

Schuilplaats

maart 2011, nr. 1

Nieuws

In dit nummer:

- In verbinding met jezelf
- RET: de manier om redelijk te leren denken
- Tips en adviezen
- God's RET
- Christelijke hulpverlening bij u in de regio?

In verbinding met jezelf

“De kracht van anders denken”

Negatieve gedachten kun je zelf te lijf gaan. Dat ontdekte Monique Dekkers in een aantal gesprekken met een hulpverlener van Stichting Schuilplaats. “Ik heb geleerd mezelf een halt toe te roepen als er weer een negatieve gedachtestroom op gang dreigt te komen in mijn hoofd. Dat helpt me om niet depressief te worden.”



Monique Dekkers (45) is getrouwd met Hans (48). Het gezin Dekkers telt vier volwassen kinderen en is woonachtig in het midden van het land. Monique is altijd bezig, als het niet met haar parttime baan in de zorg is dan wel met vrijwilligerswerk of een creatieve hobby. Maar de aan de buitenkant altijd opgewekte Monique, kampt met negatieve gedachten en krijgt last van depressieve en sombere gevoelens. “Ik gaf mezelf altijd de schuld als er iets niet lekker liep. Alles betrok ik op mijzelf, ieder conflict trok ik me persoonlijk aan of probeerde ik juist uit de weg te gaan om mensen niet te hoeven kwetsen. Ik vond altijd dat ik had gefaald of verkeerd gehandeld.”

In pyjama

Voor buitenstaanders was de gemoedstoestand van Monique niet altijd zichtbaar. “We praten in ons gezin wel over van alles en nog wat, maar ik loop niet met mijn gevoelens te koop.” In eerste instantie kan Monique ondanks haar negatieve gedachten ook nog prima functioneren. Maar op een gegeven moment heeft ze nergens zin meer in. Een schokkend incident op haar werk is de druppel voor haar. De depressieve en sombere gevoelens worden steeds heviger.

In het open en gezellige gezin Dekkers was het een hele schrik toen bleek dat Monique het allemaal niet meer zag zitten. “Ik had 's winters wel eens vaker last van sombere buien, maar daar kon ik nog wel mee omgaan. Nu werd het zo erg dat ik het liefst mijn bed niet meer

uit kwam en de hele dag in mijn pyjama bleef lopen. Ook had ik geen zin om te koken of voor het gezin te zorgen.”

Denkpatroon

Monique ziet in dat ze er zelf niet meer uitkomt en besluit om hulp te zoeken. Omdat het geloof als een rode draad door haar leven loopt, is de keus voor een christelijke hulpverlener voor haar vanzelfsprekend. Het gezin Dekkers is al jaren donateur van Stichting Schuilplaats, waardoor het voor Monique een kleine stap is om te bellen naar Stichting Schuilplaats. “Ik had gewoon even een zetje nodig.”

Al tijdens de intake voelt Monique zich geholpen. “Het is zo fijn als iemand naar je luistert, de tijd neemt om je te begrijpen en ook nog op dezelfde christelijke golflengte zit. Door de vragen die de maatschappelijk werker stelde, ging ik nadenken en kreeg ik het probleem zelf ook steeds meer helder. Al pratend ontdekten we eigenlijk samen hardop mijn denkpatroon. Dat gaf mij al heel veel inzicht.” Een combinatie van onzekerheid en perfectionisme maakte dat Monique te gauw iets op zichzelf betreft. Door je af te vragen 'wat zal hij of zij wel niet denken' ben je meer bezig met de ander dan met jezelf. Het is helpend om voor jezelf te denken. In een serie van 5 gesprekken leert Monique een ander denkpatroon aan, waardoor ze in verbinding blijft met zichzelf.

“Het is zo fijn als iemand naar je luistert, de tijd neemt om je te begrijpen en ook nog op dezelfde christelijke golflengte zit.”

De kinderen hadden eerder nooit iets van Monique's depressieve buien gemerkt en sprongen in deze moeilijke periode aan alle kanten bij om het gezin draaiende te houden. “Ze hebben het enorm goed opgevangen! Ook mijn man was echt een steun voor mij, doordat ik goed met hem kon praten. Het was bespreekbaar waar ik doorheen ging en ik kreeg de ruimte voor mijn proces.” Monique heeft in haar proces veel steun gehad aan haar geloof. Ze heeft het als een zegen ervaren dat zij tijdens haar sombere buien geen negatieve gedachten had over God.

Niets moet, alles mag

Op advies van de hulpverlener van Stichting Schuilplaats ging Monique aan de slag met een praktisch boekje van psycholoog Kees Roest met de titel 'Niets moet, alles mag.' De uitgave is vanuit christelijk perspectief geschreven en heeft als ondertitel 'Praktische handleiding voor gezond denken en zelfvertrouwen'. Het gaat in op de Rationeel Emotieve Therapie (RET). De methode leert je stap voor stap om steeds meer realistisch en redelijk te denken. De kern van de therapie is te leren zien dat niet zozeer

“Door mijn dagelijkse denken te onderzoeken en te bespreken, leerde ik mijn oude gedachten stop te zetten en redelijk te maken.”

de feitelijke gebeurtenis je een vervelend gevoel geeft, maar de manier waarop je zelf tegen de gebeurtenis aankijkt. Monique: “Het boek sprak mij direct enorm aan. Het leek wel of het voor mij was geschreven!” De eye openers van het boek neemt Monique mee naar de gesprekken met de maatschappelijk werker. “Door mijn dagelijkse denken te onderzoeken en te bespreken, leerde ik mijn oude gedachten stop te zetten en redelijk te maken. Bij elk negatief voorval dat we bespraken, vroeg ze me: “Hoe zou je over deze situatie willen denken?” En nog steeds stel ik mijzelf die vraag als ik voel dat ik weer in negatieve gedachten verstrikt raak. Nu ben ik het steeds eerder voor, waardoor ik niet meer in mijn hoofd loop te malen.”

Zelfinzicht is volgens Monique onmisbaar om uit de negatieve spiraal te komen. “Pas als je het herkent, kun je het te lijf gaan. Doordat ik heb leren zien hoe ik denk, kan ik het nu ook sneller een halt toeroepen. Het gaat stapje voor stapje, maar het lukt steeds beter om de negatieve spiraal te stoppen!”

Tips en adviezen

- Beperk gepieker tot het minimum. Piekeren is in kringetjes denken. Dat is jammer van de tijd. Zeg steeds 'stop' wanneer je aan het piekeren bent. Schrijf het kort even op of vertel een ander over je gepieker. Zoek afleiding.
- Kies een vast moment per dag, liefst dagelijks of minimaal 3 keer in de week, dat je tijd neemt om de gestelde vragen uit het RET artikel (zie hier-naast) te beantwoorden en op te schrijven.
- Besef dat je de dingen op meerdere manieren kunt bekijken, zoals het halfvolle en half lege glas. Kies voor de positieve optie.
- Vergelijk jezelf niet met anderen. Waardeer jezelf zoals je bent. Jij bent jij en zij zijn zij. Wanneer je jezelf werkelijk de moeite waard vindt, moet je er ook naar handelen. Dus doe je positieve dingen voor jezelf.
- Neem tijd voor gebed en Bijbellezen. Je ontleent je waarde aan het feit dat je een schepsel van God bent. Gods woorden zijn waarheid. Leg jouw oefening, in het leren redelijk denken, voor aan de Enige Waarheid, de Heere God.

Wanneer je spanningen ervaart in je leven, ga je meestal nadenken over de oorzaak van je spanningen. Je geeft vaak de omstandigheden de schuld van je spanningen. Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die ons uit balans brengen, maar hoe we over die gebeurtenissen denken. Juist in je denken zit vaak de oorzaak van je spanningen, stress en onzekerheden.

RET: R(ationele) E(motieve) T(herapie)

De manier om redelijk te leren denken

Bewustwording

Wanneer je last hebt van je gevoelens en gedachten, zoeken we bij Stichting Schuilplaats naar een manier om daar grip op te krijgen. De RET biedt een heldere methode om hierbij te gebruiken.

De RET leert onderscheid te maken tussen: gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag. Daarnaast is het belangrijk te leren hoe dit alles zich tot elkaar verhoudt. Een manier om de gebeurtenis, de gedachten, de gevoelens en het gedrag van elkaar te leren onderscheiden is door de onderstaande vragen te beantwoorden en dit op te schrijven.

Wat gebeurde er?

Wat denk je over die gebeurtenis?

Wat voelde je? (bang, blij, boos, bedroefd)

Wat deed je?

Het vraagt oefening om deze vragen te beantwoorden, om er woorden aan te geven. De kunst is om ons te oefenen in bewustwording van onze gevoelens en gedachten. Omdat onze gedachten onze gevoelens beïnvloeden, is het goed om na te gaan of onze gedachten wel kloppen, wel redelijk zijn.

Een voorbeeld

Een echtpaar schrikt 's nachts wakker van hetzelfde krakende geluid buiten. De man veronderstelt dat het de wind is, draait zich om en slaapt lekker verder. De vrouw denkt dat het een inbreker is, schiet overeind en gaat gespannen luisteren en slaapt vervolgens die nacht niet meer lekker.



Het is de vraag wie het bij het rechte eind heeft. Het geluid kan de wind, een inbreker of iets anders zijn. Het zijn dus onze gedachten die ons gevoel bepalen. Wanneer we niet gaan onderzoeken wat de werkelijkheid is, blijft ons gevoel onveranderd.

In het geval van het voorbeeld: zowel de man als de vrouw is niet gaan kijken waardoor het krakende geluid werd veroorzaakt. Als de vrouw uit bed was gegaan had ze uit het raam kunnen zien dat het buiten hard waaide. Ze was dan anders over het geluid gaan denken, waardoor haar gevoel was veranderd. Als de man uit bed was gegaan en hij had een inbreker gezien, zou zijn gedachte veranderd zijn en als gevolg daarvan ook zijn gevoel.

Redelijk denken

Wanneer het je lukt om de eerder genoemde vragen te beantwoorden, is de volgende stap om bij je gedachten de volgende vragen te stellen:

Is de gedachte gebaseerd op feiten (op de werkelijkheid)?

Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?

Leidt deze gedachte tot het gevoel dat ik graag wil hebben?

Helpt deze gedachte mij om ongewenste conflicten te voorkomen?

Wanneer je deze vragen allemaal met 'ja' kunt beantwoorden, weet je dat je gedachte waar, dus redelijk, is. Wanneer er een vraag bij zit die nog wel met 'nee' beantwoord wordt, dan is de gedachte nog onredelijk, niet waar. Probeer deze gedachte redelijk te maken. Stel je jezelf daarna opnieuw deze vragen tot je op de vragen bevestigend kunt antwoorden.

Door hierin met grote regelmaat te oefenen, ervaar je dat je gedachten te veranderen zijn. Je gevoel zal dan, wel wat later, mee veranderen. Let wel op dat je het niet te snel wilt. Iets wat je jezelf al jaren aangeleerd hebt, zal niet gelijk automatisch gaan, wanneer je het een keer anders doet. Oefening baart kunst, ook in het leren redelijk te denken.



God's RET

...maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds,...(Rom. 12:2)

Op het protestants-christelijke Pieter Groen College in Katwijk werd in mijn jonge jaren uit de NBG-vertaling van 1951 gelezen. Ik kwam toen ook de intrigerende tekst tegen: ...*Wordt hervormd door de vernieuwing van uw denken...* uit Romeinen 12. Als Hervormde vond ik dat wel een aardige tekst... Maar het zijn ook woorden die prikkelen tot verder nadenken. Want eigenlijk zijn wij, mensen, altijd in vorm. Of we zijn gelijk-vorm-ig aan de wereld, of we zijn her-vorm-d door een nieuwe manier van denken. Ben je dus wel in een goede vorm? Het gaat er om dat we omgevormd, veranderd kunnen worden. Volgens de tekst kan dat door een vernieuwing van ons gemoed, ons denken. Als wij anders denken, dan zullen wij zelf ook veranderen. Daar draait het bij de Rationeel Emotieve Therapie (RET) eveneens om. Want het zijn niet de gebeurtenissen, de omstandigheden die ons gevoel bepalen, maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt, hoe je over die omstandigheden denkt!

Van rups naar vlinder

Het is een hele wezenlijke verandering. In de Griekse grondtekst staat er *metamorfousthe*. Laat er een voortdurende metamorfose zijn door een vernieuwd denken. Een metamorfose, die wonderbaarlijke verandering van een rups in een vlinder. Een rijk beeld. Je ziet die rups kruipen door het stof. Vanuit een laag-bij-de-gronds perspectief ziet hij overal tegen op. Maar uit de cocon

van vernieuwd denken breekt een mooie, kleurige vlinder door. Zijn nog trillende vleugels schitteren in het zonlicht. Dan verheft hij zich, ja wordt hij opgeheven door de wind en kijkt neer op de aarde vanuit een verheven perspectief. De vlinder kijkt nu anders naar de wereld dan als rups; zijn perspectief is veranderd.

Vernieuwing

Er zit ook een enorme spanning in deze woorden. Het is allereerst een oproep: Wordt veranderd! Ga er mee aan de slag. Maar het is ook: *Wórdt* veranderd. Laat u geworden. Laat het gebeuren door de vernieuwing van uw denken. Laat u door God geleerd worden. Alleen Hij kan u zijn radicale RET geven. Hij kan uw gedachten vernieuwen tot in de wortels van uw denken; Hij zal u veranderen. Wat zou het mooi zijn als u mag weten: ik ben door God van gedachten veranderd! God's RET is als een cocon vol verandering en vernieuwing. Heerlijk om uit deze cocon te mogen breken als kleurige vlinder. Om te zweven op de wind van de Geest; vrolijk fladderen in het licht van Gods Aanschijn. Opgetild van een laag-bij-de-grondse gedachtegang tot een verheven perspectief. De wereld ziet er anders uit, want jij bent vernieuwd. Door God's RET word je waarlijk gered!

Drs. W.J. van Duijn,
bestuursvoorzitter Stichting Schuilplaats



Colofon

27e jaargang, maart 2011, 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

Mevr. H.M. van Dommelen

Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkte verder mee:

Drs. W.J. van Duijn

Mevr. M.M. Najien

Fotografie

Foto's iStock

SchuilplaatsNieuws is gedrukt op FSC-papier. Het FSC-keurmerk geeft de zekerheid dat de grondstof voor het papier afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen.

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

Christelijke hulpverlening bij u in de regio?

Stichting Schuilplaats heeft in samenwerking met diaconieën en/of burgerlijke gemeenten in de volgende plaatsen een hulpverleningslocatie:

- Ridderkerk
- Sliedrecht
- Staphorst
- Veenendaal
- Woudenberg

Wilt u de mogelijkheid bespreken om ook in uw woonplaats of regio een hulpverleningslocatie op te zetten dan kunt u daarvoor contact met ons opnemen.

Wij stemmen graag met u af wat hiervoor de mogelijkheden zijn.