

Schuilplaats

Juni 2013, nr. 2

Perspectief

In dit nummer:

- Een zoon met psychische problemen
- Psychisch lijden: wanneer het je zoon of dochter treft
- Meditatief: Mijn kind...!

Een zoon met psychische problemen

“Er zijn en lief te hebben, dat is de les van de Heere aan mij”

“Waarom kan mijn zoon niet een leven leiden zoals zijn leeftijdgenoten? Wat moet ik doen om hem te helpen? Wat heb ik verkeerd gedaan waardoor hij zoveel verdriet heeft?” Het zijn vragen die Femke (63) voortdurend kwellen. Femke heeft een zoon met psychische problemen. Hoe kun je als ouder voorkomen zelf ten onder te gaan? Femke zoekt hulp bij Stichting Schuilplaats. Samen met de hulpverlener leert ze hoe zij een gezonde omgang met haar zoon kan hebben en haar zorgen de baas blijft.



Femke: “En zie, Ik ben met u alle dagen tot aan de vol-einding der wereld”. In de Bijbel staat het op vele plekken, op verschillende manieren. Tegenwoordig zet ik de wekker een uurtje eerder en lees dan een stukje uit de bijbel. Ik denk erover na en schrijf op wat me aanspreekt. De hulpverlener van Schuilplaats heeft mij aangeraden een dagboek bij te houden. Ik heb inmiddels een dagboek vol geschreven met alles wat mij helpt om mijn zorgen de baas te blijven. Met de hulpverlener heb

>>

Christelijke hulpverlening met Perspectief

>> ik de afgelopen maanden regelmatig stukken terug gelezen en hierover doorgesproken. Ik merk nu dat ik gegroeid ben en bepaalde vragen mij minder kwellen. Daarnaast hebben we gesproken over mijn angsten. Een van mijn angsten was dat ik geen goede moeder ben voor mijn zoon Lennart. Met dit thema zijn we aan de slag gegaan. Zo heb ik onder andere een afscheidsbrief aan de angst geschreven.”

“Van alles wat ik heb meegemaakt, is dit wel het ergste: te zien dat je kind het niet redt en zo ongelukkig in het leven is.”

Brief aan de angst

Uit die afscheidsbrief haalt Femke de tekst: ‘Niets anders dan recht te doen, goedertierenheid lief te hebben en ootmoedig te wandelen met uw God’ uit Micha 6 vers 8 aan. En ook Mattheüs 10 vers 29-31: ‘Worden niet twee musjes voor een penning verkocht? En toch zal niet één daarvan op de aarde vallen buiten uw Vader om. En van u zijn zelfs de hoofdharen geteld. Vreest dan niet, u bent meer waard dan vele musjes.’ Femke: “Het zijn woorden die mij helpen het tobben te stoppen en te vertrouwen op de Heere.”

Femke is moeder van vijf kinderen. Ze heeft het afgelopen decennium nogal wat voor haar kiezen gekregen. Ze kreeg borstkanker en een zware chemobehandeling. Haar

man raakte zijn baan kwijt en kreeg prostaatkanker. Nieuw werk vinden en houden werd voor hem heel moeilijk. Na enkele jaren bleek hij Alzheimer te hebben. Femke: “Drie van onze vijf kinderen woonden nog thuis toen ik borstkanker kreeg. Lennart was de middelste en het meest zorgzaam. Hij was altijd een erg lieve jongen. Hij schreef gedichten voor mij of kocht een cd en zei dan: ‘ik hoop dat je hem nog veel zal draaien.’ Achteraf zie ik dat hij door mijn ziekte een behoorlijke klap gehad heeft.”

Zwerven

Als Femke weer oprabbelt, krijgt Lennart wisselende stemmingen. Soms is hij het lieve kind van vroeger; andere momenten is hij boos en onhandelbaar. Hij gaat studeren aan het HBO en krijgt een vriendin. In het tweede jaar, hij woont dan nog thuis, moet hij ook stage lopen. Femke: “Lennart vertelde hele verhalen over zijn ervaringen tijdens het werk op zijn stageadres. Zijn verkering liep steeds minder goed. We merkten dat hij ongelukkig was en zich niet begrepen voelde. Op een gegeven moment vroeg ik aan mijn oudste zoon of hij eens met de school van Lennart wilde bellen. Wat bleek? Lennart was al weken niet op school geweest. Bij navraag op zijn stageadres bleek hij daar nooit gewerkt te hebben. In plaats van studeren en werken, zwierf hij door het land.”

Problemen uit de weg

Een broze Femke vervolgt: “Lennart is uit huis gegaan en hij heeft hulp gezocht bij een GGZ-instelling. Hier kreeg hij drie dagen in de week therapie. Daarna leek hij zijn leven beter op de rails te hebben. Toen hij twee jaar later een nieuwe relatie kreeg en een studie met stageplaats, herhaalde de geschiedenis. Opnieuw ging hij

Psychisch lijden: wanneer het je zoon of dochter treft

Psychische problemen gaan niet ongemerkt aan je voorbij. Je kunt niet zeggen ‘dat raakt mij niet’. Psychische problemen veroorzaken vaak moeite, beperking en leed. Dit kan invloed hebben op het hele gezin. Het is moeilijk om je kind te zien lijden. Wij staan stil bij de vraag: Hoe ga je om met je kind wanneer het psychische problemen heeft?

Adviezen in de omgang met je kind

- Stel open vragen: Wat kan ik voor je doen? Wat vind je fijn? Waar zou je mee geholpen zijn? Maak geen plannen zonder te toetsen of dit als ‘helpend’ wordt ervaren door de ander.
- Wanneer er binnen de hulpverlening of door je zoon/dochter nagedacht wordt over de mogelijke oorzaak van de problemen, kan de opvoeding ter sprake komen. Probeer met een open hart te luisteren. Neem de gevoelens van je zoon/dochter serieus en ga jezelf als ouder niet verdedigen. Je mag wel je eigen visie op het geheel verwoorden. Ga daar zorgvuldig mee om. Erken schuld als die er is. Dan is er plaats voor vergeving. Het is opbouwend om te leven vanuit een verzoenende houding.
- Probeer open te staan voor je zoon/dochter wanneer de verhouding tussen jullie anders wordt. Probeer de vernieuwde relatie vorm te geven op een manier waar jullie je allebei in kunnen vinden.

zwerfen. Zijn vriendinnetje, aan wie hij niets verteld had over zijn eerdere problemen, maakte het uit.” Femke vertelt met tranen in haar ogen: “De schijnwereld die Lennart opgebouwd had, stortte compleet in; hij werd een wrak. We durfden hem niet alleen te laten. Na een week crisisopvang ging Lennart naar een opvanghuis om tot rust te komen. Ik moest geopereerd worden maar weet daar niets meer van. Ik lag in het ziekenhuis en wilde maar één ding: bij mijn zoon zijn en hem helpen. Van alles wat ik heb meegemaakt, is dit wel het ergste: te zien dat je kind het niet redt en zo ongelukkig in het leven is.”

Uitspreken

Lennart is vervolgens anderhalf jaar opgenomen geweest in een GGZ-instelling. Tijdens al zijn therapieën was er ook een sessie met het hele gezin. Daaruit kwam naar voren dat Femke in de opvoeding de kinderen teveel beknot had. Ze vertelt: “Door mijn ziekte vond ik heel veel dingen in het leven onbelangrijk. Ik wilde dat de kinderen zich met belangrijkere zaken bezig hielden. Hierdoor heb ik te weinig aandacht geschonken aan wat voor hen belangrijk was. Ook ben ik geneigd om problemen weg te duwen. Ik wil graag dat alles harmonieus is. Zo heb ik met mijn kinderen weinig over mijn ziekte gesproken. Ik wilde ze beschermen maar sloot hen daarvoor juist buiten.”

Door de gesprekken met Schuilplaats heb ik geleerd om met gevoelens van falen beter om te gaan. Ik mocht aangevaarden dat elke ouder fouten maakt. Het heeft geholpen om te ontdekken welke rol mijn eigen geschiedenis hierin heeft. Ik leerde mijn gevoelens beter herkennen en ze uit te spreken, waardoor ik beter voor mijzelf zorg. Ik schuif problemen niet meer onder het tafelkleed.



Tegelijkertijd heeft de hulpverlener mij geleerd om het tobben een halt toe te roepen. Ik heb heel lang gedacht dat ik grip had op hoe het leven loopt. Ik lag 's nachts uren te piekeren hoe ik moest handelen in het contact met mijn zoon Lennart. Stichting Schuilplaats heeft mij geholpen om een andere levenshouding aan te nemen. Niet ik, maar de Heere God heeft de macht. Van mij wordt alleen gevraagd er te zijn en lief te hebben.”

Adviezen in de omgang met jezelf

- Geef aandacht aan je eigen gevoelens en gedachten. Erken die, stop ze niet weg. Neem de tijd om tot je door te laten dringen wat er in je omgaat. Probeer ook grenzen te stellen, je kunt niet overloos tobben, dat is niet helpend. Het kan helpen om je gedachten en gevoelens op te schrijven. Praat er over met iemand die vertrouwd voor je is, of zoek hulp.
- Leg je zorgen aan de Heere voor. Neem tijd voor gebed en Bijbellezen. Dit is de basis voor je dag en je leven.
- Ga liefdevol met jezelf om. Je kinderen en je omgeving hebben baat bij een evenwichtige ouder die goed voor zichzelf kan zorgen. Liefdevol met jezelf omgaan is ook aanstekelijk voor je omgeving.

Adviezen in de omgang met andere gezinsleden

- Afhankelijk van de leeftijd van de andere gezinsleden vertel je hen over de situatie van de broer of zus. Sluit altijd aan bij de leeftijd en de persoon van het gezinslid. In het gesprek met jonge kinderen zal je niet zoveel woorden nodig hebben. Bijvoorbeeld: je broer of zus is een beetje 'ziek' of 'moe'. Oudere kinderen kan je proberen uit te leggen wat er aan de hand is. Zo kunnen er bij hen ook realistische denkbeelden en verwachtingen ontstaan.
- Wanneer je kind psychische problemen heeft vraagt dit meestal veel

aandacht van jou als ouder. Je andere kinderen kunnen soms minder aandacht vragen, om jou te ontlasten. Toch heeft ieder kind aandacht nodig, ook als het er niet om vraagt. Heb hier oog voor.

- Bid met elkaar voor de zorgen in je gezin. Wanneer je dat passend vindt, kan je het de kinderen zelf laten verwoorden. Kijk naar de behoefte van het kind.

Adviezen in de omgang met de omgeving

- Wees eerlijk naar je omgeving over je gezinssituatie en de zorgen die er zijn. Weet wel tegen wie je wat zegt. Vertrouwelijke informatie vertel je aan betrouwbare mensen. Dat kan een beperkt aantal zijn, soms maar één of twee personen.
- Het is helpend te weten dat er een aantal mensen uit je omgeving voor jou en jullie gezin bidden.
- Stel jezelf de vraag: wat is helpend voor me en wat kan ik daarvan vragen aan mijn omgeving? Wanneer je het niet zegt, kunnen anderen het niet weten. Probeer concreet te zijn in wat anderen voor je kunnen doen.



Mijn kind ...!

'Heere! (..) Ontferm U over mij!

Mijn dochter is ernstig door
de duivel bezeten ...'

Mattheüs 15:22

Een moeder in nood, de wanhoop nabij, zoekt hulp bij de Heere Jezus.

Zij is niet de enige. Velen gingen haar daarin al voor en velen zijn in dat spoor gevolgd.

Wij zijn dan ook niet de eersten en de enigen die geconfronteerd worden met ellende.

Een volwassene zien lijden raakt je, maar een kind dat lijdt breekt je hart. Te meer als je machteloos moet toezien. Nu is dat laatste wel niet helemaal waar, maar soms voelt het zo.

Afgedokterd

De moeder over wie Mattheüs schrijft zal al heel wat "afgedokterd" hebben. Als liefhebberende ouder doe je wat in je vermogen ligt en nog meer dan dat. Gelukkig zijn mogelijkheden en middelen nu aanmerkelijk meer en van betere kwaliteit dan toen.

In de Griekse tekst is sprake van "demonisering", bezetenheid. Vandaag zouden wij met ons verfijnd diagnostisch instrumentarium er een ander label aanhangen. Maar daar gaat het hier niet om.

Bewogenheid van moeder

Wat ons raakt is de bewogenheid van deze moeder. Herkenbaar voor ouders.

In de Bijbel lees je niet alleen over lijdende en stervende kinderen, maar ook van ouders die uitgaan om hulp te vinden. Natuurlijk maak je dankbaar gebruik van medicatie en

deskundigheid van anderen. Die afwijzen en denken dat het vanzelf ooit goed komt is een vorm van kindermishandeling. Geen beter adres om je nood – en dus je kind - te brengen dan bij God. Dat doe je ook als de nood van je kind jouw nood wordt. Roepen naar omhoog. Pleiten op Zijn Naam en beloften. Het is echter niet óf ... óf, maar én ... én. We maken biddend gebruik van middelen en kundigheid van hulpverleners en instanties, tenzij aanwijsbaar strijdig met Gods Woord.

Bewogenheid van Christus

De vermelding "kananese vrouw", een "heidin" dus, dient slechts om te onderstrepen de afstand tussen haar en de Heere Jezus. Maar nood en geloof laten zich door niets terugdringen en afhouden. Zelfs niet door het aanvankelijk zwijgen van de Heere Jezus. Echte nood kan niet terug. Het is: óf geholpen worden, óf sterven aan Jezus' voeten. Kent u van dat laatste voorbeelden...?

Tot slot: soms lijkt het ziektebeeld onveranderd hetzelfde te blijven, en toch ... Van binnen ging er "een knop om". We ontvangen kracht naar kruis. Er is overgave en vrede. We weten ons ondersteund en geholpen in de weg die we gaan.

*J. Belder,
(em.) predikant te Dordrecht*

Cursussen Schuilplaats

Stichting Schuilplaats biedt diverse cursussen aan.

In het najaar gaan bij voldoende aanmeldingen de volgende cursussen van start:

- Cursus zelfvertrouwen
- Gespreksgroep rouw (zie data op de website)
- Cursus man/vrouw
- Cursus 'Puberstrijd'

Voor meer informatie: www.stichtingschuilplaats.nl of bel: 0318-547870 op werkdagen van 08:30 tot 10:00 uur.



Colofon

29e jaargang, juni 2013, nr. 2

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

Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat

Mevr. H.M. van Dommelen

Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:

Ds. J. Belder

Mevr. M.M. Naijen

Mevr. G.J. Groeneveld

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) 54 78 70

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