



Puttershoek, 2 december 2015

Beste vrienden,

Het is weer tijd voor een nieuwsupdate, die we graag beginnen met de bijzondere getuigenis van Henk, die mentor is bij Cleansing Stream.

### ***Getuigenis van Henk: Bevrijd van vermoeidheid!***



Ik worstelde een groot deel van mijn volwassen leven met chronische vermoeidheid, stress en een gevoel overbelast te zijn. Ik ben om die reden al een paar maal een periode van zes weken thuis geweest. Ik knapte dan weer wat op en redde het tot de volgende vakantie met mijn hakken over de sloot.

Als je constant vermoeid bent, doet dat ook wat met je emoties en gedachten. Ik had veel stress, en worstelde met gedachten van verslagenheid en moedeloosheid. Ik worstelde ook met mijn geloof. "Heer waar bent U? Heb ik verborgen zonden? Doe ik iets

niet goed? Wat is er aan de hand?"

Ik ben begin 2014 met een burn-out thuis komen te zitten en begin 2015 weer fulltime gaan werken. Aanvankelijk voelde ik me erg goed, maar de vermoeidheid kwam al snel weer terug. Desondanks besloot ik gewoon stappen te nemen, ook al veranderde er niets aan de situatie.

Ik besloot om geen gedachten van moedeloosheid en verslagenheid toe te laten en erop te vertrouwen dat de Heer me zou laten zien wat er niet goed was en wat ik moest doen. Ik ging op zoek naar christelijke collega's om een bidstond/Bijbelstudiegroep te beginnen en ik besloot daarnaast om niet meer mee te praten als er geklaagd werd over de chef en het werk. Bovendien heb ik sommige collega's gevraagd om niet meer met mij over dit soort dingen te praten.

Ondertussen bad ik of de Heer wilde laten zien wat er aan de hand was, ook deelde ik het met ons coachteam en zij baden regelmatig voor mij. Maar de klachten werden steeds erger terwijl we richting de retraite in mei 2015 gingen. Toch liet de Heer me niet in de steek, maar Hij liet me iets onverwacht zien: het verhaal uit Lucas 13, waarin het gaat over een de vrouw die al 18 jaar kromgebogen door het leven ging door een geest van zwakte. Dat opende mijn ogen en ik nam me voor om er op de komende retraite voor te laten bidden. Dat heb ik ook gedaan en ik ervoer wel iets, maar niets heftigs.

Gedurende de week daarop ontdekte ik dat ik niet meer tegen de dag opzag en op vrijdag merkte ik dat ik zelfs genoeg energie had om op zaterdag nog wat te doen. De tweede week ging ook goed en ik voelde me normaal. Het enige wat ik ervoer was een diepe dankbaarheid dat ik na jaren niet meer moe was.

Ik zei steeds: "Ik ben niet meer moe, dank U Heer, ik ben niet meer moe!". We zijn nu een half jaar verder en ik voel me nog steeds goed. Natuurlijk ben ik wel eens gewoon moe maar dat gaat nooit meer zo diep en ik heb veel minder stress. Dank U Heer!!!!

### ***De Basiscursus start eind januari/begin februari 2016!***

De locaties in Nederland zijn Amsterdam, Den Haag, Haarlem, Hoorn, Nijmegen, Roermond en Rotterdam en in België Brugge en Leuven (Heverlee). Op dit moment zijn we nog in onderhandeling; er kunnen nog locaties bijkomen.

Inschrijving is al mogelijk op [www.cleansingstream.nl](http://www.cleansingstream.nl) onder het menu *Basiscursus/Uw inschrijving*). Op deze site vindt u verder alle details over de locatie, zoals de data en het adres onder *Basiscursus/Cursuslocatie en rooster cursisten*.

### ***Coachtraining nu na 1 x Basiscursus***

Het volgen van de Coachtraining is nu realiseerbaar als u slechts 1 x onze Basiscursus heeft gevolgd en voorgedragen wordt door uw voorganger. We starten half januari 2016 in Nederland in Amersfoort en Rotterdam en in België in Leuven. Meer informatie vindt u op [www.cleansingstream.nl](http://www.cleansingstream.nl) onder het menu *Coachtraining*.

### ***Basiscursus voor de jeugd (SPLASH!)***

Zoals we eerder meldden zijn we volop bezig met de ontwikkeling van een Basiscursus voor jongeren van 14 tot 18 jaar, genaamd *Splash!* We hebben hiervoor ruim de tijd genomen om deze cursus zorgvuldig voor te bereiden met een team van (jeugd)leiders. De boekjes zien er schitterend uit en vormen een uitdaging voor de jeugd, de locaties zijn besproken en veel jongeren en (jeugd)leiders in de diverse gemeenten zijn buitengewoon enthousiast. In het voorjaar van 2016 is het echt zover en starten we met een (pilot)cursus.

### ***Last but not least***

Bezoek ook eens onze webshop waar u opbouwend (studie)materiaal kunt bestellen over diverse interessante thema's, zowel in boekvorm, audio-cd's, mp3-cd's als dvd's. De bestellingen lopen via VenO Trainingen, [www.venotrainingen.nl](http://www.venotrainingen.nl).

Met hartelijke groet,  
Peter en Jennifer Dijkstra

Contact: [www.cleansingstream.nl](http://www.cleansingstream.nl)

Giften: wilt u het werk van CS ondersteunen?  
Dat kan door een gift over te maken; uw gift is belastingaftrekbaar. Wij dragen de ANBI-status. Onze bankgegevens zijn:  
**IBAN**: NL87ABNA0409348112  
**BIC**: ABNANL2A **Banknaam**: ABN AMRO BANK NV