

Nieuwsbrief SettingCaptiveFree februari 2010



Biedt op Christus
gerichte

Hoop en Vrijheid

In deze nieuwsbrief:

- Inleiding
- Getuigenis Christiaan
- Financieel nieuws
- Getuigenis Fleur
- Mentordag Amersfoort
- Safe-Eyes

Inleiding

Herinner je redding

12 Daarom, mijn geliefden, gelijk gij te allen tijde gehoorzaam zijt geweest, blijft, niet alleen zoals in mijn tegenwoordigheid, maar nu des te meer bij mijn afwezigheid, uw behoudenis bewerken met vreze en beven, **13** want God is het, die om zijn welbehagen zowel het willen als het werken in u werkt. (Filippenzen 2:12-13 NBG 1951)

Deze tekst uit Filippenzen 2 roept ons op om onze redding te blijven bewerken met vreze en beven. De reden waarom Paulus hier oproept om dit te doen, kan gevonden worden in de voorafgaande verzen (5-8). Hij brengt ons in herinnering dat wij ons Christus voor ogen moeten houden die gelijk geworden is aan de mensen en als mens gestorven is voor de mensen aan het Kruis. Gestorven op het moment dat de mensen Zijn vijanden waren en Hem niet wilden kennen. Met dat in het achterhoofd roept Paulus ons op om onze redding te blijven bewerken.

Hier staat niet dat wij aan onze

redding moeten werken. De redding is een volkomen gratis, niet verdiend en een soeverein wilsbesluit van onze trouwe God die door Christus ons redt. Hier kunnen wij niets aan toevoegen. God redt ons door Christus en daar mogen wij vooral erg van genieten! Nee, wat Paulus hier bedoelt is dat wij onze redding die zo duur gekocht is door het bloed van Christus in herinnering mogen roepen en het vervolgens gaan uitpakken als een prachtig cadeau van Christus! Gods redding van elk van ons is in wezen als een prachtige diamant waarin je zoveel facetten van God kunt ontdekken dat je er nooit op uitgekeken raakt. Terugkijken naar ons verleden op zich leidt tot niets. Wij hoeven niet meer terug te kijken naar ons verleden van zonde ook niet om te ontdekken waar het fout is gegaan en hoe wij dit nu anders kunnen doen. In Christus zijn wij allemaal een nieuwe schepping geworden. God heeft ons verleden te niet gedaan en roept ons op om bij onze redding te blijven. De redding

"De Geest helpt ons in onze zwakheid; wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit voor ons met woordloze zuchten." Rom. 8:26



is het begin van onze nieuwe leven met Christus. Dat is een moment die wij elke keer als wij er door heen zitten of juist uit elkaar barsten van vreugde voor God in herinnering mogen brengen. Geniet ervan met vrezen en beven! Nu lijkt het tegenstrijdig, ergens van genieten van vrezen en beven, maar wat hier bedoelt wordt is dat je wel in oog houdt hoe groot God in daadwerkelijkheid is en ook uit welke omstandigheden Hij jou heeft gered. Vergelijk het maar met een sneeuwstorm waarin je terecht bent gekomen, waar je geen uitweg meer ziet totdat je een grote overhangende steen in de verte ziet. Daar eenmaal aangekomen, ben je droog en veilig en kun je opgelucht adem halen. Je gaat het overleven! Tegelijkertijd raast de sneeuwstorm met alle geweld en lawaai om je heen. Je bent gered, maar je vreest en beeft bij de kracht en macht van de storm!

Als je gered bent door Christus, ben je veilig bij Hem en mag je genieten van Zijn aanwezigheid. Je mag ademen, Hij heeft jou gered! Tegelijkertijd mag je heilig ontzag hebben voor God. Hij is vele malen groter en sterker dan welke storm in deze wereld dan ook. Zijn aanwezigheid vult de Hemel, Hij heeft sterren in bestaan geroepen die vele malen groter zijn dan de zon. Zijn toorn is zo groot en machtig dat wij dat niet kunnen bevatten en toch daar zitten wij bij Christus veilig, stiekem genietend van Gods grootheid en tegelijkertijd beseffend hoe klein wij echt zijn in vergelijking met onze almachtige God en Vader.

Want God is onze Vader en door Christus zijn wij Zijn kinderen geworden. En als een echte Vader zorgt Hij voor ons, maar Hij gaat nog verder. Als je gered bent en je pakt het cadeau van jouw redding uit, dan zorgt God er zelfs voor dat jij dit wilt uitpakken maar ook dat je hiermee aan de slag gaat. Hij werkt door Zijn Geest in elk van ons en zal ons tot Zijn doel brengen! Hij krijgt de eer en glorie door Christus, Hij wordt groot gemaakt door zondaren te redden en in Christus laat Hij zien wie Hij werkelijk is!

Jullie zijn geliefd,
 Petrus Zijlstra Teamlid- SettingCaptivesFree.nl

Getuigenis Christiaan

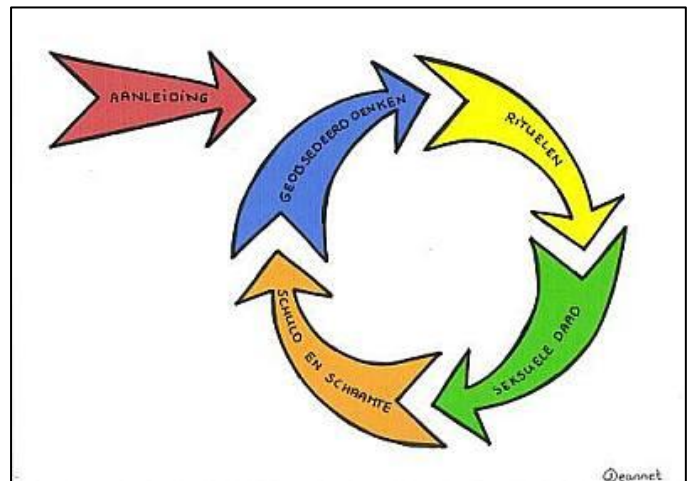
Getuigenis

Iets in mij vind het moeilijk om hier iets te schrijven, want ik schaam mij. Toch wil ik graag vertellen wat God in mijn leven gedaan heeft.

Wat heb ik met internetpornografie geworsteld en verloren. Steeds wilde ik niet kijken, maar voor mij was de kracht die hiervan uit ging te verleidelijk. Hoewel ik soms letterlijk wegrende... Ik bezweek voor die verleiding om toch nog net even te kijken en/of ik koesterde beelden in mijn hoofd. Altijd was een deel van mij hiermee bezig... of ik nou wilde of niet.

Ik kende God wel, ik was al christen, een kind van God, maar een deel van mijn hart had zich afgekeerd. God ziet dit als het dienen van twee heren. Ik ervaar vooral nu ik bevrijd ben, dat de intimiteit met God ernstig werd geblokkeerd. Ik heb God leren kennen als De Bron waaruit ik drinken mag en Hij lest de dorst. Pornografie belooft een hoop maar maakt niets waar. Ik raakte omdat ik de belofte van God niet geloofde en ik geloofde wel wat de verleiding beloofde.

Er ontstond een vicieuze cirkel.



- 1) verveling en leegte
- 2) zoeken naar bevrediging, spanning
- 3) verleiding
- 4) toegeven
- 5) altijd spijt/schuldgevoel/ontmoedigt
- 6) vergeving vragen en ook ontvangen maar geen bevrijding
- 7) ik wilde beloften doen maar die kon ik toch niet waar maken.

Toen ik trouwde leek alles een tijdje goed te gaan... maar dat was dus niet zo. Ik had te weinig zelfbeheersing en allerlei verstopte, oude beelden in mijn hoofd.

Mijn Verlosser leeft!

We kennen dit opwekkingsnummer wel. Het is mijn overtuiging dat God mij al die tijd al heeft willen verlossen maar ergens stagneerde de boel. Ik ben

gaan aannemen dat God mensen bij Zich wil hebben en dat Hij met passie over een ieder van ons is bewogen. Wij mensen mogen Zijn woorden lezen en die mits niet uit het verband gerukt, ons toe-eigenen. Dat is wat Setting Captives Free mensen met een seksverslaving wil aanreiken. Wij mogen God leren kennen, met Hem wandelen en onszelf aan Hem geven. Het geluk en verlangen in Hem vinden en smaken dat de Heer goed is.

Zo leerde ik de Bijbel anders te lezen, meer toegepast op mijn persoonlijk leven:

Psalm 4:8 In U vindt mijn hart meer vreugde dan zij in hun koren en wijn.

Psalm 37:4 Zoek je geluk bij de Heer, Hij zal geven wat je hart verlangt.

In God is meer diepe vreugde te vinden dan alles wat pornografie belooft te zijn. Als David oproept om te juichen voor God dan is dit de euforie om wie God zelf is. God is zo adembenemend, dat alles in mij ook zal willen juichen. Juichen wanneer we Hem werkelijk zien zoals Hij is. Dus wat doe ik als de verleiding toeslaat? Ik ben destijds opener en gedetailleerd gaan bidden.

Gebod: *"Vader, is het waar wat die mensen van SCF beweren? Wat Uw woord beweert? Vader, ik koester ongewild deze beelden, U ziet precies wat ik soms zie. U ziet wat het me doet en hoe ik me hieraan eigenlijk wil overgeven. Vader, ik breng het nu in Uw Licht, ik breng dit beeld aan het kruis, want daar hoort het en niet in mijn hoofd. ja, maar Vader... ik kan het niet.... Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij, want u bent de God die mij redt, op u blijf ik hopen, elke dag weer. (Psalm 25:5), In Jezus naam, amen*

Ik ben zinnen uit de Bijbel blijven herhalen i.p.v. de beelden te koesteren. Ik richtte mijn aandacht op Jezus door de teksten te reciteren en te proclameren. Later bleek dat men dit geestelijke strijd noemt en was ik blijkbaar aan het vechten met de juiste wapenrusting.



Zelfbeeld

Omdat ik in het geheim bepaalde zonde koesterde, voelde ik me bedrukt en geblokkeerd, doelloos ook. Wat is het belangrijk om te weten geliefd te zijn, zelfs wanneer ik me inliet met dat wat God verbiedt. *Psalm 32:7 Bij u ben ik veilig, u behoedt mij in de nood en omringt mij met gejuich van bevrijding.* Durf ik dit te geloven? Durf ik aan te nemen dat God over me juicht met bevrijding?

Hoe dieper de zonde was doorgedrongen in mijn leven des te groter de blokkade om de vreugde te leren begrijpen en aanvaarden. Maar God is genadig en goed voor mensen die zich richten op Hem. Ook voor mensen die uitroepen: ik geloof, kom mijn ongelof te hulp. En God is er voor mensen die net als de verloren zoon proberen terug te komen bij Hem... en wat is het indrukwekkend hoe die zoon begroet werd: de Vader snelt op hem af, kust hem etc. In één woord: PASSIE!



Enthousiasme

Van jongs af aan heb ik me afgevraagd hoe het toch komt dat mensen soms zo enthousiast zijn over hun geloof in God. Ik beaamde wel dat God goed is maar ik proefde daar maar weinig van. Neem nou David in Psalm 63: 77 *Liggend op mijn bed denk ik aan u, wakend in de nacht prevel ik uw naam.* Ik wil niet langer de afleiding en de blokkade, het neppe dat die beelden bieden. Ik denk dat David weet hoe God hem ziet. David is bij uitstek intiem met Abba Vader. David heeft de liefde van God als een jas aangetrokken en koestert zich in die wetenschap. God wil dat we weten en voelen dat Hij van ons houdt. En ik dacht: YES, dat wil ik ook! De duivel wil dat dus juist niet. Wat liefde teweegbrengt is, dat je gaat stralen, dat de angst wordt uitgedreven en dat jij jezelf ontwikkelt en groeit. Het geeft intense vreugde en geeft hoop.

Het was essentieel in de weg naar bevrijding om te weten dat God mij lief heeft, niet een beetje maar dat Hij met vreugde aan me denkt. David was een zondaar en God haatte hartgrondig de zonde, toch was hij een man naar Gods hart. Ik wil ook een man naar Gods hart zijn.

Dat God werkelijk enthousiast over mensen is, dat Hij werkelijk onvoorwaardelijk LIEFDE is en er op uit is om je hart te veroveren, is vreemd maar Bijbels. Het komt er nu op aan of ik die Liefde aan ga doen. Niet alleen beamen met mijn hoofd maar beamen met alles wat ik in me heb. Het is bidden tot de Vader, Intiem, zonder omhaal en precies zoals ik ben. De onreine kant zichtbaar maken voor de God die toch alles al ziet. Gedetailleerd, concreet en niets achterhoudend.



De wapenrusting

SCF leert radicale amputatie. Om in vrijheid te leven is het bij de meeste mensen noodzaak dit blijvend te

doen. Elke nieuwe toevoer is weer een beeld dat vernietigd moet worden. Bij SCF noemen ze dit: Het krijgsgevangen maken. Het krijgsgevangen maken van beelden werkt werkelijk bevrijdend, maar het heeft pas zin om dit met een houding te doen zoals Jacob. Jacob bidde aanhoudend dat hij de engel des HEEREN niet laat gaan tenzij hij gezegend wordt. Gen 32:27. Het is volhardend en radicaal. Het internetgebruik is hardnekkig, het vraagt ook een hardnekkige aanpak om er van af te komen. De weg naar bevrijding is realistisch maar in de praktijk laat de worsteling zich zien. Het is worstelen soms tegen God maar ik hoop vooral worstelen met God tegen de verleiding. Ik ben gaandeweg gaan geloven in overwinning en bevrijding: Als God voor mij is, wie zal dan nog tegen mij zijn? Rom. 8:31.

Wie A zegt....

God roept mensen op om Hem aan te roepen. Het blijft niet alleen bij vragen om vergeving en bevrijding. In 2 Kronieken 20 staat dat God de overwinning belooft in een aardse strijd, maar Hij roept tegelijkertijd ook op om verantwoordelijk op te treden.

17 Jullie hoeven in deze strijd geen slag te leveren. Wacht rustig af, dan zullen jullie zien hoe de HEER, die jullie, Juda en Jeruzalem, bijstaat, voor jullie de overwinning behaalt. Jullie hoeven nergens bang voor te zijn. (maar ondertussen geeft God wel een opdracht) Ga hun morgen tegemoet, de HEER staat jullie bij.

Net als in dit verhaal heb ik me ook moeten opstellen. Het is met God naast je ten strijde trekken. Concreet: Ik deed alles weg wat verleiding voor me is. Op internet een goed filter, tv-zenders weg, of hele tv weg, Kortom: Alles! Dat is vechten. en waarom? Omdat in God meer vreugde te vinden is dan al het andere. "Vader, Uw woord zegt dit : *Maar ik, ik blijf uitzien naar de HEER, ik blijf hopen op de God die mij redding zal brengen. Hij zal mij horen, mijn God. Jij die me haat, maak je niet vrolijk over mij. Al ben ik gevallen, ik sta op, al is het donker om mij heen, de HEER is mijn licht*". Ik heb zo'n kracht ervaren om dit uit te spreken op momenten van verleiding of na vallen. Gods woorden zijn het zwaard in de wapenrusting.

Maatschappij en seks

Op straat of waar dan ook worden dames beoordeeld op basis van de sexy of juist niet sexy uitstraling. Via allerlei media wordt dit bevestigd. Het beoordelen op de sexy uitstraling... er is geen

ontkomen aan... zo lijkt het. Ik betrap mezelf helaas nog weleens, maar i.p.v. het beeld te koesteren, richt ik me op God. Ik wil niet op die manier naar vrouwen kijken en omdat ik weet wat een strijd het weer kan worden om dit beeld uit mijn hoofd te krijgen. Nu wend ik mijn gezicht z.s.m. af. Posters langs de weg zie ik niet meer. Ik weet dat ze er hangen en dat ik het mooi vind. Maar het is nep en vooral leeg. Het mag me wel aantrekken. God maakte Zelf de vrouwen zo mooi en aantrekkelijk maar stap 2 is begeren. Het is jezelf trainen met God om juist dat laatste niet te doen. Wat ik heel bemoedigend vind is, dat ik met vallen en opstaan leren mag. Na vallen blijf ik niet liggen. Ik leef nu 4,5 jaar in vrijheid van deze zonde, maar dat is niet zonder slag of stoot gegaan. Steeds na zoveel schuldgevoel en wanhoop was God vriendelijk om me weer op het juiste pad te zetten. Ik was altijd weer welkom.

Psalm 37:23 Wie de HEER welgevallig is, mag zijn weg gaan met vaste tred. 24 Al komt hij ten val, hij blijft niet liggen, want de HEER richt hem op. Alle eer aan God.



Financiën

GIFTEN AAN DE STICHTING VRIENDEN VAN SCF

In 2009 hebben wij in ruim 5.200 Euro aan giften ontvangen. Met deze giften hebben wij een conferentie georganiseerd in Amersfoort, hebben wij de kosten kunnen betalen dat Shon Bruellman en zijn vrouw Julie, hier zijn gekomen en lezingen hebben gehouden op onze conferentie en in Duitsland.

Daarnaast is het geld gebruikt voor promotie van SCF in Nederland. Tot slot zijn van alle giften 25% bijgedragen aan SCF in de Verenigde Staten. Met deze bijdrage willen wij onze verbondenheid met hen laten zien en ook bijdragen in de kosten van het bouwen en onderhouden van de website.

Wij willen iedereen hartelijk danken voor de giften die zijn gegeven. Het doet ons veel om zo te mogen ontvangen van wat God u op het hart heeft gelegd om te geven! Met uw geld zijn wij in staat om het evangelie te blijven brengen aan hen die gevangen zitten in duisternis en om het licht te brengen dat Christus elke keer opnieuw brengt!

Mocht u ook een giften willen geven dan kan dit gestort worden op **Giro 30.73.969** t.n.v. Stichting Vrienden van Setting Captives Free te Groningen. Giften zullen worden gebruikt om conferenties, vertalingen van andere cursussen, promotie etc. te bekostigen.

Het is mogelijk om uw gift automatisch te laten incasseren. Als u dit wilt, stuurt u dan een mail naar: scfnederland@settingcaptivesfree.com en dan wordt u een formulier per e-mail toegezonden.

Stichting Vrienden van Setting Captives Free is erkend als een ANBI-lichaam wat inhoudt dat uw giften aftrekbaar zijn voor de inkomstenbelasting.

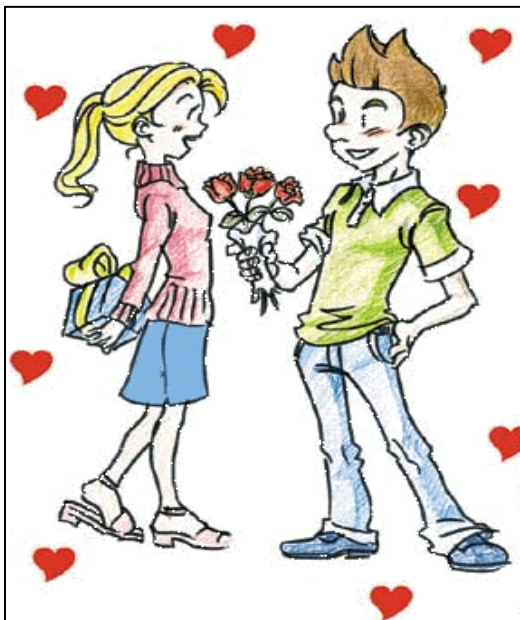
Getuigenis Fleur

Hoopvolle Toekomst. Getuigenis van een ex-student van In Vrijheid Samen.

Ik vind het moeilijk een titel te bedenken voor mijn verhaal. Maar vannacht werd ik wakker en toen schoot me dit steeds te binnen: Gods heeft ons een hoopvolle toekomst gegeven. Ik word veel bemoedigd door het woord te lezen, door te lezen wat Zijn beloftes zijn, Zijn beloftes voor mijn eigen leven en voor ons huwelijk. Ik leer God beter kennen, ik leer met Hem te wandelen, ik leer Zijn stem te verstaan. En ik leer te gehoorzamen te doen wat God van mij vraagt. Het begon met het boek van Ilona Jacobs, Echt gebroken: hecht verbonden, en toen de cursus In Vrijheid Samen. Die cursus heeft mij geleerd hoe te gehoorzamen aan God.

Ik keek op oudejaarsavond voor mezelf terug, hoe het afgelopen jaar geweest was en wat er allemaal gebeurd was en wat ik geleerd had. Dat was goed om te doen.

Ik ben Fleur en inmiddels wonen mijn man en ik zestien maanden uit elkaar. We hebben al jaren psychologische hulp gehad, en niets bleek te helpen. Niets hielp wat ik deed, hem willen redden, zijn verantwoording dragen, controle houden, alles



moest ik in Gods handen geven. Ik begon me steeds meer te realiseren dat ik echt uit mezelf niets kan, maar afhankelijk wil zijn van onze Heer Jezus Christus in alles.

Toen mijn man nog steeds verslaafd bleef, zijn we in oktober 2008 uit elkaar gegaan. Ik kon hem niet meer verdragen en het was één grote chaos in mijn leven. Ik heb veel geprobeerd op eigen kracht, en ik kon het niet, ik kon het niet. Ik werd er zo moe van, en telkens las ik weer: "Mijn last is licht en mij juk is zacht. Wees niet bezorgd. Kom maar bij mij."

Mijn man zat bij de hulpverlener veel te huilen en was erg op zichzelf gericht. Deze situatie duurde tien maanden. Toen kwam er een ommekeer in zijn leven wat zijn verslaving betreft. Maar zijn gedrag was nog erg heftig en dat maakte mij bang. Hij zat met gebalde vuisten, was snel boos, en hij keek niet naar de kinderen en mij om.

Ik ging wel steeds duidelijker mijn grenzen aangeven. Ik vond het moeilijk om hem te vertrouwen, vooral als bleek dat hij onwaarheden had verteld. Dit vond ik een hele moeilijke tijd. Regelmatig was ik weer helemaal de draad kwijt, had ik last van paniek. Ik bad, ik riep het uit naar God. Ik kreeg geen antwoord, ik mailde mijn mentor, ook zij had geen idee. Toen liet God mij in mijn gebedstijd zien dat ik moest gaan vasten. Dit deed ik vijf dagen, daarin liet God me zien dat ik niet wandelde met Hem, maar nog steeds aan het hollen was: ik dacht nog steeds dat ik mijn man kon en moest redden. Ik kon mijn man maar niet overgeven aan God. Ik vertrouwde God nog niet helemaal. Ik voelde me nog helemaal niet van

waarde. Toen legde ik werkelijk alles bij het kruis neer: al mijn verdriet, mijn pijn, mijn houding, alles. God wilde dat ik veranderde, ik kon mijn man niet veranderen. Daar moest God Zelf voor zorgen. Ik werd ontzettend bemoedigd door Bijbelteksten. Eerst was ik trots en dacht dat ik het wel zelf kon. Toen gaf God me zoveel rust. Uit mijzelf kan ik niets en God wilde dat ik dat ging inzien dat Hij voor mij en mijn man ging zorgen en ik Hem moest vertrouwen. God liet mij in mijn gebedstijd zien dat ik verantwoordelijk was voor mijn zaken, en mijn man zijn eigen verantwoording had.

Eigenlijk heb ik Gods stem het meeste leren verstaan tijdens mijn wandelingen met Hem, het lezen van Zijn woord, ik kon en kan niet zonder. Dicht bij Hem te leven, dat is wat ik nodig had. Soms was ik het weer even kwijt, en las ik te weinig in mijn bijbel en sloeg de paniek weer toe, of ik had gezondigd en durfde er niet mee naar God.

Langzaam zag ik dat er verandering optrad. Mijn man had goede hulp voor zichzelf geregeld en hij vond een accountability partner. Hij ging opbouwend aan de slag. Toch gingen de gesprekken bij de hulpverlener steeds maar over hem, en hoe eenzaam hij was. Ik liet het gebeuren, ik klapte dicht. Later baalde ik, dat ik weer te weinig durfde te zeggen. Als ik mijn man vroeg of hij elke dag een half uurtje met zijn vrouw en kinderen door wilde brengen kon hij maar twee keer per week komen. Ik voelde me nog steeds afgewezen en niet belangrijk voor hem. Ik zei dat tegen hem, maar hij zei dat hij het druk had. Druk met alles en iedereen, behalve zijn vrouw en kinderen. Ik kwam zo niet duidelijk bij hem over, terwijl ik vertelde wat ik nodig had. Ik moest nog duidelijker worden naar hem, veel duidelijker, en ik moest ook veel en veel beter voor mijzelf gaan zorgen.

Ik besloot, ongeveer 6 weken geleden, een mail naar de hulpverlener te sturen. Ik begon met schrijven en kon niet meer stoppen, alles en werkelijk alles schreef ik van mij af, wat mij dwars zat en hoe ik die zestien maanden in mijn eentje voor de kinderen moest zorgen, hoe mijn man amper een half uurtje per dag aan ons wilde besteden, enz enz. het waren vijf A-viertjes vol. God liet mij mijn angsten zien, dat ik me veel liet leiden door angst. Duidelijk werd wat ik deed en wat ik juist niet moest doen.

Eindelijk kon ik echt duidelijk zijn, al was het op papier. Het daaropvolgende gesprek bij de hulpverlener mocht ik aan het woord. Ik moest zo

ontzettend huilen. Alles kwam eruit! De hulpverlener liet ons samen en voor het eerst zat ik weer in mijn mans armen, alles te vertellen: hoe ik mij voelde, wat ik beleefde, huilend en pratend gooide ik alles eruit.

Duidelijkheid! Dat was er gekomen, zeggen wat ik nodig heb. Steeds had ik er wel stapjes in gezet. Ik denk dat het gewoon zo moest zijn: ik leerde langzaam om mijn grenzen te zetten en ook om consequenties te verbinden aan mijn mans gedrag en dat te communiceren. Ook liet God me zien dat ik vergeving moest vragen aan mijn man, voor mijn houding, mijn trots. En hoe ik liefdevol tegenover hem kon zijn.

Hierna ging alles in een stroomversnelling. Mijn man pakte zijn agenda, en we planden wanneer hij thuis zou komen eten en tijd met de kinderen door zou kunnen brengen enz. Tijd, tijd voor ons samen, voor goede gesprekken, een wandeling, een etentje noem maar op. Ook begonnen we aan een Marriage Course, echt een aanrader, vind ik.

Mijn man wilde wél tijd voor het gezin maken en hij wilde er alles aan doen om tijd voor mij te maken. "Hij had de ernst er niet van ingezien", vertelde hij. Hij had er niet bij nagedacht hoe zwaar ik het de afgelopen zestien maanden gehad had, en weinig hulp en steun in de omgeving kreeg. Dit kwam ook doordat ik het hem niet vertelde. Ik kan nu vragen of hij naar mij wil luisteren, in plaats van dat ik naar hem luister. Ik leerde te communiceren, direct te zeggen wat ik niet fijn vind, en het niet op te kroppen, of te laten zitten. Omdat ik mezelf niet belangrijk vind of uit angst dat hij boos zal worden of in de verdediging zal schieten. En het werkt, het werkt echt, mijn man leert om naar mij te luisteren. Als mij iets dwars zit, zeg ik het meteen. Ik ben niet bang, ik kan het gewoon rustig en in liefde zeggen. Hij gaat niet in de verdediging en hij wordt niet boos.

Natuurlijk realiseer ik me, dat er een terugval in onze oude patronen kan komen. Dan gaat het erom dat we er samen over praten, elkaar durven aanspreken op elkaars verantwoordelijkheid. En vooral om dat in liefde, rustig en geduldig te doen.

We hebben veel meningsverschillen, maar we ontdekken beiden, dat dat mag. En wat ik heel belangrijk vind, is: vergeving durven vragen aan elkaar als we fouten maken. Zo! Nou, dat vind ik niet altijd makkelijk, maar het werkt zoveel positiefs uit! Als ik durf te zeggen: "Het spijt me, ik had het anders moeten doen".

We bouwen onze relatie rustig op: we zoenen, we omarmen, ik heb het nodig om echt heel rustig aan te doen. We praten hier veel over, ik durf het nu! en ik geef duidelijk aan hoe ver het mag gaan. Mijn man geeft aan, dat hij het begrijpt, en wat ik heel lief vind maar waar ik ook wel om moest lachen, was, dat hij twee éénpersoonsbedden had geregeld. Hij wil echt voor mij gaan en zich niet opdringen om weer seks te hebben. Hij begrijpt dat ik tijd nodig hebt om te werken aan intimiteit. (Eigenlijk ook wel knus, kunnen we samen in een éénpersoonsbed. Nee hoor, grapje!). Ik heb laten weten dat ik zijn warmte weer naast me wil voelen. Zestien maanden een lege plek, hij is zo welkom!



Het vertrouwen in onze relatie zal moeten groeien. Mijn man weet, dat ik het erg moeilijk vind om hem te vertrouwen. Hem te vertrouwen in dat hij doet wat hij zegt, dat hij open zal zijn bij een eventuele terugval. Dat hij niet elke dag belt, dat hij later uit zijn werk komt, en dat soort dingen. Ook moeten we groeien in communicatie, we leren veel op de Marriage course en dat is goed.

We gaan samen met een ander echtpaar het preventie- en terugvalplan nog maken. Ik heb daar erg behoefte aan. We zullen hard moeten werken aan het herstel van onze relatie, maar ik geloof dat het samen met God mogelijk is: Hij heeft ons gebracht waar we nu zijn. Ik wil die verbondenheid weer aangaan. Zestien maanden uit elkaar is een lange tijd, en soms was ik moedeloos. Eén keer wilde ik het zelfs opgeven en de scheiding aanvragen, maar diep in mijn hart realiseerde ik me dat het voor mij niet de weg was, die God wilde dat ik ging.

Ook voor de kinderen is het zo goed, vandaag zegt mijn dochter ineens: "mam, pap is wel aan het veranderen hè?". Gaaf dat zij het ook ziet, en dat ik ervaar dat ook zij er aan toe zijn. Dat zij er naar toe kunnen werken, ieder op hun eigen manier: ieder hun eigen weg met God.

Dus... mijn man komt weer bij ons wonen. YES!
De afgelopen periode heeft me heel veel gekost, maar het was het waard om niet op te geven, te blijven hopen en geloven, (ja, het zakte mij wel eens in de schoenen!). Als ik het soms niet meer zag zitten, werd ik veel bemoedigd door psalm 91, Hij is mijn schuilplaats, mijn vesting, mijn toevlucht op U vertrouw ik. Dan was God weer daar om me er bovenuit te tillen. Op het moment heb ik last van een burn-out. Ik werk niet. Ik heb hartklachten gehad en al drie weken erge hoofdpijnen en wacht ik op de uitslag van een CT scan. Die krijg ik over een aantal dagen. Het kan zijn dat alle spanning, alle stress, van de afgelopen jaren er nu uitkomt, ik moet het maar toelaten. Ik vind dat wel moeilijk. Ik slaap heel veel en kan maar één ding op een dag. Ik ben erg snel moe. Ik leef per dag, of eigenlijk soms per uur. Maar God is onze Geneesheer, en ik vertrouw op Hem, dat er niets ernstig aan de hand is, en Hij die erge pijnen wegneemt.

Ik zou graag tegen ieder, die in dezelfde situatie zitten als wij, willen zeggen: "Geef niet op, blijf volharden hoe moeilijk het soms ook is, blijf hopen en geloven. En zorg vooral goed voor jezelf". Ik ben er niet helemaal in geslaagd om dat te doen. En ik heb me te weinig afgevraagd: wat heb ik nodig? Ik heb niet goed alles bij God kunnen laten en dat is zo belangrijk! Maar gelukkig houdt het hier niet op, we mogen nu samen verder groeien in de goede richting, die we nu samen zijn ingeslagen. Prijs God!

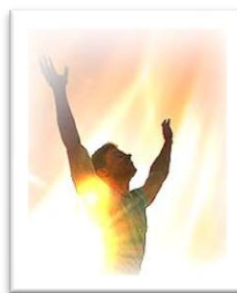
Fleur

Mentordag Amersfoort

Na een geslaagde dag in Amersfoort in Januari, waar we getuigenissen en het Woord konden delen. Kregen we van Leo nog een paar goede ideeën om SCF te gaan promoten.

Er is behoefte aan:

- Mensen die bereid zijn en getuigenis te geven (bijv. anoniem alleen op papier, op papier met naam en toenaam, maar ook bijv. om getuigenis te geven op een podium in kerk/congres/o.id.)
- Mensen die bereid zijn een aantal keren per jaar een lezing over verslaving/leven in vrijheid te geven (t.bv. kerken, scholen, congres, ...) Je kunt hierin ook getraind worden!
- Iemand die ervoor wil zorgen dat de scf.nl link/banner op zo veel mogelijk christelijke web sites vermeld gaat staan zodat we beter gevonden kunnen worden
- Iemand die ervoor wil zorgen dat scf info (link, banner, posters, folders, achtergrond info) onder de aandacht komt bij chr. jongeren (via chr. scholen, jongeren organisaties, bijbelscholen, e.d.)
- Iemand die ervoor wil zorgen dat scf info (link, banner, posters, folders, achtergrond info) onder de aandacht komt bij veel plaatselijke kerken (bijv. via landelijk-regionale diensten)
- Iemand die ervoor wil zorgen dat scf info (link, banner, posters, folders, achtergrond info) onder de aandacht komt bij mannen en vrouwen dagen/conferenties, geestelijke groei conferenties e.d.
- Iemand die persberichten (nieuws, interviews e.d.) wil schrijven/redigeren en weet hoe deze onder de aandacht te krijgen bij onze doelgroep
- Iemand die een preekschets wil schrijven t.b.v. voorgangers-dominees om hun te helpen een preek over leven in vrijheid te maken.
- Iemand met een grafisch talent om de folders/posters een eigentijdse en effectieve vormgeving mee te geven (passend binnen huisstijl SCF.com)



- Iemand met een web editing/html achtergrond om de scf.nl site aan te passen en onze contact persoon is voor webmaster van SCF Amerika.
- Verder wil ik graag e.e.a verzamelen om niet elke keer het wiel uit te vinden. Wie heeft er een getuigenis of artikel over scf geschreven voor een kerkblad-website-krant/tijdschrift en heeft dit artikel nog beschikbaar? Dat zou ik graag ontvangen.
- een presentatie gegeven over scf en daar een mp3/tekst/powerpoint van beschikbaar? Dat zou ik graag ontvangen.

Is een van bovenstaande punten iets voor jou, laat het dan even weten aan ondergetekende en stuur een mail naar ikbenvrijgekocht@hotmail.com

Gods zegen -- Leo Bras

safeeyes

SAFE-EYES

Bescherm jezelf en je familie tegen ongewenste en afstotende sites en afbeeldingen op het internet.

Ook Instant messaging software (zoals Windows messenger) kan worden geblokkeerd of gemonitorred, zodat je kind veilig kan internetten.

Zie voor meer informatie de site:
www.internetsafety.com

Safe-Eyes

Een onderdeel van het vrijkomen van de verslavende macht van de pornografie is het radicaal amputeren van dingen die je in verleiding kunnen brengen.

Internet is niet meer weg te denken uit onze maatschappij en is laagdrempelig, Gewoon thuis achter je pc waar niemand zicht heeft op wat je doet kun je een volledig anoniem leven leiden.

De contentfilter Safe-eyes is een filter die ontworpen is, om het surfgedrag veilig te maken en direct ook te kunnen verantwoorden aan een medestrijder.

Daarom raad Settingcaptivefree het volgende internetfilter aan:



Colofon

Settingcaptivefree Nederland
Nieuwsbrief Februari 2010
editie 2

© Stichting vrienden van Setting
Captive Free

Redactie: Bjørn Zuidervliet
bjzuidervliet@settingcaptivefree.nl

Copy : Frea Kroese
f.kroese@tiscali.nl

Eindredactie: Petrus Zijlstra:
pzijlstra@settingcaptivefree.nl

Safe Eyes does it all. It does it well. In our opinion, there is no other product like it. I urge you to get Safe Eyes today.

— Mike Cleveland, Founder,
Setting Captives Free