

Schuilplaatsperspectief

December 2017, nr. 4

Naam: Jolanda
Leeftijd: 20
Thema:
Zelfacceptatie/
online hulp-
verlening

"Ik voel me geliefd"

Jolanda leerde zichzelf te accepteren

"Ik vond mijzelf minder waard dan anderen en was niet in staat om voor mijn eigen belangen op te komen. Als een ander mijn hulp nodig had, vond ik dat altijd belangrijker. Mede hierdoor raakte ik in de knoop. Tot ik besloot hulp te zoeken bij Stichting Schuilplaats. Met behulp van blended therapie, een combinatie van face to face gesprekken en e-mailcontact, ben ik gegroeid in zelfacceptatie. Ik leerde stilstaan bij mijn behoeften en dit aan te geven aan de mensen om mij heen. Hierdoor zorg ik niet alleen voor de ander, maar ook voor mijzelf."

Jolanda is twintig jaar als ze contact opneemt met de hulpverlener. "Ik ben christen maar dat was niet de belangrijkste reden dat ik voor Stichting Schuilplaats koos. Ik wilde snel hulp want ik worstelde al vanaf mijn veertiende met het probleem dat ik mezelf niet waardeerde en accepteerde en mij daarom wegcijferde." "Bij Schuilplaats konden ze snel hulp bieden. Uiteindelijk ben ik heel blij met de christelijke signatuur van Schuilplaats. Ik hoefde niets uit te

leggen over mijn achtergrond en de normen en waarden die ik heb meegekregen. Ik voelde mij begrepen en ervoer een veilige omgeving waar ik mijn gedachten en gevoelens gemakkelijk kon uitspreken."

Loyaal aan ouders

"Mijn ouders gingen scheiden toen ik twee was. Vanaf dat moment leefde ik samen met mijn moeder en oudere broer. Mijn moeder was depressief en niet in staat om ons als kinderen positieve

»



BERNADINE PATER,
HULPVERLENER
BIJ SCHUILPLAATS



“Ik leerde realistische verwachtingen te hebben van mijzelf en ontdekte wat mijn kwaliteiten en valkuilen zijn.”

bevestiging te geven. Ik had last van het feit dat mijn ouders gescheiden waren: ik was anders dan kinderen om mij heen. Ik voelde mij medeverantwoordelijk voor de gezinssituatie en was loyaal aan mijn beide ouders. Ik zei dat ik het goed begreep dat ze niet samenleefden want ik vond hen te verschillend. Ik zag mijn vader jarenlang niet en dacht dat ik best zonder hem kon leven. In de puberteit veranderde dat. Ik kreeg behoefte met hem in contact te komen. Dat nam mijn moeder mij kwalijk. Voor haar voelde het alsof ik haar afwees.”

Te weinig regie

“Om strijd te voorkomen leerde ik te zwijgen, maar vervolgens kreeg ik verwijten dat ik van alles stiekem deed. Ik liep al jaren vast in die tegengestelde belangen tussen mijn ouders en cijferde mijzelf weg. Toen ik aan mijn studie logopedie begon en op kamers ging, merkte ik dat ik geen ‘nee’ durfde te zeggen als iets mij niet uitkwam. Dan hielp ik bijvoorbeeld een vriendin met verhuizen terwijl ik toetsen had. Hierdoor raakte mijn leven in de knoop; mijn agenda werd een chaos. Ik was vaak moe, voelde me gestrest en waardeeloos. Met deze klachten kwam ik bij

Stichting Schuilplaats. Eén van de voordelen van het combinatietraject was dat het mij veel reistijd bespaarde vanwege de e-mailcontacten.”

Mailen

Ze vervolgt: “Maar niet alleen reistijd was een voordeel. Door situaties die voorvielen in mijn leven via de e-mail te bespreken, had ik meer tijd om na te denken over wat er precies gebeurd was en dit goed te formuleren. Soms typte ik mijn gedachten uit maar andere keren sprak ik een audiobericht in. Van tevoren had ik met de hulpverlener afgesproken op welk tijdstip ze mijn e-mail kon beantwoorden. Zo wist ik waar ik aan toe was. Het e-mailen vond ik minder heftig dan de een-op-eengesprekken en dat was af en toe best fijn. In de e-mailgesprekken maakten we gebruik van verschillende kleuren. Dit hielp mij overzicht te creëren in de onderwerpen die aan bod kwamen. Ik mocht zelf aangeven hoeveel contact ik nodig had; zo kwamen er steeds meer weken tussen de contacten.”

Tijd nemen

“Toen ik aanklopte voor hulp was het chaos in mijn hoofd. De hulpver-

lener gaf mij als belangrijk advies tijd te nemen. Tijd om stil te staan bij wat ik nodig heb, om mijn emoties te definiëren en te plaatsen, om verdrietig en boos te mogen zijn, om leuke activiteiten te doen en tijd in te plannen voor verplichtingen. Ik had voorheen zulke hoge eisen aan mijzelf gesteld. Eisen waar ik dan niet aan kon voldoen en waardoor ik mij minderwaardig voelde. Nu lukt het mij om blij te zijn met wat ik wel voor elkaar krijg. Ik ben daardoor sterker geworden. Zo sterk dat ik durfde te zeggen: ‘Dit wil ik niet of dat doe ik niet.’ Het bijzondere is dat veel mensen om mij heen dit hebben toegejuicht en blij waren dat ik voor mezelf opkwam. Zij hadden mijn worsteling gezien. Sommigen wisten dat ik op dit vlak hulp had gezocht.”

Gedrag herkennen

“Met mijn moeder was de confrontatie heftiger. Ik liet haar weten niet meer haar angsten ten opzichte van mijn vader te willen aanhoren; ik heb een eigen relatie met mijn vader. Ook vertelde ik niet meer altijd haar steun en toeverlaat te zijn en zei haar wanneer ze over mijn grens ging. Ons contact werd daardoor eerst moeilijker.” “Door steeds te herhalen leerde ik de interactiepatronen te herkennen die keer op keer voor verwarring zorgden. Toen ik deze patronen sneller ging herkennen, kon ik steeds beter reageren op de situatie. Met adviezen van de hulpverlener oefende ik om anders te reageren dan ik gewend was. Ik leerde realistische verwachtingen te hebben van mijzelf en wat mijn kwaliteiten en valkuilen zijn. Hierdoor heb ik beter zicht op mijn behoeften en luister ik ernaar. Dankzij de tijd die ik heb genomen, heb ik mijn leefpatroon kunnen veranderen.”

Vertrouwen

“Het bijzondere is dat de relatie met mijn moeder nu beter is dan ooit. We staan dicht bij elkaar en onze gesprekken zijn verdiept. Ik kan met heel mijn hart zeggen dat ik van haar houd en andersom voel ik me geliefd door haar. Dit heeft echt geholpen bij mijn groei in zelfacceptatie en het leren waarderen van mijzelf. Daar ben

ik de hulpverlener en de mensen die voor mij gebeden hebben heel dankbaar voor.”

Jolanda besluit: “Als de juffrouw op school vroeger vanuit de Bijbel vertelde dat God als een Vader voor Zijn kinderen zorgt, dan was dat voor mij verwarrend. Ik dacht: ‘Dat stelt niet veel voor.’ Nu heb ik andere inzichten gekregen in de Bijbel waarin God zegt dat Hij groter is dan een mens en niet handelt als mensen. Ik heb meer vertrouwen in Hem gekregen. Zowel de relatie met mijn moeder als mijn geloof is door al deze veranderingen versterkt.”

Vanwege de privacy van de geïnterviewde zijn haar naam en enkele gegevens aangepast.

Tips! Om mee te nemen

- Omarm wie jij bent; wees authentiek. Leer van anderen en waardeer jezelf.
- Stel jezelf realistische verwachtingen. Leg de nadruk op je talenten en vraag jezelf af: ‘Wat gaat mij van nature gemakkelijk af?’ Wellicht is daar winst in te behalen.
- Bedenk dat iedereen andere verwachtingen heeft en het dus onmogelijk is om iedereen tevreden te stellen.
- Het is niet erg wanneer iemand anders een andere mening heeft. Verschillen mogen er zijn, dat maakt ieder mens uniek en geeft stof tot gesprek en reflectie.
- Streef niet naar gelijkheid in relaties, maar naar gelijkwaardigheid. Dat is naastenliefde.
- Zorg goed voor jezelf door grenzen te stellen en je wensen te uiten. Zo houd je ook meer energie over om er te zijn voor anderen.
- Heb bewondering voor de creatie van jouw Schepper!

(On)voorwaardelijk?

Herken je het? De gedachte minder waard te zijn dan de ander? Die gedachten kloppen niet met de werkelijkheid. Ze komen voort uit het vergelijken met anderen en zo ontstaat een onrealistisch ideaalbeeld. Je moet van jezelf eerst voldoen aan bepaalde voorwaarden, pas dan kun jij jezelf accepteren; dit heet ‘voorwaardelijke zelfacceptatie’.

Ongemerkt kunnen er ook vanuit de omgeving bepaalde verwachtingen liggen. Die verwachtingen kunnen invloed hebben op hoe je naar jezelf kijkt. Denk hierbij aan ouders, een partner, vrienden, de kerk of maatschappij. Wanneer het niet lukt om aan het ideaalbeeld of de verwachtingen te voldoen, kan je onzeker en teleurgesteld raken. Hoe jij naar jezelf kijkt, heeft ook invloed op hoe jij naar de wereld om je heen kijkt. Bij moeite met zelfacceptatie kunnen we ongemerkt onze eigen verwachtingen ook opleggen aan anderen. Hierdoor dreigt het gevaar dat we voor zowel onszelf als onze omgeving perfectionistisch worden.

Idealistisch vs. realistisch

Wanneer je de wereld door een realistische bril bekijkt, kom je erachter dat niemand perfect is. Ideaalbeelden vertekenen de werkelijkheid. Het nastreven van perfectie is dus een onmogelijke en onredelijke opgave. Het helpt wanneer je aandacht schenkt aan je kwaliteiten en je gebreken aanvaardt. Bewonder anderen kwaliteiten zon-

der te denken dat jij die ook moet hebben. Je hoeft de ander niet te zijn; je mag zijn wie jij bent!

Onvolmaakt uniek

Zelfacceptatie betekent juist dat jij je persoonlijke onvolkomenheden durft te erkennen en dat je de ander ook kunt zien in zijn of haar onvolkomenheden. De relatie met de ander wordt hierdoor ‘menselijker’. Het verlangen naar de volmaaktheid in onszelf en in de ander brengt ons bij Jezus Christus. Door Hem worden al onze tekortkomingen vergeven en vervuld. Als mensen zijn wij gelijkwaardig, maar niet allemaal gelijk. We hebben allen onze unieke gaven gekregen die we op authentieke wijze mogen inzetten voor Gods Koninkrijk.

Autonomie en verbondenheid

Om jezelf te kunnen accepteren helpt het ook om te bepalen wat jouw waarden zijn. Wat vind jij belangrijk? Waar liggen jouw wensen en grenzen? Bepaal welke rol je wilt hebben in relatie tot de ander. Hierdoor weet de ander ook beter waar jij staat en blijf je dicht bij jezelf. Dit draagt bij aan positieve relaties en groei in zelfacceptatie!



DS. F. VAN BINSBERGEN,
SCHOONREWOERD

Galaten 2: 20

'Ik ben met Christus gekruist; en ik leef, doch niet meer ik, maar Christus leeft in mij.'

Voor God acceptabel

Wanneer ik als christen Gods woord serieus neem en aan de hand daarvan mezelf wil accepteren, moet ik tenminste twee dingen bedenken. Allereerst dit. Zelfacceptatie is alleen maar terecht wanneer ik in Christus ben. Zo alleen ben ik immers voor God acceptabel. Dan leef ik niet meer, maar Christus in mij (Galaten 2: 20). In Hem heeft mijn Schepper en Vader Zijn welbehagen en daarom heb ik het ook in Christus en in mijzelf. Deze werkelijkheid noodzaakt het Avondmaalsformulier tot het spreken over zelfmishagen. Vanwege alles in mij dat niet van Christus is, kan ik dat zonde!

de zonde! Door de gevolgen van de zonde is mijn karakter onvolmaakt en kan mijn persoonlijkheid nadelig zijn beïnvloed door het gedrag van een ander of van mijzelf. Dat geldt niet alleen voor hen die in Christus zijn, maar ook voor hen die nog buiten Hem zijn. Daarom is zelfacceptatie onlosmakelijk verbonden met bekeering. Terugkeren naar Vader. Al denk ik, ik ben het niet meer waard een kind genaamd te worden, Gods gedachten Zijn hoger dan de onze (Lukas 15 en Jesaja 55)! Dat biedt mij ruimte om met mijn gebrokenheid heil en heling te vinden bij mijn Schepper, die ook Mijn Vader is en mij naar Zijn beeld wil herscheppen.

Kom tot Christus

Echter, hiermee is niet alles gezegd. Immers, hoewel wij in zonden ontvangen en geboren zijn, zijn wij voor Hem niet waardeloos als wij Hem en onszelf teleurstellen. Gods eigen Woord begint niet pas bij Genesis 3. Ik ben Gods misbaksel niet, maar Zijn maaksel (Ps. 103). Daarom ben ik niet waardeloos in Zijn oog, al ben ik misvormd door de gevolgen van

de zonde! Door de gevolgen van de zonde is mijn karakter onvolmaakt en kan mijn persoonlijkheid nadelig zijn beïnvloed door het gedrag van een ander of van mijzelf. Dat geldt niet alleen voor hen die in Christus zijn, maar ook voor hen die nog buiten Hem zijn. Daarom is zelfacceptatie onlosmakelijk verbonden met bekeering. Terugkeren naar Vader. Al denk ik, ik ben het niet meer waard een kind genaamd te worden, Gods gedachten Zijn hoger dan de onze (Lukas 15 en Jesaja 55)! Dat biedt mij ruimte om met mijn gebrokenheid heil en heling te vinden bij mijn Schepper, die ook Mijn Vader is en mij naar Zijn beeld wil herscheppen.

Ds. F. van Binsbergen



OVERZICHT DONATIES

Tussentijdse resultaten van Stichting Schuilplaats (bedragen in euro's bijgewerkt tot 24 oktober 2017)

Baten	Werkelijk	Begroting
Giften en collectes kerken	€ 43.320	€ 100.000
Giften donateurs + begunstigers	€ 70.739	€ 150.000
Tekort ten opzichte van de begroting :	€ -135.941	

Uw financiële steun is hard nodig om het werk voort te zetten!
NL18 INGB 0001 3414 00 t.n.v. Stichting Schuilplaats

33e jaargang, December 2017, nr. 4
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats.

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

Aan dit nummer werken verder mee:
Mevr. B.H. Pater
Ds. F. van Binsbergen

FOTOGRAFIE GettyImages

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. Medewerkers van Stichting Schuilplaats begeleiden mensen die vastgelopen zijn en helpen hen weer op weg om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Stichting Schuilplaats biedt christelijke psychosociale hulpverlening in samenwerking met lokale kerken. Daarvoor zijn in de regio hulpverleningslocaties opgericht die de naam "Diaconaal Maatschappelijk Werk" voeren.

NALATEN

Wij stellen het zeer op prijs als u Stichting Schuilplaats in uw wilsbeschikking op wilt nemen. U dient dan 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
E info@stichtingschuilplaats.nl
I www.stichtingschuilplaats.nl

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

Uw steun is hard nodig!

Kijk hieronder voor de juiste regio

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Alblasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW De Langstraat:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Noord-Brabant:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Veenendaal:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR

Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas - Kranendonk, Leusden



Algemeen Nut
Beoogende Instelling
ANBI