



Kostbaar en kwetsbaar

...en hem met eer en glorie gekroond.
(Psalm 8:6)

Welkom

Alles van waarde is weerloos. Bekende dichtregels van Lucebert. Weerloos...
Neem een kind. Het kijkt op en om zich heen. Kwetsbaar. Het zoekt naar een woord of gebaar dat veilig is en warm. Het zoekt naar een woord of gebaar dat meldt dat het goed is dat het er is, dat kind. Hoe zou het weten dat het welkom is als een ander dat niet influistert? Hoe zou het weten dat het geliefd is, zonder de aanraking, de knuffels, de lieve woordjes van moeder of vader?

Weerloos

Martin Buber zegt ergens: 'Teder mens ziet heimelijk en met schroom uit naar een ja van te mogen bestaan.' Ieder mens, ieder kind zoekt daarnaar. Is het goed dat ik er ben? Wie zegt er ja tegen mij? Ja tegen mijn geest, mijn lichaam? Een kind dat zo om zich heen kijkt doet dat heimelijk en met schroom. Het is kwetsbaar en weerloos. Het zoekt levensruimte voor zichzelf, een plaats onder de zon. Het geeft aanleiding, zo'n kind. Aanleiding voor knuffels en bevestiging. Aanleiding voor lieve woordjes: je bent mama's grote jongen, papa's mooie meisje. Nooit geeft zo'n kind aanleiding om als ding gezien te worden. Nooit geeft het aanleiding om als bezit gebruikt te worden. Nooit.

Gebroken

Weerloos, afhankelijk van bevestiging. Wie bevestigt? Wie zegt dat het goed is dat het er is, dat kind? Dat het mooi is en kostbaar? God die het schiep. Hij schiep dat kind bijna als een engel. Hij kroonde dat kind met eer en glorie.

Maar wat als de stem van God niet wordt doorgegeven, maar stuk breekt op blikken, woorden, handen, lusten van mensen? Als het meest kostbare wordt gebroken, als de bloem in de knop wordt geknakt?
Wat is het dat geneest, dat opricht? Woorden van schuldbesef, zijn ze oprecht? Woorden van vergeving, blijken ze mogelijk? Ze zouden medicijn kunnen zijn. Zouden... Maar de arbeid die dat kost! De weg die moet worden afgelegd. De duisternis die moet worden bedwongen. En dan nog. Er lijkt geen einde aan.

Nabij

God is het die geneest, die opricht. Maar waar is Hij...? Midden in de arbeid. Ergens op de weg. Oplichtend in duisternis. In mensen die dichtbij zijn en betrouwbaar. In woorden van hoop. In een gebaar van troost. In levenslust ondanks alles.
God is nabij. In Jezus Christus werd Hij 'een van ons', doorbrak Hij door Zijn lijden en sterven de ban van kwaad en schuld... God is nabij in de liefde van Zijn Zoon. Wie tot Hem roept treft Hem dichtbij op de weg. Begaanbare wegen wijst Hij. Wegen van genezing, herstel, acceptatie... Hij geeft moed én bevestigt: bij Mij ben je veilig en is het goed. Je bent me kostbaar, Mijn schepping. Leef van Mijn liefde.

Gert Vierwind (theoloog)

Docent filosofie en ethiek aan de bacheloropleiding MWD en de Master Contextuele Hulpverlening; Academie voor Sociale Studies, Christelijke Hogeschool Ede. Tevens is hij daar onderzoeker bij het Lectoraat Jeugd en Gezin.

Steun christelijke hulpverlening in uw regio

De hulpverlening wordt voor een belangrijk deel gefinancierd uit giften van kerken en particulieren. Als u de Schuilplaats/DMW hulpverlening in uw regio wilt ondersteunen kunt u uw gift overmaken op één van de volgende rekeningnummers:

Regio DMW Alblasserwaard en Vijheerenlanden	rekening 359341764
Regio DMW Ridderkerk	rekening 355462931
Regio DMW Staphorst	rekening 3565.76.876
Regio DMW Veenendaal	rekening 1341400
Regio DMW Woudenberg	rekening 3724.00.523

Hartelijk dank voor uw gift!



Colofon

28e jaargang, september 2012, nr. 3
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:

Drs. G. Vierwind
Mevr. C.J. van Gernerden-Bor

Fotografie

Foto's Dreamstime

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

Schuilplaats

September 2012, nr. 3

Perspectief

In dit nummer:

- Verder na incest
- De pijn van incest
- Handreikingen voor de partner
- Meditatie: Kostbaar en kwetsbaar

Verder na incest

Mariska onthulde na ruim twintig jaar haar geheim

"Wat begon als nachtmerrie is dankzij de hulp van het Diaconaal Maatschappelijk Werk (DMW) van Stichting Schuilplaats en het geloof veranderd in een toekomst die ik met meer kracht dan ooit tegemoet ga." Mariska Venema (37) haalde een jaar geleden de deksel van de doofpot en vertelde haar man van het incestverleden uit haar jeugd. Een gevolg kon niet uitblijven: ze stortte in en moest professionele hulp zoeken.

Mariska vertelt: "Tussen mijn veertiende en zestiende jaar ben ik door mijn vader seksueel misbruikt. Mijn moeder is overleden toen ik acht jaar en mijn zus twaalf jaar was. Mijn vader hertrouwde een vrouw met weinig compassie voor ons als de twee dochters uit het eerste huwelijk. Er was zodoende veel meer mis in ons gezin. Ik ben vrij jong het huis min of meer ontvlucht. Ik heb altijd gedacht dat het misbruik alleen mijzelf had getroffen. Tussen mijn oudere zus en de rest van het



>>

Christelijke hulpverlening met Perspectief

>> gezin is het contact lange tijd verbroken geweest. Ruim een jaar geleden, ik was inmiddels getrouwd en zelf moeder van drie kinderen, kwam ik weer in contact met haar. We spraken over het verleden, onze jeugd en kwamen tot de ontdekking dat we allebei hetzelfde geheim met ons meedroegen. Een geheim dat ik zorgvuldig had weggestopt om te kunnen functioneren zoals mensen van mij verwachtten. Door het gesprek stortte ik in en zo trof mijn man mij aan bij thuiskomst.”

Geschokt

“Peter hoorde geschokt mijn verhaal en ging nog dezelfde avond langs bij de dominee. Hij verwees ons door naar DMW. Hulp was ook noodzakelijk want mijn functioneren is vanaf dat moment op een heel laag niveau gekomen. Er kwam niets meer uit mijn handen. Ik zat veel te denken, te praten en te huilen. Op mijn werk wist alleen een directe collega wat er was en zij nam veel taken van mij over. Mijn man zorgde voor hulp in de huishouding zodat ik ruimte kreeg voor mezelf en de kinderen. De kinderen vroegen wel waarom ik veel huilde maar hadden begrip dat ik niets zei. ‘Als je groot bent, dan kan ik het uitleggen’, zei ik.”

Hulpverlening

Met de hulpverlening ben ik een traject ingegaan van één gesprek per veertien dagen. Na een half jaar is dat teruggebracht tot één gesprek per maand. De eerste vier gesprekken gingen over het zelf onderzoeken van wie ik ben en waar ik sta in de maatschappij, familie en vooral in mijn gezin. Ook was er aandacht voor het organiseren van vol-



“Peter hoorde geschokt mijn verhaal en ging nog dezelfde avond langs bij de dominee.”

doende ontspanning en zelfzorg. De gesprekken deed ik meestal in bijzijn van mijn echtgenoot. Hij steunde mij zoveel als hij kon. Natuurlijk had hij ook zijn eigen proces. Hij was vooral ontzettend boos. Hierdoor hadden we soms verschillende wensen en behoeften. Gelukkig konden we hier goed over spreken. We gaven elkaar de ruimte om de dingen verschillend te beleven en te ervaren.

Ik zat vol emoties en kon vaak niet helder nadenken over de keuzes en stappen die ik het beste kon zetten. De hulpverlener hielp mij steeds weer mijn motivatie helder te krijgen, zodat ik weloverwogen de stappen kon zetten naar mijn vader. Hierdoor heb ik richting mijn

familie geen dingen gedaan of gezegd waar ik later spijt van zou kunnen krijgen.

Ik kreeg opdrachten mee zoals onder andere een brief schrijven aan mijn vader. Hierin heeft de hulpverlener mij super goed begeleid. Ik heb de brief uiteindelijk drie keer herschreven en daarna op een avond aan mijn vader en stiefmoeder voorgelezen. Erkenning heb ik van hen niet gekregen. Nadat ik de brief had voorgelezen liep mijn vader weg zonder iets te zeggen. Mijn stiefmoeder bleef

eerst nog zitten en vroeg of ik niet alles had verzonnen. Dat kwam hard bij mij binnen. Al was ik door de gesprekken met de hulpverlener voorbereid op deze reactie, toch deed het mij enorm pijn en gaf het verdriet. Ondanks hun reactie heb ik geen spijt van het gesprek. Ik ben blij dat ik ben bevrijd van mijn geheim.”

Steun

Ik heb ontzettend veel steun aan het geloof gehad. Het was of er elke week een preek voor mij was geschreven. God gaf mij veel leiding en inzicht in de situatie. Uiteindelijk kon ik middels de therapiegesprekken inzien dat ik niet fout zat en dat ik niet op de erkenning en de vraag om vergeving van mijn vader moet wachten, want die krijg ik toch niet. Ik heb gekozen voor mijn gezin en ben hard aan het werk gegaan om er weer bovenop te komen. Ik voel me sterker dan voorheen en mensen zien ook aan me dat het beter gaat.

Mijn problemen heb ik onder begeleiding van de hulpverlener voldoende aangepakt en ik verwacht in de toekomst geen hulp meer nodig te hebben. Als er nog weer eens een probleem zich voordoet dan zal ik zo weer voor het DMW kiezen. De hulpverlener heeft mij heel goed geholpen, ondersteund en in mijn geval goed inzicht gegeven in wie ik ben en waar ik sta. Ik kan nu de schade uit mijn jeugd een plek geven. Ik zie dit als de trouw en genade van de Heere God in mijn leven.”

Vanwege de privacy van de geïnterviewde zijn haar naam en enkele gegevens aangepast.

De pijn van incest

Wanneer je in je leven gedwongen bent tot seksuele handelingen heeft dat vaak grote gevolgen. Ook binnen gezins- of familieverband kan dit voorkomen. We spreken dan over incest. Dit grijpt diep in en het kan soms jaren duren voordat je ermee naar buiten durft te komen.

Belemmeringen

Schaamte speelt vaak een grote rol bij slachtoffers van incest. Door schaamte kun je belemmerd worden om te praten over wat er is gebeurd. Ook kan het zijn, dat je de gebeurtenissen uit het verleden al jaren hebt weggestopt. Dat kan een manier zijn om het vol te houden, omdat het toelaten van je herinneringen

of ervaringen rondom het misbruik erg pijnlijk en confronterend kunnen zijn. Wanneer je je gevoelens niet onder ogen ziet en ze wegstopt, dan kan het een belemmering worden in je leven. Het praten over het gebeurde hoe moeilijk dat soms ook is, kan helpen in het verwerken van de ingrijpende gebeurtenissen.

Gevolgen van incest

Door incest kan je vertrouwen ernstig beschadigd zijn en heb je een diepe verwonding opgelopen. Incest kan doorwerken op verschillende levensgebieden waaronder lichamelijke, psychisch, emotioneel, relationeel en seksueel gebied.

Verder na incest

Om de traumatische ervaringen te kunnen verwerken is het belangrijk om de gevoelens die er van binnen zijn, naar buiten te brengen. Het is aan te raden daar professionele hulp bij te zoeken. Het verwerken van misbruik mag je zien als een rouwproces. Je moet door de pijn heen gaan en het onder ogen zien om het

een plek te kunnen geven. Dit kan veel energie kosten. Het is daarom belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Kies iets voor jezelf wat je afleiding en ontspanning geeft en wat jou mede kan helpen om door deze moeilijke periode heen te komen. Stel je vertrouwen op God. Hij vindt je van waarde ook al is het misschien lastig om dit zo te zien. Verder is het ook belangrijk om in het hier en nu op zoek te gaan naar wie je bent en wat je zelf wilt. Zo kun je zelf de regie meer gaan krijgen in je leven. Maak bewuste keuzes in wat je wel en niet wilt en stel jezelf steeds de vraag wat jij nodig hebt om verder te komen.

Handreikingen voor de partner

In de relatie met de partner kan een incest-ervaring uit het verleden van één van beiden, grote impact hebben. Hoe kun je elkaar tot steun zijn?

• Luister naar de ander en ga naast de ander staan

Je mag er zijn voor de ander in het verdriet. Probeer te luisteren en vraag waar de ander behoefte aan heeft. Geef de ander de ruimte om te praten over wat er gebeurd is in het verleden. Het praten met elkaar over gedachten en gevoelens kan een bijdrage leveren in het proces van verwerking.

• Deel ook je eigen gevoelens

Als partner van het incestslachtoffer kun je gevoelens van boosheid en verdriet ervaren. Ook machteloosheid kan een rol spelen wanneer je ziet, dat de ander lijdt onder een onverwerkt trauma uit het verleden. Vertel je partner wat

het verhaal met je doet en deel je gevoelens en gedachten zo mogelijk ook met iemand die naast je staat.

• Geef elkaar ruimte en respecteer de grenzen van de ander

Incestervaringen kunnen leiden tot seksuele problemen in de relatie. Probeer daarin open te zijn naar elkaar en bespreek wat de belemmeringen zijn. Geef elkaar de ruimte en respecteer elkaars grenzen.

• Breng je zorgen samen in gebed voor de Heere

De Heere God kent je gedachten en weet van gevoelens van verdriet en machteloosheid. Hij is het die rust kan geven en kan helpen in het proces van verwerking en genezing. Bid met elkaar voor de problemen waar jullie samen tegenaan lopen.