

Schuilplaats

april 2010, nr. 1

30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar 30 jaar

Nieuws

In dit jubileumnummer:

- Crisis met jezelf: burnout
- Hoe herken je een burnout?
- Tips ter voorkoming van een burnout
- Ds. A. Beens aan het woord
- **Stichting Schuilplaats 30 jaar!**
Lees meer op pagina 4
- Diverse hulpvragen, diverse antwoorden!

Crisis met jezelf: burnout



Twee jaar geleden kreeg Herbert last van een alarmerende verzameling klachten. Hij somt op: "Hoofdpijn, gewrichtspijn, duizeligheid, zere tanden, spiertrekkingen, koude handen en voeten, misselijkheid en overgevoeligheid voor fel licht."

Er werd al snel aan een burnout gedacht, wat later de ziekte van Lyme bleek te zijn. Omdat vermoeidheid de voornaamste klacht bleef, kreeg Herbert hulp volgens de methodiek die ook bij mensen met burnout wordt gebruikt.

Hij vertelt hoe zijn klachten het dagelijks leven tekenden. "Ik kon gewoon niets. Het grootste deel van de dag was ik uitgeschakeld. Ik lag 16 tot 17 uur op bed en was hooguit 7 tot 8 uur op. Een compleet omgekeerd waak/slaapritme

Anders kijken naar je verantwoordelijkheden. Dat was de belangrijkste les voor Herbert Bokking (35), toen hij met burnout-achtige klachten thuis kwam te zitten. Herbert vertelt over een intensieve maar leerzame periode.

dus. Dat is ook moeilijk geweest voor mijn gezin. In die tijd stond mijn vrouw er alleen voor in de zorg voor onze vier kinderen. Het was voor haar ook niet makkelijk om mijn ziekte te accepteren."

>> Verantwoordelijkheid

De belangrijkste vragen die Herbert hulp deden zoeken, waren: 'Hoe geef ik opnieuw richting aan mijn leven?' en 'Hoe krijgen we weer evenwicht in onze relatie?' 'Ik moest zelf ook werken aan acceptatie van de situatie en nadenken over vragen zoals: 'Hoe vul je je leven in?' en 'Wat heeft prioriteit in je leven?' Ik was altijd een harde werker geweest, die verantwoordelijkheden niet uit de weg ging. Maar er is meer in het leven dan je agenda met taken en verantwoordelijkheden. Door de gesprekken bij het Diaconaal Maatschappelijk werk van Schuilplaats kreeg ik meer zicht op wat er werkelijk van me werd verwacht."

Het kunnen spreken over geloofszaken was voor Herbert een duidelijke meerwaarde van de hulpverlening van Stichting Schuilplaats. "Er was een antenne voor de strijd die je in je ziek zijn kunt ervaren. Een christelijke hulpverlener begrijpt dat en zegt: "Zie niet op de omstandigheden, maar vertrouw op de Heere." Het is bijzonder waardevol om het dan ook daar over te mogen hebben. Maar er was ook ruimte om mijn opstandigheid te bespreken. Dat begrip vind je bij een seculiere hulpverlener niet. Het feit dat ik ergens mijn verhaal kon doen en werd begrepen, heeft me geestelijk echt op de been gehouden."

Herbert Bokking: "Ruimte om te spreken over geloofszaken geeft voor mij een meerwaarde in de hulpverlening"

Sterker voordoen

In de gesprekken en huiswerkopdrachten werd heel praktisch gekeken naar zaken die energie geven en zaken die energie kosten. "Ook gebruikten we opdrachten uit het werkboek 'In de put, uit de put' dat eigenlijk is bedoeld voor het behandelen van een depressie. Het sterke is, dat je je eigen gedachten onder de loep leert nemen. Zo dacht ik dat er veel van mij werd verwacht. Dat zit dan zo in je hoofd en daar ga je naar leven. Mijn valkuil was om me sterker voor te doen dan ik was of te denken: "Wat zal men wel niet van me denken als ik dit of dat niet doe?" Dergelijke gedachten heb ik door de gesprekken en opdrachten leren ombuigen." Het gaat nu aardig goed met Herbert, die echter nog niet 100% van zijn ziekte is hersteld.

Aan mensen die zich herkennen in het zich vertellen aan hun (vermeende) verantwoordelijkheden zou Herbert willen zeggen: Zoek zo snel mogelijk hulp! "Alleen al het proces van daadwerkelijk je werk loslaten als het echt niet meer gaat, kost al de nodige tijd. En zoek een christelijke hulpverlener, zodat er ook oor is voor de geestelijke vragen en de strijd die je in je ziek zijn kunt ervaren."

De casus uit dit verhaal komt uit de praktijk van Stichting Schuilplaats en wordt met toestemming van de betrokkene geanonimiseerd gebruikt.

Burnout... Nooit gedacht dat het mij zou overkomen.

"Ik heb zo af en toe een slechte dag. Na een dag werken ben ik erg moe en na een paar dagen vrij te zijn geweest, voel ik me nog niet uitgerust. Ik zie op tegen mijn werk. Hoe ik daarmee om ga? Ik blijf gewoon doorgaan..."

Mensen blijven inderdaad vaak maar doorgaan. Het proces van uitputting verloopt geleidelijk. Zo geleidelijk soms, dat ze de signalen niet herkennen.

"Eerst vond ik voldoening in mijn werk, maar nu ervaar ik het als een moeten, als een belasting.

Ik verlies interesse en betrokkenheid op anderen. Thuis loopt het ook minder goed. Ik raak snel geïrriteerd. Ik voel me rusteloos en kan me niet meer ontspannen."

Als je gedurende langere tijd de signalen van een verstoorde balans onvoldoende serieus neemt, raak je uitgeput. Je kunt een vergelijking maken met een auto. De dynamo zorgt dat de accu gevuld blijft met energie. Wanneer je de lampen laat branden, raakt de accu leeg. Een mens ontvangt energie door slaap, ontspanning, plezierige activiteiten, enzovoort. Daardoor kan hij energie leveren, zoals werken. Wanneer de balans tussen energie-aanvoer en energieafname lange tijd verstoord zijn, raakt men uitgeput. Het laatste stadium van het uitputtingsproces noemen we burnout. Kenmerkend voor burnout is dat men langer dan twaalf weken een chronisch gevoel van lichamelijke of psychische vermoeidheid heeft. Daarnaast is er sprake van een verminderde betrokkenheid op het werk. Ook kunnen er allerlei andere symptomen zichtbaar worden. Dit kunnen lichamelijke klachten zijn, maar er kan ook sprake zijn van verandering in gedrag, gevoelens of denken. Onder invloed van stress veranderen lichaamsprocessen. Het lichaam verkeert in voordurende staat van paraatheid. Hierdoor raakt het steeds eerder gestrest en wordt de periode die men nodig heeft om te herstellen steeds langer.



Hoe herken je een burnout?

1. chronisch gevoel van lichamelijke of psychische vermoeidheid
2. verminderde betrokkenheid op je werk
3. overige symptomen:
 - a. Lichamelijke symptomen; hoofd-, spier-, nek-, gewrichtspijn, duizelingen, hyperventilatie, langdurige ontstekingen, niet kunnen ontspannen, maag/darmklachten, chronisch gevoel van uitputting.
 - b. Gevoelens; snel emotioneel raken, stemmingswisselingen, machteloosheid, hopeloosheid, hulpeloosheid, achterdocht, woede en wrok, snel geïrriteerd zijn.
 - c. Denken; afname concentratie, starheid in denken, besluiteloosheid, vergeetachtigheid, vluchten in dagdromen, piekeren.
 - d. Gedrag; hyperactief zijn, impulsiviteit, neiging tot agressie, toename van gebruik van alcohol, tabak, slaapmiddelen of drugs, rusteloosheid, contact met anderen vermijden, conflicten in thuissituatie, verminderde betrokkenheid op anderen.

De reacties van cliënten op burnout verschillen. Van verbijstering tot gedachten van schuld en schaamte, maar soms juist ook van opluchting. Burnout heeft ook gevolgen voor de omgeving. De relatie kan onder druk komen te staan, aanwezige irritaties kunnen toenemen en men heeft vaak minder energie om in de relatie en in vriendschappen te kunnen investeren.

Over het ontstaan van burnout valt veel te zeggen. Werk heeft de laatste jaren een andere functie gekregen. Je werkt niet alleen omdat er brood op de plank moet komen. Je moet je ook nog ontplooiën en een waardevolle bijdrage leveren aan de maatschappij. Het geeft je status. Wat tevens een rol speelt, is de toename in (mentale) werkdruk, afbrokkeling van de autoriteit van bijvoorbeeld docent, politieagent, ambtsdrager, en tenslotte de individualisering.

Behandelplan

Het behandelplan bij burnout berust meestal op drie pijlers. Klachtenreductie en de balans vinden tussen inspanning en ontspanning. Daarnaast is de behandeling gericht op anders omgaan met je werk. Het gaan ontdekken waardoor je vastloopt, leren prioriteiten te stellen, je grenzen aan te geven en het leren omgaan met conflicten. Het is tevens belangrijk om te onderzoeken of je op de juiste werkplek zit, gelet op je karakter, je vaardigheden en verwachting. Ook is het van belang anders te leren omgaan met jezelf en onredelijke denkpatronen te onderzoeken. Tenslotte is het de kunst om te leren komen tot voldoende zelfzorg.

Tips ter voorkoming van een burnout

- | | |
|---|---|
| 1. Ontspannende activiteiten | hulpmiddel: maak een lijst met 40 ontspannende activiteiten |
| 2. Gezonde leefgewoonten en conditie | wandelen, fietsen, gezond eten |
| 3. Reageer op lichaamssignalen | maak lijst met gradaties en met maatregelen |
| 4. Word je bewust van je energiegebruik | breng energievreters en energieleveranciers in kaart |
| 5. Slaappatroon verbeteren | zorg voor ontspanning voor het slapen gaan |
| 6. Leer anders piekeren | opschrijven en onderverdelen in concreet en niet concreet |



Foto RD

“Hij houdt getrouw Zijn Woord”

Burnout gaat werkers in Gods koninkrijk niet voorbij. Ds. A. Beens uit Barneveld spreekt hier over uit eigen ervaring. Hij is als opvolger van ds. W. Chr. Hovius, acht jaar voorzitter geweest van het bestuur van Stichting Schuilplaats, wat hij mede vanwege zijn affiniteit met psychische problematiek vele jaren van harte heeft gedaan.

Het voorgaande artikel over ‘burnout’ heeft de kop ‘Nooit gedacht dat mij dit zou overkomen’. Geldt dat ook voor u, ds. Beens?

“Helaas maar ten dele. Ik had al jaren klachten, die achteraf het voorspel van een burnout zijn geweest. Wel is het zo dat ik lang niet heb begrepen dat ik met een burnout van doen had. Voor mijn vervroegd emeritaat, zijn er vele jaren van diepe inzinkingen en grote vermoeidheid voorbij gegaan voordat de alarmbellen pas echt goed gingen rinkelen. Men heeft als diagnose van mijn klachten lang gedacht aan wat we met een verzamelnaam ‘depressie’ noemen. Dat bevreedde mij niet, omdat ik daarvoor een erfelijke aanleg heb.”

Wat dacht u toen het toch een burnout bleek te zijn?

“Toen de definitie burnout eenmaal op tafel kwam, was het enerzijds een opluchting om eindelijk te weten wat er aan de hand was en dat ik me niet had aangesteld. Dat denkt een mens al gauw als hij tobt met niet definieerbare problemen. Anderzijds was het ook een enorme dreun. Ik was 57 jaar en moest verwerken dat het zou betekenen dat ik voortijdig met mijn ambt zou moeten

Burnout gaat werkers in Gods koninkrijk niet voorbij.

stoppen. Hoewel het in mijn omstandigheden bevrijdend was om te beseffen ‘ik hoef niet meer’, was het ook heel zwaar om midden in het leven ineens terug te moeten treden. Dat is een moeilijke en heftige periode geweest, ik had me dat nooit zo kunnen indenken. Lang is het door mijn hoofd gegaan: ‘Ik had nog zo graag dit.’, ‘ik zou nog zus.’ Het heeft veel van mij gevergd om me erbij neer te moeten leggen dat ik dat niet meer kon.”

Hoe bent u door die periode heen gekomen?

“Samen met mijn vrouw hebben we daar professionele begeleiding bij gezocht – en die hebben we nog steeds. Vergis je niet wat een burnout van iemands omgeving kan vergen. Daarom hebben we samen hulp gezocht. Het is fijn om je begrepen te voelen door iemand die met je mee loopt op de weg die je moet gaan.”

Is er een Bijbelgedeelte voor u van bijzondere betekenis geweest?

“Dat is psalm 6, boven alles uit! En dan niet alleen de donkere kant van het kastijden, maar ook zoals het in de berijmde psalm staat: De HEER’ zal op mijn smeken geen hulp mij doen ontbreken: Hij houdt getrouw Zijn woord. Het zijn niet alleen de klaag- en boetepsalmen, die in moeilijke tijden verrijkend zijn, maar eigenlijk alle psalmen. De psalmen gaan immers over het geloof en dat omvat alle hoogten en diepten van het leven.”

Van toen naar nu...

Pioniers van Schuilplaats

Op 18 februari 2010 beleefde Stichting Schuilplaats haar 30e verjaardag. Met een aantal mensen van het eerste uur blikken we terug op de beginjaren van Stichting Schuilplaats.

We vroegen initiatiefnemer **K. Bokma** (Veenendaal), oud-directeur van het Reformatorisch Dagblad, wat hem destijds in beweging bracht. “Het greep me erg aan dat het bij het opkomen van de abortuspraktijk in eerste instantie vrij stil bleef in onze reformatorische gezindte. Ik dacht: ‘Waarom doen we toch niets om er een barricade tegen op te werpen?’. Ik heb toen vijf personen uit verschillende kerken, onder wie ds. Hovius en prof. dr. Velema, het plan voorgelegd om actie te ondernemen onder onze RD-lezers.” Het initiatief werd breed gedragen. De vijf personen die de RD-directeur benaderde, zegden allen hun steun toe en werden later bij de oprichting van Stichting Schuilplaats bestuurslid.

Ds. W. Chr. Hovius (Apeldoorn): “Natuurlijk waren wij het allemaal oneens met wat er in de Kamer gebeurde bij de abortuswetgeving. Maar wat doe je met vrouwen die psychische nood hebben rond een zwangerschap, zoals een meisje dat is verkracht? Toen de heer Bokma mij belde, waren we het er al snel over eens dat we een positief tegen-geluid moesten laten horen.” Zo werd het idee geboren om een eigen stichting op te zetten voor professionele hulpverlening met een bijbelse basis. “Ik ben er nog steeds blij mee dat er zulke hulpverlening is gekomen”, blikt Hovius terug. “We hebben veel actie gevoerd, campagnes gehad en congressen georganiseerd. Ook de Stichting Levenswens is toen ontstaan, als tegengeluid op de naderende euthanasiewet. Want die stond na de abortuswetgeving al te wachten.”

Prof. dr. W.H. Velema (Apeldoorn) weet zich nog te herinneren hoe hij door de heer Bokma en dominee Hovius bij het nieuwe initiatief werd betrokken. “Wat mij bijzonder aansprak, was de doelstelling van de nieuwe stichting. Om vanuit religieuze

motieven een hulpaanbod op te zetten, zoals we dat in 2010 nog steeds zien bij Schuilplaats.” Zorg en aandacht voor de door God geschapen medemens is volgens de oud-hoogleraar ethiek het vertrekpunt voor christelijke hulpverlening. “Te werken vanuit de eerbied voor het leven, met respect voor de medemens, maar ook met oog voor de belangen van die medemens in al zijn nood.”

Bokma: “Het werkerterrein is ten opzichte van het begin behoorlijk verbreed. De stichting doet in onze gezindte en wellicht ook daarbuiten zeer waardevol werk, waarbij de bijbelse waarden en normen de grondslag vormen. Het is een wonder dat in deze roerige tijden Schuilplaats haar werk mag doen en na dertig jaar nog mag bestaan.”

Drs A.B.F. Hoek-van Kooten (Veenendaal) vertelt over de beginjaren: “Het ging met name om het beschermen van het leven, zowel aan het begin als aan het einde ervan. Dus aan de ene kant hulp aan de zwangere vrouw, zodat ze haar ongeboren kind niet zou laten aborteren. Aan de andere kant helpen een dam op te werpen tegen de steeds sterker wordende lobby die euthanasie voorstond. Toen Schuilplaats bekender werd, kwamen er als vanzelf ook steeds meer hulpvragen voor sociale problemen en gezinsproblemen. Die kregen zelfs de overhand, omdat er op dat gebied in de gereformeerde gezindte nog niet zo veel was. Schuilplaats is in de loop der jaren meer de maatschappelijke huwelijks- en gezinstoer op gegaan, om het maar eens zo te zeggen. Ik denk dat dit goed is, omdat in de gereformeerde gezindte juist daar veel vragen en problemen liggen. Die rond euthanasie en levensbeëindigend handelen zijn meer bij de later opgerichte

Nederlandse Patiëntenvereniging terecht gekomen.” Van 1993 tot 2001 was **ds. A. Beens** (Barneveld) voorzitter van het Schuilplaats-bestuur. Beens werd in 2001 opgevolgd door ds. Joh. Post (Putten). Door zijn persoonlijke ervaring in de gehandicaptenzorg sprak het bezig zijn op het terrein van de psychosociale hulpverlening de Puttense predikant bijzonder aan. “Het belang van de stichting blijkt telkens weer. Problematiek vermenigvuldigt zich, waardoor er meer en meer begeleiding noodzakelijk is. Daarom heeft Schuilplaats onze steun hard nodig. Vanuit het pastoraat verwijs ik wel eens door naar deze stichting en ben ik blij dat die er is!”

Stichting Schuilplaats heeft in de afgelopen dertig jaar een ontwikkeling doorgemaakt naar een landelijke, interkerkelijke, psychosociale hulpverleningsorganisatie. Vanuit de volgende locaties wordt hulpverlening aangeboden:

- Veenendaal
- Sliedrecht
- Ridderkerk
- Staphorst
- Woudenberg

Daarnaast bieden we ook (preventieve) hulpverlening aan in de vorm van cursussen. We hebben cursussen op het gebied van:

- Zelfvertrouwen
- Rouwverwerking
- Man/vrouw
- Eerste hulp bij opvoeden
- Seksverslaving

Zie voor meer informatie www.stichtingschuilplaats.nl

... naar nu

“Stichting Schuilplaats is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een professionele, gecertificeerde hulporganisatie, die werkt vanuit het geloof in Gods Woord. Het is belangrijk om mensen in kwetsbare omstandigheden, onzeker over zichzelf of hun relatie, hulp te kunnen bieden, waarbij men achterliggende geloofsvragen begrijpt”, constateert de huidige bestuursvoorzitter **drs. W.J. van Duijn** (Katwijk aan Zee). Als actieve deelnemer van de voormalige ‘Jongeren voor het Leven’ vond hij met de Katwijkse pro-life jongeren onderdak bij Stichting Schuilplaats. Samen met toenmalig directeur Van Brenk werd Schuilplaats Jongeren opgericht, van waaruit Van Duijn al in 1993 in het bestuur van Stichting Schuilplaats terecht kwam.

Volgens het huidige bestuur, dat voortdurend kijkt naar verbetering en verdieping van de hulpverlening, is er nog altijd duidelijk behoefte aan het hulpaanbod van de dertigjarige stichting. “Wij zijn dankbaar voor de gemotiveerde inzet van onze medewerkers, die vaak al jarenlang trouw hun diensten aanbieden binnen onze organisatie. Ook ben ik blij met de eensgezinde, harmonieuze samenwerking binnen ons interkerkelijke bestuur. Ondanks de verschillende kerkelijke achtergronden verstaan we elkaar goed en werken we als broeders en zuster eensgezind samen ten dienste van onze naaste.”

Van Duijn is blij met de brede steun die Stichting Schuilplaats geniet. “We mogen dankbaar zijn dat praktisch elk jaar onze lasten bijna op de euro worden gedekt door de baten. Baten die in belangrijke mate binnenkomen door giften van donateurs en kerken. Ik ben dankbaar voor deze onmisbare steun vanuit de achterban.”



Initiatiefnemer K. Bokma



Oude logo van Stichting Schuilplaats

Diverse hulpvragen, diverse antwoorden!

De hulpvragen die bij stichting Schuilplaats binnenkomen, zijn zeer divers. In de afgelopen 30 jaar hebben onze hulpverleners al duizenden mensen geholpen. Onderstaand een enkele casus om u een indruk te geven van ons werk.

Ik sta er alleen voor

Ineens sta ik er alleen voor. Na een ziekbed van een paar jaar is mijn vrouw overleden. Ik ben alleen achtergebleven met mijn vier kinderen. Ik weet niet hoe ik verder moet. Groet, Henk

Beste Henk,

Een rouwproces is een moeilijk en uniek proces. Rouw vergelijk ik met een vingerafdruk: voor iedereen herkenbaar en toch zijn er geen twee vingerafdrukken gelijk. Dit maakt het lastig om voor jouw specifieke situatie adviezen te geven. In het algemeen kan ik je vertellen dat verlies verwerken vraagt om het verrichten van rouwbaarheid. Een rouwproces is eigenlijk: 'doorleven om dóór te kunnen leven.' Het rouwproces wordt over het algemeen beschreven in vier fasen. Ze zijn niet voor iedereen even intensief en verschillen soms ook van volgorde.

1. Bewust worden van de realiteit van het verlies.
2. Ervaren van de pijn van het verdriet.
3. Zich aanpassen aan de wereld zonder de persoon die overleden is.
4. Opnieuw leren houden van de mensen en van het leven. Ik ga graag met je in gesprek, zodat ik met je mee kan denken in je zoektocht naar mogelijkheden van verwerking en het opruimen van blokkades. Zodat je weer met vertrouwen de toekomst tegemoet kan treden.

Met vriendelijke groet, Susan

Help, ik ben verslaafd aan seks!

Sinds mijn puberteit doe ik bijna elke dag aan zelfbevrediging. Regelmatig kijk ik via internet naar pornografie. Ik wil er echt vanaf en beloof mezelf iedere keer dat het niet weer zal gebeuren, maar val steeds weer voor de verleiding. Ik heb in het verleden ook sekslijnen gebeld en ben bang dat ik dat weer ga doen. Ik durf dit echt niet aan mijn vriendin te vertellen! Kunnen jullie mij helpen? Groet, Arthur

Beste Arthur,

Veel mannen (en soms ook vrouwen) kunnen moeilijk omgaan met verleidingen die er op seksueel gebied zijn. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een groep mannen regelmatig pornografie bekijkt, sekslijnen belt, naaktbladen koopt of prostituees bezoekt en daar niet mee kan stoppen. Schuilplaats wil deze mannen helpen om met hun seksverslaving te breken, door het aanbieden van een Mannengroep Seksverslaving die gebaseerd is op drie belangrijke principes:

1. Rekenschap afleggen
2. Radicale amputatie
3. Het onderliggende probleem aanpakken

De seksverslaving is meestal een groot geheim, waar mannen alleen in strijden. Het is belangrijk om te leren om hulp te vragen en de eenzaamheid te doorbreken.

Daarom wordt er iedere bijeenkomst in kleine groepjes besproken hoe het de afgelopen weken gegaan is. Daarnaast is het belangrijk om alle 'voedingsbronnen' te stoppen. Niet alleen door een filter op het internet, of een sticker op de brievenbus, maar ook door te gaan zien dat het vaak al begint met bijvoorbeeld het aanzetten van de computer om 'nog even de email te checken'. Met dit gedrag moet radicaal gebroken worden. Tot slot gaan we in gesprek over de onderliggende redenen die er vaak zijn waardoor mannen aan seks verslaafd zijn geraakt. Laten we een kennismakingsgesprek plannen om samen te kijken waarmee we je verder kunnen helpen.

Sterkte en graag hoor ik van je!
Arnoud



Help, ik bloos zo snel!

Wat kun je nou doen als je steeds moet blozen? Ik kan het niet uitstaan van mijzelf. Is een cursus zelfvertrouwen bij Stichting Schuilplaats misschien wat voor mij? Groetjes Sara (18 jr. oud)

Beste Sara,

Blozen is een normaal verschijnsel bij mensen die verlegen zijn of in verlegenheid worden gebracht. Verlegenheid is angst of spanning in gezelschap van mensen. Wie niet bloost kan toch verlegen zijn. De een bloost snel, de ander niet. Vaak werkt het juist het beste als je niets aan het blozen doet en het accepteert. Daarmee krijgt de angst om te blozen minder grip op je, waardoor je zult merken dat de neiging om te blozen ook minder wordt. Als je merkt dat het blozen als een groot probleem gaat voelen, en je de neiging hebt om situaties uit de weg te gaan vanwege je verlegenheid, kun je alsnog hulp zoeken bij Stichting Schuilplaats. We kunnen dan samen proberen te ontdekken wat je onderliggende gedachten zijn die maken dat je het erg vindt om te blozen. Ook kunnen we met je onderzoeken in welke situaties jij je onrustig of gespannen voelt en of hier een patroon in te ontdekken valt. Veel sterkte ermee!

Groeten, Harm

Ik kan hem niet meer uitstaan, na de pijn die hij mij heeft gedaan!

Mijn ex-man is vreemdgegaan, met mijn vriendin. Hij heeft mij zo veel pijn gedaan! We zijn vorige maand officieel gescheiden. Het probleem is alleen, dat hij nog wél de vader van mijn kinderen is! Hoe moet ik met hem omgaan? Hartelijke groet, Frederique

Beste Frederique,

Het kan ontzettend moeilijk zijn om je ex-man nog te zien, na de pijn die hij jou heeft aangedaan. Toch valt er niet aan te ontkomen, omdat je samen ouders bent van jullie kinderen. Ouders zijn betekent een levenslange verbondenheid die niet verbroken kan worden, zelfs niet door een echtscheiding. Er zijn dan ook belangrijke vragen waar je over na mag denken. Hoe geef je na de echtscheiding het gezamenlijk ouderschap vorm? Hoe beperk je de schade van de echtscheiding voor je kinderen? Hoe kunnen je kinderen loyaal blijven aan zowel hun vader als hun moeder? Hierbij enkele tips.

- Zoek zo veel mogelijk samen naar oplossingen die goed zijn voor jullie kinderen, waarbij je ook voor jezelf nog ruimte overhoudt.
- Geef je kinderen de ruimte om loyaal te zijn aan zowel hun vader als hun moeder.

- Spreek met elkaar en je omgeving af om in het bijzijn van de kinderen niet over de problemen te praten en vraag mensen zich ook tegen de kinderen niet negatief uit te laten over de andere ouder.
- Laat de andere ouder zijn taak als ouder behouden. Hij zal dit uitvoeren naar eigen inzicht, zoals je dat zelf ook doet. Je bent alléén verantwoordelijk voor jouw aandeel.
- Deel je zorgen en pijn met je familie en vrienden, niet met je kinderen.

Mocht je hierbij begeleiding willen ontvangen van Stichting Schuilplaats, neem dan gerust contact met ons op.

Vriendelijke groet, Marian

>> Diverse hulpvragen, diverse antwoorden!



Mijn zoon drinkt te veel bier!

Mijn zoon van 17 jaar drinkt in de weekenden te veel bier. Hij komt op zaterdag pas rond 3 uur 's nachts thuis en zit op zondag niet fris in de kerk. Moet ik hem verbieden bier te drinken of moet ik het juist zo laten, om ruzie te voorkomen? Welke adviezen hebben jullie voor ons? Gr. Dhr. Bouwman.

Dag meneer Bouwman,

Als ouder van opgroeiende kinderen komt u voor moeilijke vragen te staan. Uit uw vraag maak ik op dat u veel van uw zoon houdt en ruzie probeert te voorkomen. Ik zal proberen u een aantal tips mee te geven. Het is allereerst belangrijk dat u en uw vrouw op één lijn zitten en dat jullie eventuele discussies niet in bijzijn van jullie zoon voeren. Vervolgens is het goed dat u met uw zoon gaat praten over zijn alcoholgebruik en de achterliggende redenen daarvan. Hierin is het van belang om goed naar hem te luisteren en hem serieus te nemen, zodat hij zich gewaardeerd en gerespecteerd voelt. Bij goed luisteren hoort ook doorvragen. Een hulpmiddel daarbij is het stellen van open vragen. Hierdoor krijgt uw zoon de ruimte om zelf een antwoord te bedenken. Verder is het goed om uw eigen zorg eerlijk met uw zoon te delen. Als jullie samen helderheid hebben over oorzaken, motieven en overtuigingen kunt u met uw zoon regels en grenzen bespreken. Denk daarbij aan:

- Welke levensstijl vraagt de Heere God van ons in de positie van ouder en zoon?
- Welke oplossingen kunnen wij bedenken en waar gaan we samen voor?
- Wij spreken samen duidelijk af waar we ons aan gaan houden en leggen dat (eventueel) schriftelijk vast.

Evalueer na een paar weken, om te beoordelen of de afspraken het gewenste resultaat hebben. Tot slot wil ik u er nog op wijzen dat het belangrijk is om betrokken te zijn richting uw zoon. Noteer voor hem belangrijke dingen (een toets, een wedstrijd) in de agenda of op de kalender. En stuur bijvoorbeeld een sms'je. Ook is het van belang om samen gezamenlijke activiteiten te ondernemen en uw zoon (zeker in de pubertijd) liefde en positieve aandacht te geven. Juist in deze leeftijdsfase, waarin het zelfvertrouwen en zelfrespect van pubers kwetsbaar is. Een puber kan niet vaak genoeg horen dat hij/zij er onvoorwaardelijk mag zijn en dat jullie als ouders blij met hem zijn!

Met vriendelijke groet, Christine

Meer en uitgebreidere informatie met tips en adviezen treft u aan op onze website www.stichtingschuilplaats.nl onder publicaties.



Colofon

26e jaargang, april 2010, nr. 1

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Schuilplaats en wordt toegezonden aan donateurs, kerkenraden, maatschappelijke en politieke organisaties en instellingen in de gezondheidszorg.

Redactie

mevr. H.M.J. de Vries

mevr. H.M. van Dommelen

dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:

Ds. A. Beens

Ds. W. Chr. Hovius

dhr. K. Bokma

mevr. M. Leenman

drs. W.J. van Duijn

ds. J. Post

drs. A.B.F. Hoek-

Prof. dr. W.H. Velema

van Kooten

Fotografie

Istock, RD en archief Schuilplaats

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De hulpverlening is gericht op de behandeling van problemen in de relationele of psychische sfeer en op verwerkingsproblematiek zoals rouw en incest. Stichting Schuilplaats streeft naar samenwerking met andere organisaties.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden:

"Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."



Postbus 7,

3900 AA Veenendaal

T (0318) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

ING 1341400

Bestuur

dhr.drs. W.J. van Duijn (voorzitter),

Katwijk; dhr.ing. H.E.J. Boon

(penningmeester), Gouda; dhr. R. Geluk,

Ermelo; dhr. H. de Vries (secretaris),

Apeldoorn; mevr. W.S. van Wetten

(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland