

Schuilplaats

december 2010, nr. 4

Nieuws

In dit nummer:

- Crisis in je familie
- Terugblik hulpverlener
- Crisis in Jakob's familie
- Financiële cijfers 2010

Crisis in je familie

“Je verandert nooit alleen”



Nu Jolanda moeder is van Esmee, en dreigt vast te lopen, moet ze aan de slag met de relatie met haar eigen moeder. Jolanda (26) en Marinus (28) Roorda zijn vijf jaar getrouwd. Jolanda werkt parttime in de zorg en Marinus heeft een kantoorbaan. Sinds vorig jaar hebben ze een dochtertje, Esmee.

Jolanda komt bij Stichting Schuilplaats terecht met een verzameling van klachten die ze zelf niet kan herleiden. “Ik had vooral last van dwanggedachten. Er is gelukkig nooit iets ergs gebeurd, maar ik was wel steeds bang dat ik mezelf of m'n dochtertje iets aan zou doen.” Ondanks de nuchtere adviezen van Marinus lukt het Jolanda niet de maalstroom van gedachten te stoppen. Daarnaast heeft ze ook last van depressieve buien; ze ziet het leven soms even helemaal niet zitten. Jolanda besluit hulp te zoeken en belt met Stichting Schuilplaats in Veenendaal.

Alles onder controle

Al snel constateert de hulpverlener van Stichting Schuilplaats dat Jolanda's dwanggedachten ontstaan uit angst om de controle te verliezen. Ze is zó bang om te falen, dat ze in alles overmatig haar best probeert te doen en zich aanpast aan haar omgeving. Dit maakt dat ze behoorlijk last heeft van stress, zowel op haar werk



>> als thuis. De dwanggedachten lijken dan een uitlaatklep. Maar het zet alles onder spanning, ook in de familie-sfeer. De stress leidt bovendien tot lichamelijke klachten bij Jolanda, maar medische onderzoeken leveren steeds niets op.

Jolanda vertelt over de gesprekken bij Stichting Schuilplaats, waar ze in het begin samen met Marinus naartoe gaat. “We pakten eerst de dwanggedachten aan. Ik kreeg veel praktische tips hoe ik hier beter mee om kon gaan. Dat heeft me enorm geholpen, hoewel de gedachten natuurlijk niet zomaar weg waren. Ik leerde

zien dat ik ze vooral kreeg als ik de controle dreigde te verliezen. En dat was voor mij op heel wat momenten, in mijn werk maar ook in de zorg voor ons dochttertje.” Als Jolanda stapje voor stapje anders leert denken, verdwijnen de lichamelijke klachten als sneeuw voor de zon. Nu de dwanggedachten ook steeds minder worden, komt er ruimte om andere problemen aan te pakken. Een daarvan is de lastige relatie van Jolanda met haar moeder. Marinus: “Ik heb me er vanaf het begin van onze verkeringstijd over verbaasd hoe ze bij Jolanda thuis met elkaar omgingen. Haar moeder had het overduidelijk voor het zeggen, en regelde ook alles voor

iedereen. Dat zorgde ervoor dat geen van de kinderen nog een hand uitstak. Dat was bij mij thuis wel anders.”

Verstikkende zorgzaamheid

Jolanda benadrukt vooral de zorgzame kant van haar moeder. Toch heeft ze altijd wel gevoeld dat er wat hapert aan de relatie met haar moeder. “Ze nam me altijd alles uit handen en zij bepaalde wat goed voor me was. Dat ging best ver. Ik wist wel dat het niet helemaal gezond in elkaar zat, maar kon er de vinger niet op leggen.” De gesprekken bij Stichting Schuilplaats over de verhoudingen in ons gezin, werken verhelderend. Jolanda moet leren voor haar zelf te kiezen en een eigen identiteit gaan opbouwen. “Ik heb geleerd me af te vragen: Wat vind ik zélf nu eigenlijk?” Marinus: “Intussen had ik de rol van Jolanda's moeder overgenomen in ons huwelijk. Ik nam vaak het voortouw en regelde veel.” Jolanda vult aan: “Van huis uit heb ik me ook eigenlijk niet goed leren vermaken. Maar dat heb ik nooit als een probleem gezien.”

Nu Jolanda zelf voor de opvoeding van haar dochter Esmee staat, realiseert ze zich dat ze het zelf anders wil doen dan haar eigen moeder. “Ik wil haar niet steeds controleren en er de hele dag bovenop zitten met vragen als ‘Eet ze wel genoeg?’, ‘Slaapt ze al?’ Alsof ik alles in haar leventje bepaal. Het kost me dagelijks inspanning om een gezonde afstand te houden van Esmee, maar het gaat steeds beter!” zegt ze opgetogen, wat haar man Marinus bevestigt.

Nu Jolanda ziet waar de schoen wringt en anders heeft leren denken, verbetert de relatie met haar moeder ook.

“Waar een gesprek over deze dingen vroeger vaak uitmondde in boosheid of huilpartijen en daarna dagen zwijgen, kies ik nu voor een andere opstelling. Ik geef mijn grenzen aan naar mijn moeder, hoezeer ik haar zorg ook waardeer. Marinus en ik doen de zaken op onze manier, ook in de zorg voor Esmee. Wat ons betreft heeft zij daar zeker een plekje in, maar wel op onze voorwaarden.” Zo leert Jolanda opkomen voor zichzelf, met als extra winst een verbeterende verhouding met haar moeder. Dat is de meerwaarde van hulpverlening vanuit christelijk perspectief: er wordt op basis van Bijbelse uitgangspunten gewerkt aan herstel van personen én van relaties met de mensen die je gegeven zijn.

“Intussen had ik de rol van Jolanda's moeder overgenomen in ons huwelijk.”

Zo weet Jolanda met de geboden hulp te ontsnappen aan de gevangenis waarin ze zichzelf had vastgezet. Ze leert nadenken over de vraag waar ze zelf staat en wat ze zelf vindt. Op een gezonde en respectvolle manier geeft ze grenzen aan bij haar familie. Jolanda en Marinus willen nog één ding kwijt: “Zit je zelf in de knoop met je familie: zoek hulp! In je eentje kom je er vaak niet bovenop en wordt het misschien alleen maar erger. Hulp zoeken is geen schande en niet raar. Het is juist slim, want daarna ben je alleen maar beter af.”

Terugblik hulpverlener

Herstel door nieuw evenwicht

Jolanda meldt zich aan met allerlei lichamelijke klachten en stemmingwisselingen. Het blijken stressgerelateerde klachten te zijn die voortkomen uit de manier waarop ze in relaties staat, ze met problemen om gaat en de manier waarop ze vorm geeft aan haar werkzaamheden in de zorg.

Relatie met partner

In de begeleiding maken we gebruik van duplo-poppetjes om duidelijk te krijgen hoe het evenwicht binnen de relatie met haar man Marinus, eruit ziet. Jolanda blijkt een ongezonde afhankelijkheidsrelatie te hebben met Marinus, zonder dat ze dat samen bewust zijn. De relatie bestaat uit dat Jolanda een afhankelijke ‘zorgontvanger’ is en Marinus een goed bedoelde ‘zorgverlener’. Na de bewustwording blijkt deze afhankelijkheidsrelatie een kopie te zijn van de afhankelijkheidsrelatie die Jolanda heeft met haar moeder.

Relatie met moeder

Het zien van de duplo-poppetjes die haar eigen positie in het ouderlijk gezin visualiseren, maakt sterke emoties los bij Jolanda. Het wordt haar duidelijk dat ze zich niet volledig geaccepteerd voelde. Het deel van haar persoon dat door moeder gezien werd, was het kind dat haar moeder pleziert, waarvoor Jolanda erkenning kreeg. Het andere deel van haar persoon dat niet gezien werd, was het kwetsbare kind en het zelfstandige kind. Jolanda heeft dit geïnterperteerd als een afkeuring voor haar kwetsbaarheid en zelfstandigheid.

Relatie partner versus relatie moeder

Jolanda zoekt troost bij haar man voor de pijn die hierdoor ontstaat. De troost wil Marinus bieden, maar het is nooit voldoende, omdat Marinus geen deel uit maakt van de relatie met haar moeder waar de behoefte niet gezien werd. Voor Marinus blijkt er wel een taak te liggen om erkenning te geven voor de moeite en pijn van Jolanda, maar niet om de verantwoordelijkheid van Jolanda over te nemen.

Jolanda heeft de taak om zelf te zorgen voor haar niet geziene deel van haar persoon en er bewust van te zijn hoe dit een rol speelt in haar leven en omgang met relaties.

Gevolgen

Het gevolg van de ongezonde afhankelijkheid in relatie tot haar moeder en later in relatie tot haar man, is dat Jolanda geen volledig eigen persoonlijkheid heeft kunnen en mogen ontwikkelen. De pijn, die hieruit voortvloeit, heeft ze willen beschermen door aan de ene kant controle uit te oefenen en aan de andere kant door moeilijkheden te vermijden. Jolanda blijkt, net als bij haar moeder, ook in andere relaties mensen te willen plezieren, waardoor ze geen raad weet met kritiek. De angst voor kritiek wil ze verminderen door zich aan te passen of door perfect te zijn. Dit kost haar echter zoveel energie, dat zij eraan onderdoor gaat, met de stressgerelateerde lichamelijke en psychische klachten als gevolg.

Volledige persoonlijkheid

Het evenwicht binnen de relatie met haar man en haar moeder, vernieuwde in de loop van de begeleidingsperiode. Toen zij een kind kreeg, was het opnieuw zoeken naar een gezond evenwicht. Jolanda krijgt de rol als moeder erbij en

Nadenkertjes

- Bij onze dierbaren herhalen we, in welke vorm dan ook, bijna altijd de patronen vanuit het ouderlijk gezin.
- Je kunt wel van baan veranderen, maar niet van vader of moeder, zus of broer, van zoon of dochter.
- Recht doen aan de ander, is onlosmakelijk verbonden met recht doen aan jezelf.
- Het mechanisme dat je als kind hebt ontwikkeld om je kwetsbaarheid te beschermen, neem je je levenlang mee.
- Verlangen gezien te worden zoals je bent, vraagt ook dat je je laat zien zoals je bent.

de moeder van Jolanda de rol als oma. De onzekerheid die Jolanda hierbij blijkt te hebben, maakt dat zij in haar oude patroon terugvalt. Ook Marinus valt terug in zijn oude patroon door de zorgtaken van Jolanda weer over te nemen. Na de bewustwording bij Jolanda van de verschillende verantwoordelijkheden die zij heeft en door hiermee aan de slag te gaan, lukt het haar om weer een gezond evenwicht in de verschillende relaties te krijgen. Jolanda is een mooie volledige persoonlijkheid geworden, dankzij de inzichten en de nieuwe evenwichten binnen de verschillende relaties, waardoor de verschillende klachten aanzienlijk zijn verminderd.



Crisis in Jakob's familie

Rimpelloos en vlekkeloos ging het niet toe in het leven van Jakob. In zijn leven zien we dat ongezonde liefdespatronen worden herhaald in de volgende generatie. Crisis in Jakob's familie; te beginnen bij zijn ouders, crisis met zijn vrouwen en met zijn kinderen.

Jakob's ouders

"En Izak had Ezau lief, omdat hij graag wildbraad at, maar Rebekka had Jakob lief"
Opgroeien in een gezin waarin ouders hun voorkeur hebben voor een kind! Dat geeft spanning. Jakob groeide op in de liefde van zijn moeder. Bij zijn vader stond hij op de tweede plaats. Vader en moeder hebben elk "hun" eigen kind van voorkeur. Het veroorzaakt spanning als ouders niet eensgezind zijn in het liefhebben en het ene kind voortrekken ten opzichte van het andere. De spanning in het gezin van Jakob explodeert rondom het ontvangen van de eerstgeboorte zegen. Het loopt uit op een familiecrisis met als resultaat dat Jakob moet vluchten voor zijn leven. Er is scheiding gekomen. Moeder Rebekka heeft haar geliefde zoon Jakob niet meer in haar nabije omgeving.

Jakob's vrouwen

"En Jakob had Rachel liever dan Lea"
Jakob is door bedrog in een dubbel huwelijk verzand geraakt. Zou Jakob het voortrekken van thuis afgeleerd hebben...? Helaas, Jakob had Rachel liever dan Lea. Lea werd gehaat. De Heere zag dat en greep in. Lea kreeg kinderen, maar Rachel was onvruchtbaar. Rachel riep tegen Jakob: "Geef mij kinderen, anders ga ik dood!" Hoeveel Jakob ook van Rachel hield, toch kon hij de kinderzegen niet geven. Uiteindelijk schenkt God ook aan Rachel kinderen, maar werd het haar eigen dood. Wat een spanning in het gezin van Jakob rondom de kinderzegen. Er is

scheiding gekomen, want Jakob had zijn geliefde Rachel niet meer.

Jakob's kinderen

"En Israel (Jakob) had Jozef lief boven al zijn zonen"
Welke lessen had Jakob van huis uit geleerd? Gaat hij het in zijn eigen gezin anders doen? Helaas, hij had Jozef het meeste lief en gaf hem een bijzonder kledingstuk als geschenk. Dit riep de haat op bij zijn andere broers. Jozef wordt door zijn broers verkocht naar Egypte. Jakob trekt Jozef voor met als resultaat dat hij wordt gescheiden van zijn geliefde zoon.

Hoe gaan wij met onze relaties om? Kunnen wij naar onszelf en de invloed van vorige generaties kijken? Ook wij worden gevormd door het gezin waarin we opgroeien. Dit 'erfgoed' kan zowel goede als negatieve gevolgen hebben. Het kan een mens vormen tot een krachtige persoonlijkheid. Het kan echter ook verzwakkend werken, waardoor problemen kunnen ontstaan in relaties of de opvoeding van kinderen.

Na een leven vol met spanningen en crisissen riep Jakob uit: *Op uw zaligheid wacht ik, HEERE!* Doen wij dat ook? Zien wij uit naar de komst van de Zaligmaker? Hij kwam ook om voor onze 'relatiezonden', verzoening te geven. Heet Hem welkom in uw leven. Leg in vertrouwen uw spanningen en crisissen in de handen van deze grote Hulpverlener!

Eind 2010 in zicht..!

Tussentijdse resultaten van Stichting Schuilplaats over 2010

(bedragen in euro's bijgewerkt tot 31 oktober)

Baten	Werkelijk	Begroting
Giften en collectes kerken	€ 58.801	€ 100.000
Giften donateurs + begunstigers	€ 111.568	€ 150.000
Tekort ten opzichte van de begroting:	€ -79.631	

Wij doen vrijmoedig een beroep op u en hopen in de laatste weken van dit jaar nog de nodige giften te ontvangen om het jaar zonder een al te groot tekort af te sluiten. Namens bestuur, onze hulpverleners en onze cliënten danken wij u voor uw bijdragen in welke zin dan ook en zien in vertrouwen uw blijvende steun tegemoet.

P.J. Versloot, *Directeur*



Colofon

26e jaargang, december 2010, 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

Mevr. H.M.J. de Vries

Mevr. H.M. van Dommelen

Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkte verder mee:

Dhr. H. Rebel

Fotografie

Foto's iStock

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) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

ING 1341400



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