



Schuilplaats

december 2007, nr. 4

Nieuws

“Wij maken van opvoeden één punt!”

Op initiatief van de gemeente Staphorst hebben Carinova, de GGD IJssel-Vecht en Stichting Schuilplaats hun kennis en ervaring gebundeld in het Opvoedpunt Staphorst. Het opvoedpunt geeft informatie, tips en adviezen en is bedoeld voor ouders en opvoeders van kinderen van nul tot negentien jaar.

Op 11 oktober jl. opende Henk Hutten, wethouder Jeugdbeleid, het opvoedpunt in het wijkgebouw van Carinova aan de Hoogeweg in Staphorst.

Opvoeden is iets van alle tijden. De laatste tijd staat dit onderwerp, dankzij de aandacht die minister Rouvoet hieraan besteedt, volop in de belangstelling. Minister Rouvoet: “Opvoeden gebeurt thuis, in het gezin, maar ook op school, in de buurt en bij de sportclub. Het gezin is van grote waarde. In deze gezinnen voeden volwassenen kinderen op en bieden hen geborgenheid. Zij leven de kinderen essentiële normen en waarden voor

en dragen die over aan de volgende generaties. Ook is er zorg voor elkaar en ruimte voor ontspanning en ontspanning. Ouders moeten daar voldoende tijd, middelen, en vaardigheden voor hebben.”

In het Opvoedpunt werken genoemde instellingen samen om de (hulp)vragen over opvoeden zo goed mogelijk te beantwoorden. De rol van Schuilplaats is om begeleiding en ondersteuning te geven als het identiteitgebonden vragen betreft. Want opvoeden van onze kinderen in en voor het Koninkrijk van God is geen gemakkelijke opgave. Maar door Gods Geest geleid is het wel een heerlijke en zegenrijke opdracht.

Marian Oskam



Wethouder Henk Hutten houdt zijn openingspeech



Schuilplaats bestuurslid mevr. W.S. van Wetten onthult het logo van het Opvoedpunt

Colofon

23e jaargang, december 2007, nr. 4

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

Redactie

Henrica de Vries,
MATCH communicatie & projecten
P.J. Versloot

Fotografie

MATCH communicatie & projecten (voorpagina en binnenwerk)

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.

Postbus 7

3900 AA Veenendaal

T (0318) 526123

F (0318) 553477

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

Giro 1341400

Bestuur

Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),

Katwijk; ing. H.E.J. Boon

(penningmeester), Gouda;

P.J. Versloot, Apeldoorn; H. de Vries (secretaris),

Apeldoorn; W.S. van Wetten (algemeen

adjunct), Nieuw-Beijerland.

In dit nummer:

- Mevrouw Van Lunteren rondt cursus ‘In de put, uit de put’ af. Een interview
- Depressief of een dipje?
- Feestelijke opening Opvoedpunt in Staphorst



Mevrouw Teuni van Lunteren is de eerste cliënt van Stichting Schuilplaats die de cursus ‘In de put, uit de put’ heeft doorgewerkt. Het belangrijkste handvat dat zij daardoor kreeg aangereikt, is dat je zelf kunt leren je negatieve denkpatronen te doorbreken. “Het gaat nu echt veel beter met me.”

“Blijf niet rondwroeten op de bodem van de put”

Teuni van Lunteren volgde de cursus ‘In de put, uit de put’

“Het begon met pijnklachten, gespannenheid en ik was moe, moe en nog eens moe”, blikt mevrouw Van Lunteren terug. “Ik had al wel langer dergelijke klachten en slik ook al jaren anti-depressiva. Maar op een gegeven moment besef je: zo kan het niet langer! Ik heb zelf aan de huisarts voorgesteld of het misschien toch niet zinvol zou zijn om hulp te vragen.”

Teuni van Lunteren had er al wel eens over nagedacht om hulp te zoeken. “Het is toch een grote stap, je moet daar wel aan toe zijn. Ik heb dat best wel als pittig ervaren, om voor jezelf en de buitenwereld te erkennen: ik red het alleen niet meer.”

>>

Minderwaardigheidsgevoelens

Vanwege problemen waarmee ze in haar huwelijk werd geconfronteerd en moeilijkheden met puberende kinderen, stapelden de spanningen in het leven van mevrouw Van Lunteren zich op. Maar dat bleek niet de enige aanleiding te zijn voor haar depressieve klachten. “In het hulpverleningstraject kwamen ook mijn eigen minderwaardigheidsgevoelens aan het licht. De oorzaak daarvan ligt in mijn jeugd. Ik was vroeger erg onzeker en werd ook gepest. Je gaat je waardeloos voelen en zo bouwt de spanning zich op.” Ook het niet kunnen praten over de moeilijkheden die ze in haar huwelijk tegenkomt, dragen daar aan bij. “Het vreet van binnen aan je.” “Ik functioneerde nog wel, maar het was echt elke dag vechten om te overleven. Dat begon ’s ochtends al met opstaan. En tegen de avond was ik vaak zo moe, dat ik ook niet meer gezellig kón doen, ook al wilde ik dat wel. Ik ging me daardoor eigenlijk alleen maar waardelozer voelen.”

Werkboek

Op aangeven van haar huisarts kwam mevrouw Van Lunteren bij het maatschappelijk werk van Stichting Schuilplaats terecht, waar een hulpverleningstraject werd opgestart. “We hebben het werkboek ‘In de put, uit de put’ doorgewerkt. Daar staat eigenlijk heel veel in over hoe je depressief kunt worden, maar ook hoe je met die gevoelens kunt omgaan. Ik heb echt handvatten gekregen – en daar was ik ook naar op zoek.” Mevrouw Van Lunteren heeft deze praktische werkmethode – die eigenlijk een cursus is – als heel waardevol ervaren. “Ik heb mezelf leren kennen. Dat was best wel eens pittig. Maar er was vanaf het begin ook heel veel ruimte om mijn verhaal te kunnen doen. En dat luchtte al enorm op: iemand die naar je luistert en ook nog eens iets wil gaan doen om je te helpen.”

Spiraal

“Je denkt ‘dit overkomt me en ik kan er niets aan doen’. Maar ik heb gezien dat je er zelf aan kunt werken. Je denkt misschien dat je jezelf niet uit een depressie kunt halen – en dat kun je misschien ook niet – maar er zijn wel dingen waar je zelf aan kunt werken om uit die negatieve spiraal te komen. Je zit maar op de bodem van

die put te wroeten. Het doorwerken van het boek heeft mij echt geholpen om mijn negatieve denkpatronen te leren herkennen en te doorbreken.”

Kerk

Ook het geloof in God kwam ter sprake. “Het geloof is een belangrijk onderdeel van je leven, dus als het niet goed met je gaat, heeft dat ook daarin gevolgen. Het stond zo ver van me af toen het niet goed met me ging. We hebben gesproken over de vraag hoe je dan toch je zorgen bij God kunt neerleggen.”

“Je kunt eraan werken om uit die negatieve spiraal te komen.”

Vanuit de kerkelijke gemeente heeft mevrouw Van Lunteren weinig medeleven ervaren. “Dat heeft mij wel eens pijn gedaan. Depressief zijn leeft niet voor mensen, het is onzichtbaar. En je gaat er zelf ook niet heel makkelijk mee ‘de straat op.’”

Luisterend oor

Teuni van Lunteren merkte ook schroom onder kerkmensen en leden van de kerkenraad om naar haar situatie te vragen. “Het is fijn als mensen belangstelling tonen, ook al voel je je als buitenstaander misschien onbeholpen met je vragen. Je hoeft iemand die depressief is, niet te helpen door oplossingen aan te dragen. Een luisterend oor is al heel belangrijk.” Mevrouw Van Lunteren raadt kerkenraden dan ook aan: “Houd je oren en je ogen open en laat weten dat je aan iemand denkt. Het is zó belangrijk om te weten dat er mensen zijn die met je meeleven en meebidden.”

Wat u kunt u doen wanneer u zich depressief voelt?

- Erken dat de stemming niet vanzelf verdwijnt, al kunt u die stemming wél zelf beïnvloeden
- Zorg voor een dagelijkse structuur
- Maak een dagelijkse wandeling of fietstocht. Dit maakt gezond moe
- Zoek mensen op
- Probeer de oorzaak van uw depressieve stemming te achterhalen
- Mocht bovenstaande niet lukken, zoek dan hulp en vraag therapie



Depressief of een dipje?

Wie zal kunnen zeggen geen sombere momenten in zijn of haar leven te kennen? Niemand kijkt op van een dipje of een sombere bui. Meestal trekt zo’n bui vanzelf weer over. Anders wordt het als de stemming blijft aanhouden, met als gevolg minder belangstelling voor de dingen om je heen en geen energie om iets te ondernemen. Mensen die weken tot maanden last houden van zo’n zwaarmoedige stemming lijden aan een depressie.

Van een depressie spreken we als iemand:

- langer dan twee weken ongewoon somber is of nergens plezier in heeft.
- als er bij iemand klachten spelen zoals duidelijke gewichtsvermindering, verminderde eetlust, slaapproblemen, traagheid, lichamelijke onrust, moeheid, schuldgevoel, concentratieproblemen en gedachten over de dood.

Deze symptomen worden bij een depressie niet veroorzaakt door een lichamelijke aandoening, bepaald medicijngebruik of een rouwproces. Depressies komen zowel bij jongeren als ouderen en veroorzaken psychisch lijden en beïnvloeden het dagelijks functioneren.

Depressies hebben niet één duidelijke oorzaak, maar ze ontstaan door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren.

Therapie

Therapie helpt, eventueel aangevuld met noodzakelijke medicijnen of antidepressiva. Tijdens therapeutische sessies sluiten we aan bij uw specifieke situatie. Stapsgewijs gaan we aan de slag, waarbij u zelf kunt aangeven wat lukt. Motivatie is erg belangrijk, omdat de therapeut de steun in de rug wil zijn maar u zelf het werk moet doen. Als we op moeilijkheden stuiten, besteden we daar in de behandeling aandacht aan. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat u met opzet een afspraak laat lopen, omdat u daar tegen opziet. Dan gaan we gericht op deze situatie in, zodat u hier in de toekomst meer tegen opgewassen raakt. Wanneer u zich weer wat prettiger voelt, wordt meer nadruk gelegd op

het verband tussen wat u in een bepaalde situatie denkt, voelt en doet. Sombere, neerslachtige of lusteloze gevoelens komen niet uit de lucht vallen.

Denkpatronen

Uit onderzoek is gebleken dat de gedachten die iemand heeft, belangrijk zijn voor hoe hij of zij zich voelt. Een voorbeeld: u loopt met een dienblad met kopjes koffie de keuken uit en stoot tegen een kastje waardoor een kopje omvalt. Uit ervaring weten we dat depressieve mensen in zo’n situatie vaak de negatieve kant van een gebeurtenis naar voren halen. Daarbij worden ook vaak de negatieve kanten van zichzelf benadrukt. Dat zorgt ervoor dat een depressief persoon reageert met: “Zie je wel, ik kan ook niets”, “Bij mij gaat altijd alles fout” etcetera. Dergelijke denkpatronen zijn vaak een gewoonte geworden en geven een somber gevoel. In de therapie proberen wij de denkpatronen positief te sturen en wordt samen nagedacht over mogelijke valkuilen en oplossingen. Dit om een mogelijke terugval snel te herkennen en te kunnen ingrijpen.

Geloofsvragen

Het komt ook regelmatig voor dat negatieve gedachten over uzelf en het geloof aan de orde komen. Aan de hand van door u aangereikte situaties gaan we samen na of de gedachten over de ingeleefde situatie reëel zijn. Schuilplaats probeert ook bij depressiviteit vanuit de Bijbel richting te geven in het denken. Wij mogen elkaar wijzen op de Heere Jezus Christus. Bij alle verlatenheid en depressiviteit kunnen wij ons zeer verlaten en eenzaam voelen. Wij weten dat Christus verlatenheid en eenzaamheid op het aller-volmaaktst heeft doorstaan. Hij riep het uit aan het kruis: “Mijn God, Mijn God waarom verlaat U Mij?” Hij is voor Zijn kinderen, die worstelen met geloofsvragen, van God verlaten zodat wij elkaar tot troost mogen meegeven dat er bij Hem een Schuilplaats is, zelfs in de moeilijkste momenten van ons leven. Het is tot zegen en troost als wij zo met elkaar de hulpverlening mogen afsluiten.