



Vertrouwen

Dan klinkt de vraag: "Is het wel met u?" Zo'n vraag zal je maar krijgen... als net je zoon is gestorven. Wij gaan in onze gedachten naar het noorden van Israel. In Sunem, een plaatsje onder Nazareth. Daar is een zoon gestorven. Een enigst kind!

Niet dat de moeder om het kind had gevraagd. Nee, helemaal niet. Maar op het woord van de profeet Elisa had zij dit kind wel ontvangen. Wonderlijk! Als een soort beloning, omdat zij zo goed voor Gods knecht zorgde. Nu is haar zoon gestorven. Wie kan het verdriet peilen van deze moeder? Laat ze haar man roepen en gaat ze met spoed de begrafenissen regelen? Nee, ze laat haar man die op het veld is om een ezel vragen. Ze zegt dat alles in orde is en gaat op weg naar Elisa.

Is het wel met u?

Elisa ziet haar komen en stuurt zijn knecht Géhazi naar haar toe met een drietal vragen:
Is het wel met u?
Is het wel met uw man?
Is het wel met uw kind?

Er klinkt een wonderlijk antwoord: "Ja, het is wel." Maar als ze bij Elisa komt, grijpt ze zijn voeten en roept het uit: "Heb ik om een

zoon gevraagd?" Ze vertelt nog steeds niet dat haar zoon is gestorven. Maar Elisa begrijpt haar zonder woorden ook wel. Elisa stuurt Géhazi vooruit met Elisa's staf. Maar het richt niets uit. Elisa moet mee; en hij gaat mee. De jongen wordt door Gods kracht en genade uit de dood opgewekt.

Wat een groot geloof en een vast vertrouwen had deze vrouw. Wat een les ook voor ons. Wanhoop niet in uw verdriet. Ga tot Jezus Christus, de Levensvorst! Hij heeft de dood overwonnen. Hij wil het eeuwige leven nog geven. Verblijd u daarin! Ga tot Hem. Hoe groot uw verdriet ook is als u de vraag wordt gesteld: "Hoe gaat het, is het wel?" Antwoord dan door het geloof: Het is wel! In Christus is het wel – voor tijd en eeuwigheid!

P.J. Versloot
Interim-directeur

Schuilplaats start cliëntenraad

Stichting Schuilplaats roept (oud-)cliënten en vertegenwoordigers van cliënten op om zitting te nemen in de nog op te zetten cliëntenraad. Schuilplaats hecht grote waarde aan de mening van haar cliënten en wil haar (zorg-)aanbod afstemmen op de vraag van de cliënt. Als lid van de cliëntenraad geeft u uw mening, indrukken of ideeën over de producten en dienstverlening van de stichting. Daaronder vallen:

- het beoordelen van de kwaliteit van de hulpverlening
- het ontwikkelen van producten en diensten
- het verbeteren van de organisatie

De cliëntenraad komt enkele keren per jaar bijeen en zal gesprekken voeren met de directie van Schuilplaats. Bent u geïnteresseerd? Neemt u dan contact op met de heer P.M.G.P. Bos (hoofd Maatschappelijk Werk) via telefoon (0318) 52 61 23. Bij hem kunt u ook terecht met vragen over de cliëntenraad.

Legaat en nalatenschap

Stichting Schuilplaats is voor een groot deel afhankelijk van giften. U kunt Schuilplaats echter ook financieel ondersteunen met een erfstelling, legaat of lijfrenteschenking. Met een legaat kunt u testamentair een van tevoren vastgesteld percentage of bedrag (of bezit) schenken. Sinds 2006 betaalt u over een legaat aan een goede doelen-instelling geen elf procent successierechten meer. Schuilplaats voldoet aan de nieuwe richtlijn ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling). Het bedrag dat u legateert, komt daardoor geheel ten goede aan Stichting Schuilplaats. Zie ook 'Nalaten' in de colofon. Het voordeel van een periodieke uitkering (lijfrente) is, dat hieraan geen maximumbedrag is verbonden om voor fiscale aftrek in aanmerking te komen. U legt bij een notaris vast welk bedrag u – bij leven – jaarlijks wilt schenken. Kiest u voor een periode van minimaal vijf jaar, dan is uw schenking in haar geheel aftrekbaar. Uw notaris kan u hierover informeren.



Colofon

25e jaargang, maart 2009, nr. 1

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 werkten verder mee:

dhr. A. Bakker
mw. L. van Doorn

Fotografie

Foto voorpagina: dhr. R. Kamminga
Foto pagina 2 en 3: 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

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

maart 2009, nr. 1

Nieuws

In dit nummer:

- Herwonnen vertrouwen
- Cursus zelfvertrouwen
- Bouwen aan vertrouwen
- Schuilplaats start cliëntenraad



Foto: Rob Kamminga

Beschadigd zelfvertrouwen door echtscheiding van ouders. Een scheiding laat zeker ook bij kinderen sporen na. Gelukkig kan met professionele hulp geschaad vertrouwen worden herwonnen. Het verhaal van Tonnie Donkers (27) getuigt daarvan. "Door weer vertrouwen te leren geven, heb ik ook geleerd vertrouwen te ontvangen."

Herwonnen vertrouwen

"Ik heb geleerd van mijn schade mijn schatten te maken"

"In het huwelijk van mijn ouders was er eigenlijk altijd al spanning. Toen één van mijn ouders een ander tegenkwam waarmee het wél klikte, was overspel de druppel die de emmer deed overlopen." Tonnie Donkers herinnert zich de aankondiging van de scheiding nog als de dag van gisteren. "Mijn vader was mijn veilige haven in een voor mij onveilige gezinssituatie. Het feit dat hij vertrok, bevestigde me als kind in mijn wantrouwen."

Negatief zelfbeeld

Tonnie heeft geen last van schuldgevoelens over de scheiding van haar ouders, maar raakt op een andere manier

met haar emoties in de knoop. "Ik keek met steeds meer achterdocht naar mijn omgeving. Daarbij had ik ook een negatief zelfbeeld; ik vond mezelf absoluut onbelangrijk." Een tijd lang lijkt alles goed te gaan. "Om te overleven had ik een enorme muur om me heen opgetrokken. Daarmee hield ik het heel lang vol. Ik deed m'n ding – opleiding en werk – en zorgde voor alles en iedereen. Ik cijferde mezelf weg. Maar ondertussen betrok ik nooit iemand ergens bij. Ik liet niets van mezelf zien, ook niet ten opzichte van vriendinnen."

Tonnie Donkers raakt geestelijk en emotioneel uitgeput. "Ik zat helemaal 'op slot'. Ik kon me niet geven, maar kon ook niet ontvangen. Ik werd depressief en begon af te vallen."

Als haar depressieve klachten verergeren en Tonnie het gevoel heeft dat ze in een zwart gat verdwijnt, belt ze op advies van een familielid met Stichting Schuilplaats. >>

Bouwen aan vertrouwen: Hoe doe je dat?

Tonnie zat opgesloten in angst en achterdocht. Ze had de deuren van haar hart gesloten. Potdicht. Bang om opnieuw te worden gekwetst, hield ze iedereen op 'veilige' afstand. Maar ze voelde zich hierdoor ook eenzaam en verdrietig. We ontmoeten bij Stichting Schuilplaats veel mensen die moeite hebben om kwetsbaar te zijn. Hoe kan je leren om te vertrouwen en kwetsbaar te zijn?

"Het was soms pikzwart om me heen"

Pikzwart

"Ondanks mijn overlevingsdrang liep ik tegen een muur op. Ik zag zelf ook wel dat het zonder hulp niet langer ging. Op mijn ergste momenten was het pikzwart om me heen. De troost van het geloof in God was nog mijn enige houvast. Een Bijbelvers of Psalmvers kon dan echt een lichtpuntje in de duisternis zijn."

Na de aanmelding bij Stichting Schuilplaats begint een langdurig hulpverleningstraject, waarbij Tonnie na ruim vijftien jaar de echtscheiding van haar ouders eigenlijk nog moet gaan verwerken. Ook leerde ze door inzicht te krijgen in haar problemen, zichzelf te accepteren.

"Ik zat klem in mijn eigen angst en achterdocht. Wantrouwen is echt een gevangenis. Ik moest stapje voor stapje leren weer vertrouwen te geven aan mensen én leren om mensen dichtbij te laten komen."

Het hulpverleningstraject heeft een positief effect op Tonnie. "Alleen al het feit dat er iemand was die luisterde naar mijn verhaal zonder me af te wijzen, heeft me enorm geholpen. Ik mocht ook fouten maken. Dan werd m'n gedrag wel benoemd, maar ik werd nooit als persoon afgewezen."

Betrouwbaarheid

Als Tonnie bij het eerste gesprek hoort dat een hulpverlener geheimhoudingsplicht heeft, is dat voor haar een eerste stap om te durven vertrouwen. "Die wetenschap betekende voor mij de toen zo noodzakelijke veiligheid. Ik zag dat er écht betrouwbare personen waren. Vanuit de zorgvuldige hulpverlening kon ik leren om anderen en ook mezelf weer te accepteren. Ieder mens is waardevol, dus ik ook."

Na een intensief en langdurig traject gaat het nu goed met Tonnie. "Ik blijf verdrietig over wat er is

gebeurd, maar ik heb geleerd van mijn schade mijn schatten te maken. Door de diepten heen ben ik nu rijker dan voorheen, met een vriend en een paar vriendinnen waarbij ik me écht kwetsbaar durf op te stellen. En daar krijg je zoveel voor terug!"

De naam en sommige omstandigheden zijn op verzoek van betrokkene gefingeerd. Het verhaal omschrijft een concreet praktijkvoorbeeld van Stichting Schuilplaats. De vrouw op de foto heeft geen relatie tot het onderwerp.

"Een Bijbelvers kon echt een lichtpuntje in de duisternis zijn"

Cursus zelfvertrouwen bij Schuilplaats

Stichting Schuilplaats start bij voldoende aanmeldingen in september 2009 weer met een cursus zelfvertrouwen. De cursus bestaat uit ongeveer tien bijeenkomsten. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Stichting Schuilplaats via telefoon (0318) 52 61 23 of email info@stichtingschuilplaats.nl.



- Erken dat je de ander nodig hebt; je kunt het niet alleen! De mens is geschapen om te leven in verbintenissen en niet als iemand die leeft voor zichzelf. In Genesis 2 lezen we hoe verrukt Adam is over de schepping van Eva met wie hij volkomen kwetsbaar mag leven.
- Ervaringen van beschaamd vertrouwen kunnen diep ingrijpend zijn. Maar dat betekent niet dat niemand te vertrouwen is! Neem de stap en het risico om nieuwe ervaringen op te doen. Probeer je gedachten en gevoelens te delen met anderen. Door te delen en te praten met anderen zal het gevoel van eenzaamheid verminderen.
- Probeer het delen van je gevoelens en gedachten op te bouwen in kleine stapjes. Het is verstandig om dit eerst te doen bij iemand in wie je vertrouwen hebt. Als je positieve ervaringen kunt opdoen in dit contact, zul je ook in andere contacten jezelf eerder kwetsbaar durven opstellen.
- Bouw de boodschap die je met de ander wilt delen rustig op, zodat je kunt groeien in het toevertrouwen van steeds kwetsbaardere onderwerpen aan anderen.
- Vertel de ander over je moeite met vertrouwen en kwetsbaarheid. Dit kan je helpen en de drempel verlagen om de ander dingen toe te vertrouwen.
- Stel grenzen. Als je concreet en helder kunt aangeven waar je grenzen liggen, loop je minder risico om te worden beschaamd in je vertrouwen en kwetsbaarheid.
- Spiegel of venster? Probeer te kijken door een venster. Het kijken in een spiegel is vooral gericht op jezelf; het kijken door een venster verruimt je blikveld. Hierdoor krijg je zicht op anderen die je mogelijk kunt vertrouwen.
- Als je merkt dat je je laat sturen door de gedachten van anderen, dan raak je meestal steeds meer en meer opgesloten in jezelf. Je probeert iemand te zijn die aan de verwachtingen van een ander voldoet, je verschuilt je achter een façade en je voelt de eenzaamheid binnendringen. Probeer daarom niet te denken voor anderen. Hierdoor kan je meer jezelf zijn en zal de eenzaamheid verminderen.
- Het leven heeft meer glans als je het mag leven in verbondenheid met dierbare anderen!
- Hoezeer mensen ook je vertrouwen kunnen beschamen, de Heere God beschaamd nooit: "Jezus Christus is gisteren en heden dezelfde, en in der eeuwigheid" (Hebreeën 13:8). Hij wil een Helper zijn, ook in het bouwen aan vertrouwen!

