraars. Dankzij uw betrokkenheid kan De Hoop zich blijven inzetten voor mensen die dit hard nodig hebben.

Vrienden van De Hoop ondersteunt het werk van De Hoop en van een aantal stichtingen die aan De Hoop verbonden zijn. Binnen die organisaties worden mensen geholpen die worstelen met verslaving of met psychische problemen. Vaak hebben cliënten geen uitzicht meer. Zij lopen vast in hun bestaan en zijn wanhopig. Zoals een cliënt eens treffend zei: "Dood wil ik niet, maar leven kan ik niet." De medewerkers kunnen hun gelukkig laten zien dat er een nieuw bestaan wél mogelijk is! Mensen met ontwrichte levens worden, aan de hand van het Evangelie, op weg geholpen naar een nieuwe leven.

#### Niet vergoed

Niet alle zorg die de cliënten krijgen wordt vergoed. Bijvoorbeeld de werkervaringsplaatsen voor een deel van de cliënten. Hier bouwen zij weer een goed dagritme op én wordt de afstand tot een baan na de behandeling minder groot. De Interne Opleidingsschool is ook een project dat mede mogelijk gemaakt wordt door giften. Cliënten volgen hier een opleiding om de ervaringen uit het verleden in te zetten voor anderen. Ook bestaan de christelijke onderdelen van het werk dankzij giften, zoals conferenties waar cliënten Bijbels onderwijs krijgen en pastorale zorg. Benieuwd naar alle projecten die we dankzij uw hulp mogelijk maken? Kijk op [vriendenvandehoop.nl/hoewijhelpen](http://vriendenvandehoop.nl/hoewijhelpen).

### 3. Getuigenis

Het verhaal van Sandra: “Ik kan vannacht van het balkon springen”

“Het zal zo’n vijftien jaar geleden zijn. Samen met mijn moeder en stiefvader vierde ik de jaarwisseling bij de schoonouders van mijn jongste broer. Het enige waar ik tijdens die avond aan kon denken was dat ik het liefst zelfmoord wilde plegen.” Lees het verhaal van Sandra\*.

De schoonouders van mijn broer woonden in een flat in Groningen. Het was er niet erg groot: met mijn moeder en stiefvader, de schoonouders, mijn broer, zijn vrouw en diens zusje was het vol. Ik zorgde ervoor dat het nog voller leek, want ik was destijds heel zwaar: ik woog bijna tweehonderd kilo. Die avond was het gezellig: iedereen zat met elkaar te praten, er werd veel gelachen. Ik deed gewoon mee. Maar vanbinnen lachte ik niet. Vanbinnen voelde ik me dood, zo uitgeput dat ik het liefst wilde huilen. Ik voelde me alsof ik helemaal alleen was, alsof niemand mij snapte en ik niemand kon bereiken.

Dromen van zelfmoord

De flat was op tien hoog. Ik dacht de hele avond: “Ik kan vannacht, als iedereen slaapt, van het balkon springen.” Ik droomde al jaren van zelfmoord. Ik was vastgelopen in mijn leven. Ik was voor de tweede keer een baan kwijt. Mijn broers hadden een relatie – ik had niets en niemand. Ik voelde me zo alleen. Ik wist niet hoe ik met mensen om moest gaan. Ik zat thuis en at en ik begreep niet waarom het me niet lukte om daarmee te stoppen. Stoppen met snoepen lijkt zo gemakkelijk. Maar als ik niet snoepte, leek het of de enige vriend die ik had weg was. Dus werd ik dikker en dikker

Negeren

In mijn familie praatte niemand over mijn gewicht, hoewel iedereen het natuurlijk zag. In onze familie zijn we nogal goed in negeren. Mijn vader was een alcoholist, die gewelddadig werd als hij gedronken had. Maar alles wat mijn moeder erover zei was: “Je mag er met niemand over praten.” Sowieso wilde mijn moeder niet dat ik praatte. Zij mocht vertellen wat haar dwarszat, maar ik mocht alleen luisteren. Ik moest er voor haar zijn, hoe klein ik ook was. Toen mijn ouders gingen scheiden werd ik, als oudste kind en enige dochter, een soort vriendin die ik natuurlijk helemaal niet kon zijn voor een volwassen vrouw. Totdat ik dik werd. Toen was ik niet meer interessant.

Verdriet

Twaalf uur. Tijd voor het vuurwerk. We stonden buiten. Het vuurwerk was prachtig – er werd veel afgestoken en wij hadden zo hoog natuurlijk een goed uitzicht. In die tijd leefde mijn oma nog. Ze belde mijn moeder en vroeg ieder familielid te spreken om ze gelukkig nieuwjaar te wensen. Alleen mij vergat ze. Niemand anders dacht er aan en ik zei ook niets. Ik durfde nooit de aandacht op mezelf te vestigen. Ik dacht er weer aan dat ik die nacht van het balkon kon springen. Eén sprong en dat verdriet vanbinnen zou over zijn. Ik zou mezelf nooit meer walgelijk en overbodig hoeven vinden. Ik zou niets meer hoeven voelen.

Here God

Ik sprong die nacht niet. Ik weet niet meer waarom niet. Ik weet wel dat ik er spijt van heb gehad, want het leek me een gemakkelijke manier van zelfmoord. Gelukkig kwam er in het nieuwe jaar een andere uitweg. In het voorjaar, rond Pasen, leerde ik de Here God kennen.

Opeens was er vreugde in mijn leven. Ik besepte opeens "Ik ben toch niet alleen". Na een paar maanden sloot ik me aan bij een kerk, een heel kleine gemeente, waar ik me gezien en geaccepteerd voelde. De voorganger was een voormalig medewerker van De Hoop. Hij raadde me aan om daar hulp te zoeken voor mijn eetprobleem. Niet alleen mensen die afhankelijk zijn van drugs of alcohol zijn verslaafd. Dat geldt ook voor mensen die te veel eten.

#### Geaccepteerd

Ik vond het heel spannend, maar ik ben naar De Hoop gegaan. En het bijzondere was: ik voelde me daar nog meer geaccepteerd dan in de kerk. Ik ben tijdens mijn opname geen enkele keer uitgelachen om mijn gewicht. Ik hoorde erbij. De mensen die er opgenomen zaten snaptten mij. Veel van de cliënten hadden net als ik ouders die zo in de knoop zaten dat hun kinderen ook in de war raakten. Ik realiseerde me steeds meer dat ik in waanzin ben opgegroeid, en dat er niettemin van mij werd verwacht dat ik me normaal gedroeg. Ik begon te zien dat eten voor mij de enige manier was om mijn emoties letterlijk weg te slikken.

#### Nieuw leven

Ik moet toegeven dat ik nog wel lange tijd een grote hoeveelheid antidepressiva achter de hand heb gehouden, met het idee: "Als het me niet lukt om een nieuw leven op te bouwen, dan kan ik er alsnog een einde aan maken." Dat heb ik uiteindelijk opgebiecht aan een medewerkster van De Hoop. Ik heb de medicijnen aan haar afgegeven. Ik ben ook met mijn moeder gaan praten over hoe lastig ik het vroeger thuis vond. Mijn moeder was daar absoluut niet blij mee: ze heeft me een jaar lang doodgezwegen. Dat was heel erg. Maar ondanks dat zij niet met me wilde praten, voelde ik me niet eenzaam meer. Ik had bij De Hoop vrienden gemaakt. Ik heb er een nieuw leven gekregen, samen met de Heer. Ik weet nu dat ik er niet alleen voor sta.

\* Dit is niet de echte naam van de geïnterviewde.