



Trouw blijven in je huwelijk

“Op mij, mij, zij de schuld, mijn heer!” De schuld van je man op je nemen en toch zijn verkeerde daden niet goed praten. Wie doet dat...?

Hard en boos van daden, zo was hij. Verstandig en mooi om te zien, zo was zij. Nabal en Abigail. Samen getrouwd. Vol idealen aan het huwelijk begonnen. Net als veel anderen. Hoe ging het in het huwelijk tussen Nabal en Abigail? Hoe stond het er voor met liefde, zelfopoffering en communicatie? In materieel opzicht waren ze zeer rijk. Helaas kan Nabal niets missen om koning David en zijn mannen te bedanken voor de geboden bescherming. In plaats daarvan krijgen Davids knechten bijtende spot mee van Nabal: “Wie is David? O, die afvallige van Saul? Zou ik mijn brood, mijn water en mijn vlees aan hem en zijn mannen te eten geven?” Alles draait bij Nabal om zijn eigen ik. En dat is geen vruchtbare grond voor een goed huwelijksleven.

Abigail hoort dat David met 400 man onderweg is om Nabal en zijn huis te doden! Deze wijze en kordate vrouw neemt direct maatregelen en probeert het onheil van het huis van Nabal af te wenden. Zij stuurt overvloedig veel voedsel vooruit en gaat er zelf achteraan, Nabal in dronkenschap achterlatend.

Abigail ontmoet David:

1. Zij valt eerbiedig aan Davids voeten.

2. Ze beschermt haar man en zegt: “Straf mij in plaats van mijn man en al die anderen.”
3. Zij zegt David dat hij zich niet teveel moet aantrekken van haar man Nabal.
4. Verbloemd ook niet dat Nabal een ‘Belials man’, een dwaas is.
5. Zij geeft aan dat het de HEERE is die haar tussenbeiden stuurt om schuldeloos bloedvergieten te voorkomen wat in de toekomst negatief uitwerkt op Davids koningsschap.
6. Zij plaatst Nabal op dezelfde lijn als de vijanden van David.
7. Zij vraagt om vergeving en wenst David toe dat de HEERE zijn huis vast zal maken.

Ik ben verwonderd over deze handelwijze van Abigail. Wat een geduld en wijsheid is er in zo’n huwelijk nodig voor een vrouw om met mannen zoals Nabal om te gaan. Er is veel genade nodig om in zo’n huwelijk staande te blijven. Abigail kan er over meepraten en wij kunnen er van leren. Hoe gaan wij om met onze relaties? Johannes zegt het zo: “Geliefden! Laten wij elkaar liefhebben, want de liefde is uit God!”

P.J. Versloot

Interim-directeur



Colofon

25e jaargang, juni 2009, nr. 2

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

dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkte verder mee:

dhr. H. Rebel

Fotografie

Foto pagina 1 en 2: Corbis

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

Giro 1341400



Bestuur

dhr.dr. W.J. van Duijn (voorzitter),
Katwijk; dhr.ing. H.E.J. Boon
(penningmeester), Gouda; dhr. R. Geluk,
Ermelo; dhr. H. de Vries (secretaris),
Apeldoorn; mevr. W.S. van Wetten
(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland

Schuilplaats

juni 2009, nr. 2

Nieuws

In dit nummer:

- Samen werken aan je huwelijk
- Gij geheel anders
- Verschillen om over na te denken
- Trouw blijven in je huwelijk



Foto: Corbis

Ruud en Elma van Deursen zijn vier jaar getrouwd. Na drie jaar verkering keken ze uit naar het huwelijk. Maar het bracht hen niet wat ze ervan hoopten. “Er was steeds meer verwijdering.” Begeleiding door Stichting Schuilplaats bracht nieuw leven in hun relatie.

“Je bent nooit te vroeg met hulp zoeken”

Samen werken aan je huwelijk

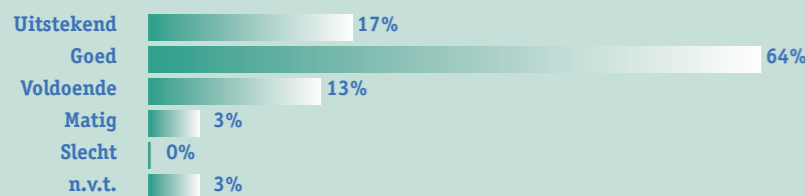
“We dachten dat we in ons huwelijk steeds meer naar elkaar zouden toegroeien. Maar dat gebeurde niet. Onze relatie bleef oppervlakkig”, vertelt Ruud en Elma vult aan: “De gesprekken die we met elkaar hadden over onze relatie verliepen steeds op een vervelende manier. Het werd steeds erger. Ik had er op het laatst geen kracht meer voor en ook geen zin meer in”, vertelt Elma. Ruud is de eerste die begon over het zoeken van professionele hulp. Elma: “In het Nederlands Dagblad viel mijn oog op zo’n kleine advertentie, een ‘tip’. Daarin stond dat Stichting Schuilplaats hulp biedt bij huwelijksproblemen. Dat sprak ons aan.”

Samen verder

Ruud en Elma wisten zeker dat ze met elkaar verder wilden. “De liefde en het vertrouwen in elkaar waren er nog wel, we konden elkaar alleen niet meer bereiken. We wilden hulp voordat onze relatie kapot zou gaan door wederzijds onbegrip.” Bij Stichting Schuilplaats bleek al snel dat veel van de misverstanden tussen Ruud en Elma vast zitten op verschillen tussen man en vrouw. Ze gingen aan de slag met het werkboek ‘Mannen & Vrouwen’ van Schuilplaats. Een gouden greep! Elma: “Het is een heel praktisch werkboek met concrete opdrachten. De verschillende thema’s vormden de leidraad voor gezamenlijke gesprekken.” Ruud: “Het werkboek noemt de zaken verhelderend bij naam. Er was ruimte voor onze verwachting van de hulpverlening en voor concrete doelen. Dat werkt prettig.”

Waardering voor christelijke hulpverlening

Stichting Schuilplaats onderzoekt al een aantal jaren systematisch de tevredenheid over haar hulpverlening. De grafiek laat de waardering van onze cliënten zien voor de christelijke hulpverlening.



Uw bijdrage gevraagd voor christelijke hulpverlening

Stichting Schuilplaats heeft het jaar 2008 met een beperkt financieel tekort afgesloten. Op basis van en dankzij uw giften en de inkomsten vanuit de kerken kan Schuilplaats ook in 2009 doorgaan met christelijke hulpverlening zonder financiële drempels voor cliënten. Het bestuur, onze hulpverleners en cliënten danken u hartelijk voor uw betrokkenheid en zien in vertrouwen uw blijvende steun tegemoet.



“Ik vond het prettig om te weten dat herstel van vertrouwen en behoud van het huwelijk het uitgangspunt is”

Foto: Corbis

Conflicten

‘Hoe ga je om met meningsverschillen’ en ‘hoe geef je aan wat je vindt’ zijn twee belangrijke vragen in het leren omgaan met conflicten. “Van huis uit hebben wij beiden niet echt geleerd om over onze gevoelens te praten. Dat bleek een knelpunt.” Elma: “Ik weet nu dat het belangrijk is om bij het overbrengen van een boodschap eerst je gevoel te beschrijven en niet direct een beschuldiging te uiten. Een andere eyeopener was om gedachten die ik had, niet meteen tot gevoelens te maken.” Ruud: “Ik weet dat ik bij Elma soms moet doorvragen: Wat bedoel je nu eigenlijk? Wat zit er achter je klacht? Veel van onze strubbelingen waren terug te voeren op communicatieproblemen.” Door de praktische handvatten die ze kregen, merkten Ruud en Elma dat het begrip voor elkaar toenam. “En daarmee begon ook onze liefde voor elkaar weer te groeien en te verdiepen.”

Behoud van huwelijk

Het was een bewuste keuze om hulp te zoeken bij een christelijke stichting. Ruud: “Ik vond het prettig om te weten dat herstel van vertrouwen en behoud van het huwelijk het uit-

gangspunt is. Bij Schuilplaats staat geen achterdeurtje van echtscheiding open. We konden samen uitgaan van de basis, dat we hoe dan ook toch voor elkaar hebben gekozen.” Ruud en Elma raden andere stellen aan om niet te lang te wachten met het zoeken van hulp als het huwelijk of de onderlinge communicatie niet lekker loopt. “Je bent nooit te vroeg met hulp zoeken. Het gaat niet allemaal vanzelf. En het is niet raar dat je zo verschillend bent. Daar meer zicht op krijgen, kan juist heel verhelderend werken. Het is de kunst de verschillen tussen elkaar als aanvulling te zien. Eigenlijk voegt een verschil iets toe aan jou en je relatie. Je bent niet voor niets verschillend gemaakt!”

*De basis:
“We hebben hoe dan ook voor elkaar gekozen”*

Gij geheel anders: sekseverschil in het huwelijk

Maatschappelijke werker Harm Rebel kijkt terug op de begeleiding van Ruud en Elma. “Er waren geen stevige ruzies. Geen buitenechtelijke relatie. Ze konden samen best goed functioneren. Alleen... ze misten groei en enthousiasme in hun relatie.”

“In de gesprekken merkte ik dat ze goed waren in het observeren en het bedenken van mogelijkheden, maar niet in het overleggen en bespreken daarvan. Ze neigden van hun eigen observaties uit te gaan en daarover een oordeel te hebben. Elma communiceerde voornamelijk de negatieve aspecten van Ruud met de verwachting dat hij zou veranderen. Ruud communiceerde voornamelijk de oplossingen en dacht dat zij zich geholpen zou voelen.”

Mannen & Vrouwen

Aan de hand van het werkboek *Mannen & Vrouwen*, hebben ze geleerd de sekseverschillen als positieve waarde van de relatie te zien en om daarop constructief te reageren. De acceptatie van de verschillen en de benadering van de verschillen vanuit gelijkwaardigheid, bleek een positieve invloed te hebben op de relatie. In Genesis staat geschreven: ‘God schiep den mens naar Zijn beeld; naar het beeld van God schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij ze’. Hieruit blijkt dat ‘de mens’ een vrouw én een man is. Ze zijn beiden nodig om ‘mens’ te zijn. Duidelijk verschillend geschapen, maar met als doel om samen één te zijn. Elma en Ruud hebben elkaar nodig om volledig ‘mens’ te kunnen zijn. In Gods ogen komt de mens tot zijn doel als man én vrouw. Als de onderlinge verschillen niet als bedreigend maar als aanvullend worden gezien, zal dat vertrouwen geven in de relatie en de mogelijkheid creëren om te groeien in een relatie.

Werkboek Mannen & Vrouwen

Wilt u zelf werken aan uw huwelijk? Bestel dan het werkboek ‘Mannen & Vrouwen’ van Stichting Schuilplaats. Het werkboek kost € 27,50 (inclusief verzendkosten) en u bestelt deze telefonisch of via email.



Spraakmakende verschillen om over na te denken

Man

Handelt graag zijn eigen problemen af; vragen om hulp is een teken van zwakte.

Om zich beter te voelen, trekt hij zich terug om zijn problemen op te lossen.

Mannen zijn bang om te geven, zij ontvangen liever. Hij verliest zijn gevoel van eigenwaarde als hij denkt te weinig te geven.

Liefdevol gedrag komt tot uiting in het bagatelliseren, negeren of oplossen van haar problemen en zorgen.

De beste manier om een man emotioneel te laten groeien, is door hem niet te willen veranderen of te verbeteren. Hierdoor wordt hij onzeker en trekt zich terug.

Om zich te uiten gebruiken mannen zakelijke en korte boodschappen. Het gaat om het overbrengen van feiten en informatie.

Mannen geven geen ongevraagd advies of hulp. Zij willen dit zelf ook niet ongevraagd ontvangen.

Als een man van een vrouw houdt, dan moet hij zich af en toe even losmaken om daarna weer dichterbij te kunnen komen.

Na een fase van afstand wil de man de intimiteit voortzetten en laten groeien op het niveau van vóór de afstand.

De man verwacht dat zaken die gedeeld of geheeld zijn, niet meer aan de orde komen.

De man wil het dieptepunt bij zijn partner voorkomen.

Mannen bieden zelden hun excuus aan, omdat dit betekent dat hij iets fout heeft gedaan.

Seksueel contact leidt tot intimiteit.

Vrouw

Hulp vragen is een teken van vertrouwen en versterking van de relatie.

Om zich beter te voelen, bespreekt zij haar gevoel openhartig met een ander.

Vrouwen zijn bang om te ontvangen. Zij geven liever. Hieraan ontlent zij een gevoel van eigenwaarde.

Liefdevol gedrag komt tot uiting in zorgzaamheid, het stellen van veel vragen en uiting geven aan haar bezorgdheid.

De beste manier om een vrouw emotioneel te laten groeien, is door haar te steunen, naar haar te luisteren en haar te bevestigen. Hier raakt zij zelfverzekerd van en durft zij zich te tonen.

Om zich te kunnen uiten veroorloven vrouwen zich dichterbij vrijheden als de overtreffende trap, beeldspraak en generalisaties.

Vrouwen geven ongevraagd advies en bieden ongevraagd hulp aan.

Als een vrouw van een man houdt, dan wil zij nabijheid en intimiteit. Een vrouw neemt afstand als ze er niet op vertrouwt, dat haar partner haar gevoelens begrijpt.

Na een fase van afstand wil de vrouw een periode van hernieuwde kennismaking. De intimiteit is geschonden en moet weer herstellen en groeien.

Bij een vrouw komen gedeelde of geheelde zaken weer naar boven na een dieptepunt.

De vrouw ervaart het dieptepunt als een noodzakelijk moment van emotionele opruiming.

Vrouwen bieden regelmatig excuses aan, omdat dit een conflict voorkomt of beëindigt.

Intimiteit leidt tot seksueel contact.

Cursussen Schuilplaats

Stichting Schuilplaats start bij voldoende aanmeldingen in september in Veenendaal en Sliedrecht met de cursussen Zelfvertrouwen en Man/Vrouw.

Stichting De Vluchtweel en Schuilplaats starten in september in Dordrecht en Amersfoort een therapiegroep Seksverslaving voor mannen. Info: mannengroep@stichtingschuilplaats.nl.

Voor meer informatie: Stichting Schuilplaats, telefoon (0318) 52 61 23 op werkdagen van 8.30 tot 10.00 uur. Hulpvragen kunnen ook per email worden gesteld: info@stichtingschuilplaats.nl.

