

Naam: Anet
Leeftijd: 49
Thema: Verlies

Vicieuze cirkel van verlies en verdriet

Drie jaar geleden strandde het huwelijk van Anet (49). Haar ex-man heeft een narcistische persoonlijkheid en in alle jaren van hun huwelijk leerde zij vooral rekening te houden met zijn wensen en haar eigen gevoelens opzij te zetten. Na de scheiding viel ze terug op haar moeder, met wie ze vanaf haar jeugd een nauwe band had. Tot een jaar geleden haar moeder onverwachts overleed. Bij het verdriet om haar moeder kwam het verlies van haar huwelijk opnieuw naar boven. Ze kwam terecht in een neerwaartse spiraal van negativiteit. Gesprekken met een hulpverlener van Schuilplaats hielpen haar uit deze put van depressieve klachten te komen.

"Na mijn scheiding zocht ik hulp om mijn verdriet voor het stuklopen van ons huwelijk te verwerken. We waren ongewild kinderloos gebleven. Na de scheiding zeiden mensen tegen mij, dat het maar gelukkig was dat we geen kinderen hadden. Ik voelde dat helemaal niet als een geluk maar ik begreep hun standpunt wel. Zelfs zo goed, dat ik het zelf

ook ging zeggen. Deze houding is typerend voor mij: ik probeer aan te sluiten bij wat anderen vinden en rationaliseer en relativeer mijn eigen gevoelens. Zo ook in mijn ouderlijk gezin. Mijn moeder werd al jong weduwe toen ik op mijn tiende mijn vader verloor aan een slopende ziekte. Ik zag mijn moeders verdriet en probeerde zo lief mogelijk te zijn en een beetje voor haar te zorgen. Onze band is vanaf die tijd heel nauw geweest."

»



Inhoudsloos

“Tijdens de therapeutische sessies na mijn scheiding werd mij vooral geleerd om mijn eigen leven op te bouwen en te doen wat ik leuk vond en waar ik energie uit haalde. Te zoeken naar wat mij blij en gelukkig kon maken, en dat leek aardig te lukken. Twee vaste dagen per week at ik samen met mijn moeder. Ik had mijn werk, sprak regelmatig af met vriendinnen, deed vrijwilligerswerk binnen de kerk, stak tijd in mijn hobby's door middel van cursussen en zo dacht ik dat ik het leven weer aardig op de rit had. Totdat mijn moeder er van de één op de andere dag niet meer was. Mijn dapper opgepakte en opgebouwde sociale leven voelde plotseling inhoudsloos. Dan dacht ik: 'Waarvoor doe ik het eigenlijk allemaal?' Voorheen kon ik mijn verhalen bij mijn moeder kwijt maar nu was er aan het eind van de week niemand die op mijn verhalen zat te wachten. Een moeder verliezen die 80 jaar is, dat vinden mensen niet echt iets om geschokt over te zijn. Ik voelde mij echter heel eenzaam en had geen zin meer om met anderen af te spreken. Zelfs opstaan om naar mijn werk te gaan, werd loodzwaar.”

“

“In mijn geval kwamen de depressieve gevoelens inderdaad voort uit al die verschillende soorten verdriet en de verlieservaringen uit het verleden. Ik had een strategie opgebouwd om de eenzaamheid en het alleen thuis zijn te ontvluchten en ontvluchtte daarmee mijn werkelijke pijn en verdriet.”

Label en eenzaam

“Op een gegeven moment had ik bijna dagelijks moeite om mijn tranen in te houden als er iets tegen zat op het werk of wanneer iemand iets onaardigs tegen mij zei in de supermarkt. Ik raakte in een isolement en het leven leek door mijn handen te glijpen. Ik las een artikel van Stichting Schuilplaats over verlies en rouw en heb contact gezocht. In de gesprekken met de hulpverlener was er eindelijk ruimte voor mijn verlieservaringen en het verdriet. Dit verdriet bleek niet alleen te gaan over het verlies van mijn moeder, maar ook over het verlies van ons huwelijk, verlies van hoop voor het moederschap en zelfs het verlies van mijn vader. De hulpverlener liet mij zien welke stadia een rouwproces kent en ook dat die stadia niet altijd logisch op elkaar volgen. Soms of regelmatig, schiet je heen en weer tussen aanvaarding en bijvoorbeeld boosheid. Ook dat er een verschil is tussen rouw en depressie, maar dat depressieve gevoelens wel voort kunnen komen uit verlieservaringen.”

Pijn durven voelen

In mijn geval kwamen de depressieve gevoelens inderdaad voort uit al die verschillende soorten verdriet en de verlieservaringen uit het verleden. In alle hevigheid kwam het allemaal weer naar boven. Na de scheiding had ik geleerd om vorm te geven aan mijn leven door het opbouwen van een sociaal netwerk. Maar tegelijkertijd had ik daarmee een strategie opgebouwd om de eenzaamheid en het alleen thuis zijn te ontvluchten. Ik ontvluchtte daarmee ook mijn verdriet. Bij Schuilplaats werd ik stilgezet bij mijn pijn. Ik hoefde niet meer zo hard mijn

best te doen om heel gelukkig te 'moeten' zijn. Ik was het zicht kwijtgeraakt op wat mij soms diep raakt en verdriet doet. Ik ben in een schrift gaan opschrijven de dingen waarvoor ik blij en dankbaar ben, maar ook de dingen die ervoor kunnen zorgen dat ik mij soms eenzaam voel en geraakt ben door alles wat ik ben verloren op mijn levensweg.”

Zelfvertrouwen

“Het is voor mij een hele uitdaging om ook te durven voelen, in plaats van alleen maar af te gaan op mijn gedachten. Maar nu ik hier meer en meer bij stil kan staan, merk ik dat het fijn is te weten waar mijn eigen wensen, grenzen en behoeften liggen. Nu ik dit besef kan ik er meer gehoor en ruimte aan geven. Mijn zelfvertrouwen groeit hierdoor en bijzonder genoeg zien de mensen om mij heen dat verschil ook. Dat vertaalt zich in oprechte interesse en liefde van de mensen om mij heen. Dat voelt vreemd en fijn tegelijk. Het is ook confronterend, want dit is wat ik zo graag gekregen had van mijn ex-partner. Achteraf was ik daar misschien in die periode niet toe in staat: mijn gevoelens te herkennen en erkennen, en te benoemen wat mijn behoeften waren.”

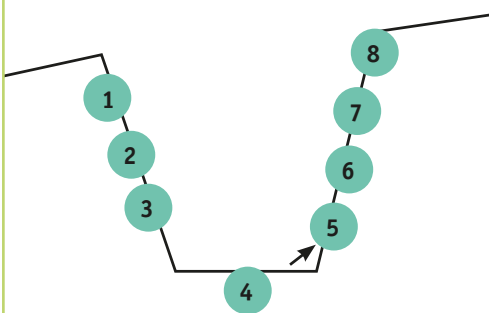
Niet alleen

“Volgens de fasen van rouw kunnen er eerst gevoelens van ontkenning en schuld zijn. Na dat stadium komt het stadium van pijn en depressieve gevoelens en pas daarna de aanvaarding. Sommige stukken van verlies en verdriet heb ik inmiddels aanvaard, met anderen worstel ik meer en dat zal misschien zo blijven. Ik voel de schuld van het mislukken van ons huwelijk. Ik voel soms jaloezie als ik anderen samen dingen zie doen met hun partner. Het blijft een worsteling met de gebrokenheid. Ik vertrouw echter dat God in die gebrokenheid met mij mee wil gaan. Christus heeft ervaren wat eenzaamheid is en God weet wat ik voel en doormaak. Voor Hem is geen enkel stadium van rouw te vroeg of te laat. Ik mag het verdriet voelen wanneer het zich voordoet, het mag er zijn. En dat werkt bevrijdend!”

Tips! Om mee te nemen

- Erken je gevoel, laat het verdriet toe. Zeg tegen jezelf: "Ik voel me en dat mag!"
- Zet je gevoelens eens op papier en laat het tot je doordringen.
- Zoek stilte en rust. Soms is het dan nodig om grenzen te stellen en/of te schrappen in je agenda zodat je een moment voor jezelf hebt.
- Deel je verdriet met een ander en benoem wat je nodig hebt; bemoediging, een arm om je heen, een luisterend oor, samen bidden.
- Besef dat rouwen en verdriet hebben tijd kost. Dit gaat met op -en neerwaartse bewegingen; de ene dag gaat het beter dan de andere. Geef jezelf die tijd.
- Geloof en vertrouw erop dat er ook weer momenten van vreugde zullen komen. Juist door de diepte heen krijgen vreugdevolle momenten extra dimensie. Dit is geen aardse hoop maar een Bijbelse belofte.

Fasenmodel Verlies



1. Ontkenning, ongeloof: het kan niet waar zijn
2. Boosheid, agressie, schuld
3. Verdriet, pijn
4. De put, depressie
5. Berusting
6. Nieuwe mogelijkheden onderzoeken
7. Zingeving, persoonlijke groei
8. Integratie nieuwe situatie in het leven

Mag pijn er zijn?



HENRIËTTE VAN
DER LINDEN,
HULPVERLENER
BIJ SCHUILPLAATS

“Heb je een pilletje voor mij, zodat ik dit niet meer voel?” Een begrijpelijke opmerking wanneer verdriet je leven treft. Verdriet om het verlies van een geliefde of om onrecht dat je is aangedaan. Vaak willen we dat verdrietige gevoel snel verminderen. Is er in deze tijd nog ruimte voor verdriet?

Stilstaan

Wanneer mensen in gesprek noemen dat het leven stilstaat door verdriet en dat ze door willen gaan, dan geef ik ze in dat eerste gelijk maar in het tweede niet. Verdriet zet stil. Het past niet meer in onze gejaagde cultuur. Stilstaan voelt als achteruit gaan. Verdriet hebben om afscheid van een geliefde of iets wat er niet meer is in je leven, noemen we rouwen. Veel mensen denken dat rouwen alleen hoort bij het verlies van een dierbare. Maar rouwen is breder. Rouwen is afscheid nemen van een persoon of een situatie, van iets wat er was maar er nu niet meer is. Ook het verlies van hoop, dromen en toekomstplannen. Juist de neiging tot vechten tegen verdriet geeft onrust. Verdriet serieus nemen is jezelf serieus nemen. Dat is verdriet echt voelen. Maar door het gevoel toe te laten, doe je recht aan wie je bent. Mensen zijn vaak bang dat verdriet hen zal overspoelen maar verdriet is er al, het zit in je hart. Het komt niet van buitenaf en zal je niet onderuit halen. Een mens kan ver-

“

“Juist de neiging tot vechten tegen verdriet geeft onrust. Verdriet serieus nemen is jezelf serieus nemen.”

drietig zijn en daarna verder gaan. Zo zijn we als mens geschapen.

Vertrouwen

Wat verdriet ook moeilijk maakt en voor meer lijden zorgt is eenzaamheid. Een ander zal nooit precies begrijpen wat jouw verdriet is, maar er is één Ander die het wel begrijpt. Die jou zelfs nog beter begrijpt dan jij jezelf. Voel of merk je dat altijd? Was dat maar waar. Het gaat om vertrouwen, vertrouwen dat het waar is. Psalm 139: “U doorgrondt en kent mij. Als er nog geen woord op mijn tong is, zie, Heere, U weet het alles.”

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:
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, Middelhamnis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden



DS. G. VAN GOCH,
SCHERPENZEEL

"Ú ziet het wél, want U
aanschouwt de moeite en het
verdriet, opdat men het in
Uw hand geeft."
(Psalm 10 vers 14a)

Omgaan met pijn en verdriet

We leven in een maatschappij waarin mensen steeds moeilijker kunnen omgaan met verdriet. Het leven moet leuk en aangenaam zijn. Dat is echter lang niet altijd het geval. Iedereen heeft te maken met verdriet. De vraag is: hoe ga je daarmee om? David geeft in Psalm 10 een prachtig advies.

is meestal het gemis van iets of iemand. Wie hiermee geconfronteerd wordt, moet er niet voor weglopen, maar het eerlijk onder ogen zien. David doet dat ook. Dat is niet makkelijk, maar wel heilzaam. Zo kan iemand woorden vinden bij zijn gevoel. Het schept de mogelijkheid om het verdriet vast te pakken en er iets mee te doen.

geeft, mag weten dat hij er niet alleen voor staat. David belijdt dit prachtig in het slot van bovengenoemd vers: "U bent geweest een Helper van de wees." Dit is God ten voeten uit. Willen mensen bij verdriet nogal eens de andere kant opkijken; Hij doet dat niet. Pak daarom uw verdriet op en ga ermee naar de HEERE God. Hij weet er raad mee.

Vastpakken

Verdriet hebben, is onaangenaam. Dan voelt iemand zich ellendig. De reden voor verdriet

Loslaten

Wanneer je iets wilt loslaten, moet je het eerst vastpakken. Dat geldt ook voor verdriet. Wie dat oppakt en het aan God

**GIFTEN
OPROEP**

We kunnen niet zonder uw bijdrage!

Voor het jaar 2019 is de stand van de ontvangen giften als volgt:

| Baten | Werkelijk | Begroting |
|--------------------------------------|------------------|-----------|
| Giften en collectes kerken | € 57.455 | € 100.000 |
| Giften donateurs + begunstigers | € 65.250 | € 140.000 |
| Tekort ten opzichte van de begroting | € 117.295 | € 240.000 |

Uw financiële bijdrage hebben we heel hard nodig. Daarnaast groeit het aantal hulpaanvragen. We zouden heel graag meer uren hulpverlening beschikbaar willen stellen voor onze naasten in nood.

Wilt u ons helpen? Het zou mooi zijn als we daarmee de wachttijd kunnen verkorten. U kunt uw gift geven op NL18 INGB 0001 3414 00 t.n.v. Stichting Schuilplaats. Bij voorbaat hartelijk dank voor uw (extra) bijdrage. Dat waarderen we zeer!