

Schuilplaats

september 2011, nr. 3

Nieuws

In dit nummer:

- Verbondenheid in een nieuwe levensfase
- Nieuwe fase, nieuwe balans
- Levensvragen...waar brengen ze ons?
- Cursus zelfvertrouwen van start

Verbondenheid in een nieuwe levensfase

“We dachten nu gaan we samen leuke dingen doen maar de zorgen namen alleen maar toe”

Cora en Bas Roskam zijn 59 en 62 jaar oud als ze in januari 2011 aankloppen bij het Diaconaal Maatschappelijk Werk (DMW) van Stichting Schuilplaats. Bas: “Met een financiële regeling kon ik vier jaar geleden eerder stoppen met werken. Ik dacht: ‘Nu breken er gezellige tijden aan’. Mijn moeder werd echter ziek en samen met mijn zus gaven we haar de nodige zorg. Een jaar geleden is ze overleden. Sinds die tijd is het mijn schoonmoeder die een enorm beroep doet op onze tijd en vrijheid. Vooral mijn vrouw weet niet beter dan dat zij voor haar moeder moet zorgen.”



Cora: “Mijn moeder kreeg Tuberculose toen ik twee jaar oud was. Tot mijn vierde woonde ik daarom bij een tante die dol op mij was. Deze zus van mijn moeder heeft wel eens gezegd: ‘Kind ik wilde dat ik je nooit terug had laten gaan’. Maar dat is achteraf praten. Mijn moeder is altijd ziekelijk gebleven. Ze heeft maar één long overgehouden door de Tuberculose. Ik heb haar vanaf mijn jongste jaren geholpen in de huishouding en met haar verzorging. Mijn vader was een zachte man en zei altijd: ‘Sta jij je moeder maar bij’. Bij zijn overlijden sprak hij de hoop uit dat ik goed voor mijn moeder zou blijven zorgen. Ik zei: ‘We zullen doen wat we kunnen.’”

>> Bas: "Ik ontdekte eind vorig jaar dat Cora steeds vaker overdag alcohol dronk. Ze stond elke morgen vroeg op om het huis netjes te maken. Tegen de lunchtijd pakte ze dan de drankfles. In het begin had ik niet door hoeveel ze dronk, maar op een gegeven moment zette ik een streep op de fles en zag ik hoeveel er uit ging op één dag. Dat was voor mij reden om aan de bel te trekken en hulp te zoeken." Na een eerste gesprek met een hulpverlener van DMW ging Bas naar huis om te vragen of Cora mee zou willen doen aan therapie. Ook sprak hij zijn ongerustheid uit over haar drankgebruik.

Dankbaarheid

Cora: "Ik zag het helemaal niet meer zitten. Ik deed rare dingen en was in de war. Ik had elke dag behoefte aan alcohol. Ik voelde me gedwongen tot dingen, maar niet gewaardeerd. Mijn moeder heeft me altijd verplicht om

van alles te doen en die plicht voelde ik ook. Het is zo normaal dat een kind dat doet voor zijn ouders. Als mijn moeder nu eens dankbaarheid toonde, dan zou het voor mij heel anders zijn. Ik heb helemaal geen hekel aan huishoudelijk werk. Ik kook elke maand als kerkelijk vrijwilliger voor een groep van 40 mensen. Dat vind ik zo leuk, omdat iedereen enthousiast is over wat ik klaar maak en het heel gezellig is. Voor dit vrijwilligerswerk zou ik alles opzij zetten."

Bas: "Ik zie dat bij haar en zou graag willen dat het met haar moeder anders was. Tegelijkertijd ben ik opgegroeid met het gebod: 'Eert uw vader en uw moeder'. Dat is ook wat ik zelf wil en waar ik achter sta. Mijn jeugd is heel anders geweest. Ik ben dankbaar dat ik zoveel voor mijn moeder heb kunnen doen in de laatste fase van haar leven. Ik zou het niet anders gewild hebben. Ook ik ga bijna dagelijks eventjes naar mijn schoonmoeder om bijvoorbeeld de post te doen. Het kost mij minder moeite dan Cora, want naar mij toont mijn schoonmoeder wel dankbaarheid."

Cora: "Door de gesprekken met de hulpverlener ben ik mij bewust geworden dat het drinken van alcohol geen oplossing van het probleem is, maar een nieuw probleem. Zeker nu we binnenkort opa en oma hopen te worden, wil ik dit probleem er niet bij hebben. We hebben één zoon en schoondochter en ik hoop een goede oma te zijn voor hun kindje." "Ik drink minder en ben meer gaan nadenken over de dingen die ik wil en de dingen die ik moet. Tijdens de sessie met onze hulpverlener schreef zij dingen op een



bord die onze emoties beter in kaart hebben gebracht." Bas: "Ze gebruikte ook regelmatig duplo poppetjes die dan verschillende personen in onze familie uitbeeldden. Dat verheldert je blik op wat andere mensen beweegt en wat je eigen rol daarin is."

Onafhankelijker

Cora: "Hoewel ik mijn moeder van 88 niet de les ga lezen, merk ik dat ik onafhankelijker van haar aan het worden ben. Ook ik wil leven met het gebod 'Eert uw vader en uw moeder'. Ik blijf eerbiedig maar ik merk dat zij door mijn veranderende houding minder machtig wordt. Ik zie soms zelfs dat ze dingen inslikt; dingen die ze anders wel gezegd zou hebben." Hoewel de drankfles niet meer nodig is en Cora onafhankelijker wordt, ziet ze dat er nog best het nodige anders zou moeten in haar leven. "Bij DMW

zeggan ze ook dat je niet alles in één keer tegelijk kan veranderen. Ik wil bijvoorbeeld afvallen. Ook wil ik graag weer eens met Bas op vakantie gaan. Voor hem hoeft dat niet zo. Hij vindt toch dat het te riskant is om ver weg te gaan als je zo'n oude moeder die ziekelijk is thuis achterlaat. Dat zijn zaken waar we elkaar nog niet helemaal in gevonden hebben. We hebben samen en alleen ongeveer vijf gesprekken in vier maanden tijd met de hulpverlener gehad. Ik hoop dat ik daar nog wat gesprekken aan vast kan knopen. Het fijne van DMW is dat je vrijuit kan praten, alles blijft binnen de muren. Dat is soms anders dan wanneer je met familie praat. Als je naar een arts gaat heeft deze eigenlijk geen tijd voor zulke gesprekken." Bas: "Het is ook fijn dat je met de hulpverlener van DMW je normen en waarden deelt. Zij begrijpen dat je je leven wilt leven met de Bijbel als leidraad."

"De hulpverlener gebruikte ook regelmatig duplo poppetjes die dan verschillende personen in onze familie uitbeeldden. Dat verheldert je blik op wat mensen beweegt en wat je eigen rol daarin is."

Nieuwe fase, nieuwe balans

Tips en adviezen:

- Realiseer je dat faseproblematiek bij het leven hoort, zoek hulp bij God en mensen als je daarin vastloopt.
- Richt je aandacht op het goede dat er was en is, en niet alleen op de pijn en het verlies.
- Verandering van levensfase heeft weerslag op verschillende terreinen: psychisch functioneren, de sociale omgeving en relaties. Centraal staat het hervinden van balans op deze gebieden.
- Vaak verlopen de levensfasen van partners niet parallel. Verwacht niet dat de ander ook afscheid neemt van bepaalde taken (bijvoorbeeld arbeid of zorg).
- Relatieve! Bij leven en welzijn kijk je jaren later met een andere blik terug op deze fase en de problemen die zich aandienen.

In ons leven doorlopen we allemaal verschillende fases. Dat begint al heel jong, bijvoorbeeld de fase van de basisschool, daarna de overgang naar het voortgezet onderwijs. Trouwen, kinderen krijgen, in de overgang komen, stoppen met werken. Het zijn allemaal nieuwe fases in ons leven.

Overgang naar nieuwe levensfase

De overgang van de ene fase naar de andere fase kan mooi zijn, maar kan tegelijkertijd ook problemen met zich meebrengen. De nieuwe fase brengt ons iets nieuws, maar met de komst van een nieuwe fase moeten we ook dingen loslaten. Soms dingen die heel waardevol voor ons zijn en dat brengt dan verlieservaringen met zich mee. Bijvoorbeeld verlies van dierbaren door overlijden, lichamelijke functies of van maatschappelijke rollen. Bij de man zijn veelal de **arbeidstaken** leidend in de verschillende fases: opleiding, werk en het afscheid van werk zijn zeer bepalend. Bij vrouwen zijn met name de **zorgtaken**

leidend: de kinderzegen en de zorg voor kinderen, opvoeding, loslaten van kinderen, zorg voor en om de ouders. De generatie vanaf de leeftijd van circa vijftig jaar wordt in dit verband ook wel de 'sandwichgeneratie' genoemd: zorg voor de eigen kinderen, en daarnaast steeds meer zorg bieden aan de ouders. Minimale zorg ontvangen en maximale zorg bieden.

Bij de overgang naar een nieuwe fase komen regelmatig thema's uit eerdere levensfasen ineens of opnieuw weer naar boven. Als je daarin vastloopt is het verstandig om daar hulp bij te vragen.

Levensfaseproblematiek in de hulpverlening aan Bas en Cora

Zo kwamen Cora en Bas ook bij het DMW terecht. Bas had lang uitgekeken naar het stoppen met werken en had hoge verwachtingen van de beschikbare vrije tijd. Maar door de zorg voor hun moeders viel dit erg tegen. Doordat hij veel meer thuis was waren Cora en Bas ook meer op elkaar aangewezen. Dit betekende dat ze een nieuwe balans in hun huwelijksrelatie moesten vinden. Cora had diepe verlangens om in deze nieuwe levensfase oma te mogen worden. Deze wens leek eerst niet vervuld

te worden. In haar nieuwe levensfase werd de gemiste erkenning om de zorg die zij moeder heeft geboden sinds haar kindertijd, ineens weer actueel. Dit was zo pijnlijk, dat alcohol de enige verdoving voor haar leek. Er was verdriet om eerdere levensfasen, afscheid van de huidige fase, en onduidelijkheid rond de toekomstige fase.

Hulpverlening bij levensfaseproblematiek

Bij levensfaseproblematiek kijken we in de hulpverlening terug op voorgaande fases van het leven. We inventariseren de mooie momenten, maar er is ook aandacht voor de pijn die er was of nog is. Hierbij is er aandacht voor de geloofsaspecten. Verdriet om wat er was of juist niet was en alle vragen die dit op geloofsgebied met zich meebrengt. Centraal staat het vinden van balans in de nieuwe levensfase. Niet alleen de psychische balans, maar ook balans in de relaties binnen de sociale context. Gespreksthema's zijn: de veranderende taken en rollen, verlieservaringen en het invullen van de nieuwe fase. Binnen dit alles zijn de christelijke normen en waarden leidend. De hulpverlening is erop gericht dat de cliënt, vertrouwend op Gods zorg, deze onbekende nieuwe levensfase in kan gaan.



Levensvragen... waar brengen ze ons?

Verschillende fases in ons leven brengen velerlei gedachten, vragen en gevoelens met zich mee. Achteromkijkend zijn er wellicht allerlei momenten geweest van vreugde en verdriet. Vooruitkijkend kunnen we angstig zijn voor de onbekende toekomst of juist hoopvol gestemd.

Hoe is onze houding op deze ervaringen in het leven? Waar gaan we ermee naar toe? We kunnen leren van de ervaring van Asaf en zijn nieuw inzicht dat hij beschrijft in Psalm 73.

Asaf: de blik gericht op de mensen om hem heen

Asaf keek naar de mensen om hem heen die volop van het leven (zonder God) genoten. Zij kenden geen onrust. Ze leefden in vrede met elkaar. (Hoog)Moedig stonden ze in het leven. Hun rijkdom vermeerde. Vanuit hun eigen hoogte zagen ze neer op anderen. Ze voelden zich sterk en meenden dat ze aan niemand verantwoording hoefden af te leggen.

Asaf: de blik gericht op zichzelf

Asaf zag op zijn eigen leven met moeite en verdriet. Hij werd iedere dag gekweld en voelde zich bestraft. Hij begreep het niet. De 'waarom'-vragen kwamen op en de gevoelens van verbittering, verdriet, frustratie, machteloosheid, angst en teleurstelling namen toe. Asaf worstelde met zichzelf en wilde dit alles kunnen begrijpen. Asaf was vergeten (zo was hij deze Psalm begonnen) dat God goed is.

Asaf: de blik gericht op God

Asaf kwam er achter dat hij er met zichzelf

niet uitkwam. Totdat..hij schreef het op: "Totdat ik in Gods heiligdom ging'. Hij zag het einde van hen die hier op aarde veel voorspoed hadden, maar zonder God leefden. Ook zag hij het geluk van Gods kinderen dat hen in en na dit leven ten deel mag vallen. Ja, God is immers goed. De Heere leerde Asaf dat hij zijn geluk en voorspoed niet in aardse zaken moest zoeken, maar dat het alleen bij Hem te vinden is. Er kunnen ook teleurstellingen zijn in ons leven die we maar niet kunnen begrijpen, niet kunnen verdragen en niet kunnen verwerken. Laten we de antwoorden op deze levensvragen dan niet bij onszelf zoeken. Asaf zocht en kreeg de antwoorden in Gods huis en in Gods Woord. Kunnen wij met Asaf meespreken: "het is goed voor mij dicht bij God te zijn. Hij leidt mijn leven. Nergens anders vind ik vreugde dan bij U alleen. Daarom neem ik de toevlucht tot de Heere HEERE om al Uw werken te vertellen. En dan eeuwig in Uw heerlijkheid te mogen worden opgenomen?" Troostrijk, om te mogen weten dat God ons leven leidt.

*Mevr. drs. A. Visscher,
GZ-psycholoog/cognitief gedragstherapeut
(Eleos/Optiment, werkzaam op de
Schuilplaats locatie in Veenendaal)*

Cursus zelfvertrouwen

In januari 2012 starten er twee nieuwe groepen van de cursus zelfvertrouwen. Een groep in Veenendaal en een groep in Sliedrecht. Deze cursus kan u helpen om te groeien in gezond zelfvertrouwen. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten.

Onderwerpen die besproken worden zijn:

- Observeren en interpreteren
- Aandacht voor je gevoel
- Omgaan met boosheid
- Zelfacceptatie
- Omgaan met feedback
- Spreken in een groep
- Grenzen aangeven
- Wensen uiten en vormgeven.

Voor meer informatie of aanmelding: 0318-52 61 23 of www.stichtingschuilplaats.nl



Colofon

27e jaargang, september 2011, nr. 3

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. E.D. van de Lagemaat,
Mevr. H.M. van Dommelen, Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:

Dhr. A. Bakker
Mevr. drs. A. Visscher,
Mevr. N.M. Vlasblom-Bulk

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