

Schuilplaats

Maart 2013, nr. 1

Perspectief

In dit nummer:

- Ik ben er voor je, als je me nodig hebt
- Relatietest
- Een mooie handreiking voor man en vrouw
- Cliënttevredenheid



Je leeft samen als man en vrouw maar bent niet meer op elkaar gefocust. Je praat over de boodschappen, de opvoeding van de kinderen en andere taken. Hoe het echt met de ander gaat, kan je zomaar ontgaan. Het overkomt Jim en Claire na zeven jaar huwelijk. Claire trekt aan de bel en zegt dat ze ongelukkig is. Jim schrikt, is zich hiervan niet bewust maar gaat op zoek naar hulp. Jim en Claire, ze zijn bepaald niet de enigen op de wereld.

“Ik zou het ieder ander gunnen: we staan dichter bij elkaar dan ooit”

Relatietherapie

Jim: “Ik zocht op internet. In onze woonplaats bleek het Diaconaal Maatschappelijk Werk van Stichting Schuilplaats hulp te bieden bij psychosociale problemen. Ik dacht altijd dat relatieproblemen ver van ons bed waren. Maar het is iets waar heel veel mensen vroeg of

laat mee te maken hebben. Over relatieproblemen praten doet alleen bijna niemand. Daarover lijkt toch een taboe te bestaan. We hadden al jaren het boekje ‘De vijf talen van de liefde’ in huis. Zulke boekjes zijn er in overvloed. Dat is natuurlijk niet voor niets.”

>>

Christelijke hulpverlening met Perspectief

>> **Bagatelliseren**

Claire is zwanger van hun vierde kindje als zij merkt dat ze zich steeds verder verwijderd voelt van haar man. De man met wie ze voor haar huwelijk toch ook al heel wat jaren verkering heeft gehad. Ze denken dat ze elkaar als partners door en door kennen maar Jim heeft blijkbaar niet door dat Claire veel onzekerder is dan zij lijkt. Claire: "Ik heb de neiging om dat wat ik voel te bagatelliseren, weg te drukken. Ik zal het wel niet goed zien of het is vast niet zo erg als ik denk. Als Jim een bloemetje meebracht en zei 'hier, zomaar', dan dacht ik: zomaar? Houd je dan niet meer van mij? Die twijfel sprak ik echter niet uit. Ik heb door de gesprekken met de hulpverlener geleerd om beter naar mijzelf te luisteren. Om mijn wensen en behoeften serieus te nemen en deze te delen met Jim."

Zelfde trein

Jim: "Nu zeg ik veel vaker dat ik van Claire houd. Als ik het voel, midden op de dag, dan sms ik het haar. Ook geef ik veel vaker complimenten. Ik heb meer begrip en compassie voor Claire gekregen. We hebben meer vertrouwen in elkaar gekregen; een gevoel van veiligheid waardoor we diepere gevoelens durven delen. We vertellen elkaar wat we nodig hebben van de ander." Claire: "Voorheen wilde ik geen ruzie maken omdat ik bang was afstand te krijgen tot Jim. Nu merk ik dat juist

terwijl ik eigenlijk boos was en zelfs een beetje angstig. De bedoeling van de hulpverlener was om mij te confronteren met mijn gewoonte mijn werkelijk emoties te verbergen. Dat was een hele confronterende ervaring. Op je werk kan het nuttig zijn om je gevoelens onder controle te houden, maar in je relatie moet je je open stellen. Ik vertel Claire nu daarom als mij iets dwars zit wat ik voel en doe niet alsof er geen vuiltje aan de lucht is."

Quality-time

Claire: "In het leven van alledag zijn we alerter geworden op elkaar. Ik zie nu veel vaker de gevoelens van Jim (dat wat ik Jim's kleine poppetje noem), die boos kan zijn, bang of verdrietig. Toen mijn oma erg ziek was durfde Jim zijn tranen te laten lopen. Dat voelde voor mij heel goed, want het betekent dat hij zich veilig genoeg voelt bij mij. Volgens mij heeft Jim ook op zijn werk profijt gehad dat hij eerder dingen die hem dwarszitten uitspreekt."

Jim: "De belangrijkste verandering is, dat we nu echt tijd voor elkaar vrij maken om te vragen wat de ander heeft mee gemaakt en hoe we dat dan ervaren hebben. Het is niet meer samen op de bank zitten en ieder zijn eigen ding doen."

Schuilplaats

Volgens Jim legde de hulpverlener van Stichting Schuilplaats al in het intakegesprek de vinger op de zere plek. Jim: "We spraken één keer in de drie weken met hem af en dan namen we situaties door die ons in de voorgaande weken waren opgevallen of dwars zaten. Hij gaf adviezen om in de weken die volgden bepaalde patronen proberen te herkennen en te doorbreken. Ook gaf hij ons als tip mee het boek 'Houd me vast' van Sue Johnson te lezen. In dit boek staan zoveel herkenbare situaties dat je beseft dat we echt niet de enigen zijn met problemen binnen de relatie."

Genade

Claire: "Juist omdat voor ons beiden het geloof heel belangrijk is, willen we elkaar niet zomaar loslaten. Wij hebben er een potje van gemaakt. Als alles goed gaat, lijkt het alsof we de Heere God niet zo nodig hebben. Juist als het wat minder gaat, ontdekken we dat we maar klein zijn en dat God ons wil helpen. Dat gevoel heeft ons rust gegeven. Dankzij de therapie van Stichting Schuilplaats praten we met elkaar meer inhoudelijk en open over het geloof. Doordat we ons kwetsbaar naar elkaar durven opstellen, hebben we elkaar op een dieper niveau leren kennen. We durven elkaar onze verlangens en onze pijn te vertellen. Daardoor weten we beter hoe we elkaar kunnen liefhebben. Dat is iets dat we andere stellen ook van harte gunnen."

Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn de namen en enkele gegevens aangepast.

"We maken nu echt tijd voor elkaar vrij om te vragen wat de ander heeft mee gemaakt en hoe we dat ervaren hebben."

door ook de confrontatie aan te gaan, we nader tot elkaar komen." Jim: "Ik was verbaasd dat het zo slecht ging met onze relatie toen we met de therapie begonnen. Het was echt 'wauw, als we dit niet hadden gedaan dan was het goed mis gegaan. Dan ga je door modderen. Ik weet nu dat we ons voortdurend moeten afvragen: zitten we nog in dezelfde trein?"

Emoties tonen

Jim: "Vanuit mijzelf laat ik altijd heel weinig van mijn emoties zien. Als ik een probleem heb dan ga ik het proberen op te lossen en als dat is gelukt, dan vertel ik het pas. Dat heeft denk ik ook te maken met het groeien van mijn verantwoordelijkheid: op mijn werk en als vader. Ik had me aangewend om de mensen om mij heen niet met mijn problemen lastig te vallen, maar het altijd zelf op te lossen. Nu vraag ik eerder om hulp. Tijdens de therapie hebben we een aantal keren gewerkt met poppetjes die ons voorstelden. Op een gegeven moment daagde de hulpverlener mij behoorlijk uit, door prikkelende opmerkingen te maken. Dat deed hij om me uit mijn tent te lokken. Ik begon hartelijk te lachen,



Ik ben er voor je, als je me nodig hebt

Terugblik van de hulpverlener:

Jim en Claire ervaren dat ze weer dicht bij elkaar staan. Ze hebben een aantal gesprekken over hun relatie gevoerd, maar wat heeft hen nou precies geholpen?

Veilige verbinding

Relatieproblemen kunnen te maken hebben met typische verschillen tussen mannen en vrouwen, of met onhandige communicatiepatronen. Of soms zijn er jeugdervaringen die een relatie negatief beïnvloeden, bijvoorbeeld wanneer ouders een slecht huwelijk hadden. De sleutel voor een liefdevolle relatie is echter het gevoel van een veilige verbinding tussen liefhebbende partners. Met andere woorden: kan ik op je rekenen wanneer ik jou nodig heb? Ben je betrokken bij mij, en zorg je voor mij, wat er ook gebeurt?

Hechting

Sue Johnson noemt in haar boek 'Houd me vast' dat man en vrouw "emotioneel ontvankelijk" dienen te zijn voor elkaar. Kinderen zijn van hun ouders afhankelijk voor koestering, troost en bescherming. Daarom hechten kinderen zich aan hun ouders. Op een zelfde manier hechten volwassenen zich in een huwelijksrelatie aan elkaar. Bij onze partner zoeken we veiligheid, begrip, waardering en koestering. Wanneer deze hechting in gevaar komt, dan komt het gevoel van verbondenheid in gevaar, we missen dan het 'samen-gevoel'.

Opnieuw afstemmen

Bij Schuilplaats leren we echtparen om weer open te staan voor elkaar, om (opnieuw) op elkaar af te stemmen. Daarvoor zijn drie ingrediënten heel belangrijk:

- Toegankelijkheid: kunnen we elkaar bereiken?
- Ontvankelijkheid: kunnen we er op vertrouwen dat we ons emotioneel voor elkaar openstellen?
- Betrokkenheid: weten we dat we elkaar in waarde laten en dicht bij elkaar blijven?

Jim en Claire hebben dit opnieuw geleerd en zo hun relatie verdiept. En zij proeven hier dagelijks de zoete vruchten van! Op deze pagina vindt u enkele vragen die gaan over de emotionele ontvankelijkheid in uw relatie. Welkom bij Schuilplaats, wanneer uit uw antwoorden blijkt dat er iets te verbeteren valt in uw relatie!

Relatie test

In een huwelijk is emotionele ontvankelijkheid van groot belang. Dit bestaat uit drie elementen. Hieronder enkele vragen om als echtpaar te bekijken of jullie 'veilig zijn verbonden'. Omcirkel de beweringen die waar zijn en bespreek de uitkomst met elkaar.

Zijn jullie toegankelijk voor elkaar?

1. Ik kan makkelijk de aandacht van mijn partner krijgen
2. Het is makkelijk om een emotionele verbinding met mijn partner te krijgen
3. Mijn partner laat me merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats sta
4. Ik voel me niet alleen of buitengesloten in onze relatie
5. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij/zij luistert naar me

Zijn jullie ontvankelijk voor elkaar?

6. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar
7. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb
8. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen als ik bang of onzeker ben
9. Ook als we ruzie hebben of het niet met elkaar eens zijn, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn partner en dat we er wel weer uit zullen komen
10. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn partner, dan kan ik die krijgen

Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?

11. Ik voel me heel sterk op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem/haar
12. Ik kan mijn partner zo goed als alles toevertrouwen
13. Ik vertrouw er op, ook wanneer we niet samen zijn, dat we met elkaar in verbinding staan
14. Ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten
15. Ik voel me veilig genoeg om kwetsbaar te durven zijn bij mijn partner

De vragen zijn ontleend aan 'Houd me vast' van S. Johnson



Een mooie handreiking voor man en vrouw!

“Maar wees jegens elkander goedertieren, barmhartig, elkander vergevende, zoals ook God in Christus u vergeven heeft.” Efeze 4:32.

Liefdevolle aansporing

Blijkbaar viel het voor die Efeziërs niet mee om zo met elkaar om te gaan. Zeker, ze waren door God gezocht en gevonden, gekend en geliefd, bemind en begenadigd. Zeg nu zelf, dat is het mooiste wat je in je leven kan overkomen! Maar daarna, gaat het dan allemaal vanzelf? Was het maar waar!

Wanneer je van Gods genade en liefde leeft, dan weet je dat je niet vanzelfsprekend goedertieren, barmhartig en vergevingsgezind voor je man of vrouw bent. Vandaar deze liefdevolle aansporing. “Maar wees jegens elkander goedertieren (...).” Dat betekent: wees ten opzichte van elkaar zachtmoedig en liefdevol. Wees barmhartig voor elkaar. Dat betekent, wees tot in je ingewanden met elkaar bewogen. Zeker als het gaat om de eeuwige bestemming. Het is belangrijk dat je van elkaar weet waar je in geestelijk opzicht gelegerd bent. Of je Christus toebehoort. Tenslotte, zegt Paulus: vergeef elkaar voortdurend, zoals ook God in Christus u vergeven heeft.

Christus als voorbeeld

Gaat ons dat lukken? Is dat niet te hoog gegrepen? Zijn er zulke kinderen van God? Zijn er zulke huwelijken? Als je om je heen

kijkt, zeg je nee. Al die kapotte huwelijken... Als je jezelf hebt leren kennen, dan weet je dat het je niet gaat lukken. Toch vraagt de Heere niet iets wat wij niet kunnen. Dat zou wreed en onbarmhartig zijn. Weet u van wie we het leren? Van Christus.

Kijk eens naar Hem! Hij doet het voor. Het was Zijn vurig verlangen om de wil van Zijn Vader te doen, om zachtmoedig, liefdevol, barmhartig en vergevingsgezind te zijn. Elke dag vroeg Hij: Vader, wat wilt U dat Ik doen zal? Van daaruit ging Hij Zijn weg. Het maakte niet uit wie Hij ontmoette. Een hoer. Een tollenaar. Een schare die er maar weinig van snapte. Discipelen die het allemaal verkeerd begrepen. Geestelijke leiders die het allemaal zo goed wisten. Maar Hij had ze allemaal lief. Hij was voor hen barmhartig, zachtmoedig, en vergevingsgezind.

Zie Hem er eens op aan! Hij heeft wat ons ontbreekt en geeft wat ons ontbreekt. Hij maakt je door Zijn Geest liefdevol, zachtmoedig, barmhartig, en vergevingsgezind. Laat Christus het hart zijn van uw huwelijk. Let vooral op Hem en bidt: ‘O Vader, dat Uw liefde ons blijk. O Zoon, maak ons Uw beeld gelijk.’

Ds. M. Maas, Veenendaal



Colofon

29e jaargang, maart 2013, nr. 1

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

Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat
Mevr. H.M. van Dommelen
Dhr. P.J. Versluis

Aan dit nummer werkten verder mee:

Ds. M. Maas
Dhr. A. Bakker
Dhr. H.J.C. Rebel

Fotografie

iStockphoto

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) 54 78 70

F (0318) 55 34 77

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

ING 1341400

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

- Alblasserwaard/Vijtheerenlanden 359341764
- Ridderkerk 55462931
- Staphorst 3565.76.876
- Veenendaal 1341400
- Woudenberg 3724.00.523



Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),
Katwijk; Dhr. Drs. A. Terlouw
(penningmeester), Gouda; Dhr. R. Geluk,
Ermelo; Dhr. H. de Vries (secretaris),
Apeldoorn; Mevr. W.S. van Wetten
(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland

Waardering voor christelijke hulpverlening

Ook in 2012 werd de christelijke hulpverlening door onze cliënten goed gewaardeerd. De cliënten gaven de organisatie gemiddeld als cijfer een 8,3. Dit stemt tot dankbaarheid en tot aansporing om dit vast te houden.

