

# Schuilplaatsperspectief

Juni 2020, nr. 2

Naam: Caroline  
Leeftijd: 28  
Thema: Eenoudergezin  
in coronatijd

## “Door corona heb ik nauwelijks tijd voor mezelf”

“Een oppas inhuren? Dat is voor mij normaal gesproken financieel al een uitdaging, maar nu kan het door corona al helemaal niet meer. Met vriendinnen afspreken om bij een kop koffie bij te praten? Ook dat kan niet. De eerste week dat de school en peuterspeelzaal dicht bleven, ervoer ik als heel zwaar. ‘Help, hoe moet ik dit doen?’, vroeg ik mij af. Ik had al hulp gezocht bij Stichting Schuilplaats voor de verwerking van mijn echtscheiding en het verdriet om het alleenstaand moederschap. Nu kwam er door corona nog een schep bovenop.”

**C**aroline (28), wiens man haar twee jaar geleden verliet, vertelt: “Door de scheiding vroeg ik mij af ‘wie ben ik’, ‘waar sta ik’ en ‘waar wil ik heen’. Je verliest jezelf als het ware bij zo’n scheiding. Onze drie kinderen zijn nog jong. Ik ben dol op ze maar vind het opvoeden in mijn eentje geen makkelijke taak. Als de kinderen slecht slapen, slaap ik ook slecht. Als ik moe ben en misschien chagrijnig word daardoor, dan is er

niemand die het voor mij op kan vangen. Door corona lag ik nog meer wakker. Ik heb regelmatig dagen met hoofdpijn rondgelopen. Ik legde de lat erg hoog; ik wilde een goede juf zijn voor de kinderen en zorgen dat het huis er tiptop uit zag. Dankzij de gesprekken met de hulpverlener van Schuilplaats heb ik meer stabiliteit gekregen en durf ik met minder resultaat genoeg te nemen. Als de rekensommen met mijn dochter niet gelukt zijn dan lukt het misschien wel de »

» volgende dag. Als de was niet gestreken is, dan is het jammer.”

### Eenoudergezin

Caroline heeft een dochter van 6 en twee zoons (een tweeling) van 3,5. Gelukkig wonen haar ouders in de buurt en hebben zij zich vrij gemaakt voor opvang op de dagen dat Caroline werkt. “Werken vind ik echt heerlijk want daar kan ik doen waar ik goed in ben. Ik kom met andere mensen in contact en blijf daardoor niet in mijn eigen kleine wereldje.”



“

*“Dankzij de gesprekken met de hulpverlener van Schuilplaats heb ik meer stabiliteit gekregen en durf ik met minder resultaat genoeg te nemen.”*

Caroline studeerde art & design en werkt bij een woninginrichter waar ze mensen adviseert over de aankleding van hun huis. “Ik heb een hoop meegemaakt de afgelopen jaren en heb gelukkig veel steun van mijn ouders. Vriendinnen zijn helaas schaarser geworden. Veel leeftijdsgenoten hebben het zelf druk met hun gezin en werk. Mijn ex-man haalt de kinderen om het weekend op. Dan heb ik even tijd om bij te tanken. Vaak werk ik in dat weekend op zaterdag. Het leven is er niet makkelijker op geworden. Ik mis iemand die me door dik en dun steunt. Met wie ik ’s avonds de dag kan bespreken op de bank en die een arm om me heen legt in bed.”

### Geen schone schijn

“De hulpverlener is nu vaak mijn klankbord. Ze helpt mij door situaties uit het verleden te bespreken. Ze heeft mij geholpen om eerder mijn emoties te laten zien. Vroeger kon ik makkelijker zeggen dat het goed ging, terwijl het helemaal niet zo goed ging. Nu lucht ik mijn hart bij mensen die me nabij zijn. Daarnaast heb ik wat meer lak

gekregen aan wat andere mensen denken of vinden. Als ik in het weekend bijvoorbeeld behoefte heb aan een pyjama-dag, dan doe ik dat gewoon. Ik moet meer rekening met mijzelf houden, anders houd ik het als alleenstaande ouder niet vol. Wat ik fijn vind is dat mijn hulpverlener zelf moeder is van jonge kinderen. Ook de christelijke grondslag van de hulpverlening zorgt voor veel begrip over en weer. De hulpverlener begrijpt hoe ik denk, wat ik belangrijk vind en tegen welke problemen ik aanloop. Een eenvoudig voorbeeld: als ik boodschappen moet halen, heb ik oppas nodig. Ik combineer het vaak met mijn werkdag als de kinderen toch bij mijn ouders zijn. Maar als ik wat vergeten ben, dan heb ik een probleem. Ik moet steeds goed plannen en voorbereiden.”

### Verlatingsangst

“Ik ben door de gesprekken met de hulpverlener gegroeid en sta steviger in mijn schoenen. Ik merk echter dat ik bepaalde dingen beter moet ontwikkelen. Door wat ik heb meegemaakt, ben ik bang om mensen kwijt te raken. Ik twijfel of mensen me serieus genoeg nemen en of ik wel goed genoeg ben voor hen. Ik wil mezelf te veel bewijzen voor de ander. Sinds een half jaar heb ik een vriend. Ik ben heel blij met deze vriendschap maar een nieuwe relatie beginnen is helemaal niet eenvoudig. We hebben allebei een rugzak uit ons verleden. Het is anders dan wanneer je verkering krijgt als je zestien bent. Je hebt met zoveel

mensen en hun gevoelens rekening te houden. Het alleenstaand moederschap is zwaar. Ik ben nog een beetje zoekende welke kant ik op moet. Daarnaast voel ik nog altijd rouw om wat er gebeurd is in en met ons gezin. Behalve van mijn ouders ervaar ik van veel mensen om mij heen kritiek op mijn leven. Buren, mensen uit de kerk en familieleden vinden het moeilijk dat ik weer een relatie aan ga. Natuurlijk wil ik graag getrouwd zijn, maar dat is een stap die ik niet zomaar weer zet.”

### Verwachtingen bijstellen

“Gelukkig voel ik me in mijn geloof juist sterk gedragen door God. Ik heb heel sterk het gevoel dat Hij deze vriend op mijn pad heeft gebracht. Mijn vriend en ik delen het geloof en hij is zorgzaam voor mij en de kinderen. Welke rol hij in mijn leven vervult en kan vervullen, is net als andersom niet zo eenduidig en vanzelfsprekend. En dan zijn er nog de maatregelen vanwege corona waardoor een relatie opbouwen niet eenvoudig is. Ik vraag God iedere dag om mij wijsheid, kracht, energie, liefde en geduld te geven. Hij heeft me door de donkerste dagen gedragen en ik voel Hem nog altijd aan mij zijde.

Ik probeer te leven bij wat iedere dag brengt en niet teveel vooruit te kijken. Ik probeer mijn verwachtingen aan mijzelf en anderen niet te hoog te stellen.”

# Staande blijven in onzekerheid

**Deze coronatijd brengt veranderingen mee. Soms mooie veranderingen. Tijd voor bezinning, waardevolle en onverwachte momenten door meeleven en meelijden. Contacten in de buurt die opbloeien. Maar daarnaast is er ook veel onzekerheid en moeite. Zorgen over financiën of onze gezondheid. Moeite omdat we mensen verliezen van wie we houden, spanning ervaren in onze thuissituatie en eenzaamheid omdat we de deur minder uitgaan. Hoe blijf je staande in deze tijd van onzekerheid?**



JANIKE BLITTERSWIJK,  
HULPVERLENER BIJ  
SCHUIPLAATS

## Niet alleen

Realiseer je dat je niet alleen in deze crisis staat. Je gedachten en gevoelens zijn niet af te keuren, maar vaak herkenbaar. Als angst overheerst, als de stress teveel wordt of de spanning in je huwelijk oploopt. Want er is één ding dat je juist nu verbindt aan de mensen om je heen; we leven allemaal in deze onzekerheid.

## Delen

Deel met mensen in je omgeving en schroom niet om (professionele) hulp te vragen. Want wat kan het verdriet en de pijn groot zijn als onze voordeur dicht blijft! Op het moment dat we onze kwetsbaarheid aangeven, kan er gezocht worden naar juiste steun en mogelijk een oplossing.

## Afstemmen

Daarnaast mag je samen met je omgeving kijken naar wat een ieder nodig heeft om de tijd goed door te komen. Dit kan praktisch zijn; wie zorgt voor wat en wanneer? Deel de onuitgesproken verwachtingen en maak concreet afspraken met elkaar. Juist als verschillende rollen in ons sociale leven door elkaar lopen, is het goed dit te bespreken en af te stemmen. Zoals Caroline ook vertelt in het verhaal; probeer niet te ver vooruit te kijken in deze tijd, maar probeer bij de dag te leven en af te stemmen op elkaar.

## Opladen

Creëer ook momenten van ontspanning. Wat hebben we het juist nu nodig om soms even op te laden, gedachten te verzetten en afleiding te zoeken. Gedachten en gevoelens kunnen soms de overhand nemen, maar probeer te zoeken naar iets dat je weer nieuwe energie kan geven. Beweging, alleen zijn of juist samen, een boek, de stille tijd met God die je kan bemoedigen.

## Afhankelijkheid

Als er iets is dat in deze tijd geldt, is dat wij kwetsbaar zijn en onze zekerheden vaak minder zeker zijn dan we dachten. Wat een zegen om onze ogen op de Heere te slaan en te ervaren: 'Mijn hulp is van de Heere, die hemel en aarde gemaakt heeft' (psalm 121). Deze rol, afhankelijk zijn van God, past in elke situatie.



**“Realiseer je dat je niet alleen in deze crisis staat. Je gedachten en gevoelens zijn niet af te keuren, maar vaak herkenbaar”**

## HOE BLIJF JE MENTAAL GEZOND?

- Zoek en lees informatie van betrouwbare bronnen (Overheid, RIVM, Thuisarts.nl) en beperk de tijd dat je met het nieuws bezig bent (bijv. 2 momenten op de dag, max. half uur).
- Houd in dit alles vast aan punten van hoop en bedenk iedere dag waar je dankbaar voor bent. Leef in vertrouwen met God!
- Zorg goed voor jezelf door thuis een vaste dagindeling aan te houden. Sta op tijd op en ga op tijd naar bed. Plan taken door de dag heen. Eet met een gebruikelijke regelmaat.
- Zorg voor voldoende ontspanning en plezier, ook in deze tijd (bijv. ontspanningsoefeningen of leer jezelf iets nieuws aan).
- Laat dingen waar je geen invloed op hebt los. Erken je gevoelens, maar beperk het piekeren. Komt tijd, komt raad!
- Blijf in beweging voor goede conditie, slaap goed (en zoek tips en oplossingen als slapen moeilijk is).
- Zoek contact met anderen (Skype, Zoom, WhatsApp, e-mail, telefoneren). Zorg goed voor elkaar in gezinsverband. Probeer te helpen of te ondersteunen. Praat erover met de kinderen. Geef elkaar ook de ruimte.
- Vraag om professionele hulp als je merkt dat dat nodig is. Ook Stichting Schuilplaats stelt zich daarvoor beschikbaar. Voor bereikbaarheid zie informatie op de website.

“Wees niet bevreesd voor plotselinge angst, want de Heere is je hoop.”  
(n.a.v. Spreuken 3:25-26)



36<sup>e</sup> jaargang, Juni 2020, nr. 2  
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats.

REDACTIE  
Mevr. E.D. van de Lagemaat  
Dhr. P.J. Versloot  
Mevr. B.H. Pater

Aan dit nummer werkten verder mee:  
Mevr. J. Blitterswijk  
Pastoraal werker ouderenzorg

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](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)  
I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)  
Gifft voor uw eigen regio overmaken kan op:  
DMW Achterhoek:

Uw steun is hard nodig!

Kijk hieronder voor de juiste regio

NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW Ablasserwaard en Vijfheerenlanden:  
NL07 RABO 0359 3417 64  
DMW Apeldoorn:  
NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW De Langstraat:  
NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW Goeree-Overflakkee  
NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW Noord-Brabant:  
NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW Ridderkerk:  
NL23 RABO 0355 4629 31  
DMW Scherpenzeel:  
NL28 RABO 0355 1350 78  
DMW Staphorst:  
NL18 INGB 0001 3414 00  
DMW Veenendaal:  
NL18 INGB 0001 3414 00  
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

# De Heere is uw hoop

**W**anneer bent u voor het laatst bang geweest? Wellicht recent, door deze tijd waarin er een coronacrisis is, of anders langer geleden. Angst die uw hart sneller deed kloppen. U probeerde misschien te vluchten of zoveel mogelijk te ontwijken; weg van het gevaar. Of misschien vluchtte u niet weg, maar besloot u te vechten tegen de bron van uw angst. Het kan ook zijn dat u niet vluchtte of niet in staat was om te vechten; de angst deed u zo verstijven dat u niet meer wist wat het goede was om te doen. We hebben geen grip op de hele situatie.

Is het in deze omstandigheden niet wereldvreemd om te zeggen dat je niet bang hoeft te zijn omdat de Heere je hoop is?

## Controleverlies

Op momenten dat het angstig wordt en het er echt om gaat spannen, op momenten van leven of dood, dán wordt ons de vraag gesteld wat de waarde is van ons geloof. Houdt de belijdenis dat God de wereld regeert en onderhoud dan stand? Hoe diep gaat ons geloof als we zelf de controle verliezen en onze kwetsbaarheid ervaren? Zijn we dan nog wel in staat om de wijsheid en bedachtzaamheid waarover de vader in Spreuken het heeft in acht te nemen? Het gaat er dan om of we daadwerkelijk geloven; daadwerkelijk er van overtuigd zijn dat de

vreze des Heere het begin is van de wijsheid.

## Wijsheid en bedachtzaamheid

Hoe begrijpelijk onze angst over al het wereldgebeuren ook is, en hoe onbegrijpelijk wij de rol van God daarin ook kunnen vinden, we worden hier opgeroepen tot wijsheid en bedachtzaamheid. In vers 24 klinkt de belofte dat als je zo neerligt, je niet angstig hoeft te zijn. De slaap zal zelfs aangenaam zijn. Het is alsof God zegt: wat er ook gebeurt, als je wijs en bedachtzaam handelt is het niet nodig om in angst door het leven te gaan. Je mag rustig gaan slapen en als je op pad gaat zal je je voet niet stoten.

## Wees niet bevreesd

Je hoeft niet bevreesd te zijn als er plotseling angst zal zijn.

Er staat hier niet dat we geen angst hoeven te vrezen. Er staat dat de wijze niet bevreesd moet zijn als er plotseling angst is. Wij kunnen terecht bang zijn als we horen van de voortgang van corona en de gevolgen daarvan voor onze gezondheid, financiële situatie of sociale leven.

De sleutel om met die angst om te gaan vinden we in deze tekst: “Wees niet bevreesd voor plotselinge angst of voor verwoesting door goddelozen, als die komt; want de Heere is je hoop.” In het geloof mag u verder kijken dan wat voor ogen is. En nu de angst in de samenleving toeneemt mogen we daar ook uit leven. De Heere is uw hoop. Of anders gezegd: Hij zal aan je zijde staan. De Heere zelf is onze verwachting.

## Cursus ‘Je stress de baas!’ start in Woudenberg

**DATA NAJAAR 2020:**

- 10 september
- 1 oktober
- 15 oktober
- 29 oktober
- 12 november
- 26 november

**Meer informatie?**  
Ga naar [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)