

Schuilplaatsperspectief

Juni 2018, nr. 2



Ouderschap: zorg goed voor jezelf als je zorgt voor anderen.

Naam: Janneke
Leeftijd: 36 jaar
Thema: Ouderschap
in balans

Het lijkt zo gewoon: het opvoeden van kinderen. Familie en vrienden, ze weten precies wat je wel en niet moet doen. Soms is de opvoeding echter niet zo eenvoudig. Bijvoorbeeld omdat een kind meer aandacht nodig heeft. Het overkwam Janneke met als gevolg dat ze opgebrand dreigde te raken. "Ik was futloos en kon bijna geen enthousiasme meer opbrengen voor het moederschap."

"Janneke (36) is moeder van vijf kinderen in de leeftijd van 2 tot en met 10 jaar als ze hulp zoekt bij het Diaconaal Maatschappelijk Werk. Ze vertelt: "Dat vond ik best een stap. Alsof ik zei: 'ik ben geen goede moeder'. Na het eerste gesprek aarzelde ik opnieuw. Ik dacht dat de situatie eigenlijk toch niet zo erg was en dat ik het zelf wel zou redden. Anderhalve maand later besloot ik dat het toch verstandig was de hulp aan te grijpen die Schuilplaats mij bood. Ik had het gevoel dat het leven erg zwaar was en ik werd steeds somberder."

Schaamte

"Toen ik eenmaal in het traject zat, was ik ontzettend blij met die keuze! Ik kon mijn verhaal kwijt en praten over de dagelijkse beslommeringen, zonder dat er een oordeel gegeven werd. De hulpverlener stond aan mijn zijde en keek mee met mijn aanpak. Als ik al eens met anderen sprak over moeizame situaties met onze dochter, dan voelde ik me altijd beschaamd. Van zo'n gesprek kreeg ik eerder nog meer negatieve gevoelens. Zeker het idee van falen werd erdoor versterkt. Ook als ik met mijn man sprak over de opvoedingsproblemen, dan voelde ik me er alleen voor staan. Ik kreeg de indruk dat hij alleen zag dat ik de was nog niet »

» had gestreken en dat ik onnodig liep te mopperen tegen de kinderen.”

Lat hoog

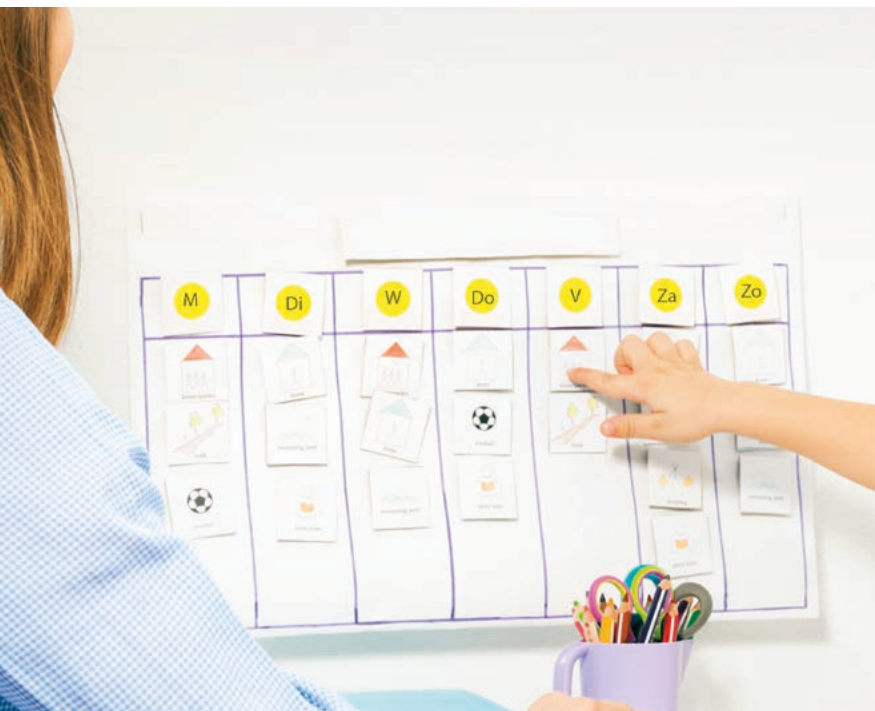
“Ik kom uit een groot gezin en verschoonde in mijn jeugd al de luiers van mijn broertje en ging met hem wandelen. Ik verzon knutselwerkjes voor mijn jongere zusje of deed spelletjes met haar. Mijn man en ik hebben vijf kinderen en ik genoot van ons grote gezin. Maar toen onze middelste dochter 3 werd, voelde het steeds zwaarder worden. Marjolein is nu 6,5 jaar en blijkt ADHD te hebben. Ik heb de zorg voor het gezin en het huishouden; mijn man werkt vijf dagen per week buitenshuis. Als hij thuiskomt, wil ik dat het huis opgeruimd en de sfeer gezellig is. Dat kreeg ik tot mijn verdriet steeds minder vaak voor elkaar. Door de gesprekken met de hulpverlener ben ik beter in staat om de lat minder hoog te leggen en te kiezen waar ik prioriteit aan geef.”

Time out

“Vanuit bijbels perspectief opende de hulpverlener mij de ogen. De Heere Jezus zegt ‘heb je naaste lief als jezelf’. Dat betekent dat je goed voor jezelf moet zorgen als je goed voor een ander wil zorgen. Ik ging op zoek naar dingen die mij ontspannen en waardoor ik mij weer kan opladen. Ik vind het heerlijk om te zingen en ben lid geworden van een koor. We hebben een hondje aangeschaft en



“Ik hoef geen perfecte moeder te zijn. Een zorgzame en liefdevolle moeder is goed genoeg.”



ik ga nu regelmatig even met onze jongste dochter wandelen, terwijl onze oudste dochter op Marjolein past. Marjolein heeft veel energie. We hebben voor haar een schommel en een trampoline aangeschaft. Wil ze op de computer een spelletje doen, dan moet ze eerst een half uurtje buiten schommelen en springen. We hebben best een kleine tuin, maar deze nieuwe regels zorgen voor meer rust binnenshuis. Als wij van het wandelen terugkomen en Marjolein komt uit de tuin, dan zijn we weer blij om elkaar te zien.”

Reflectie

“Ik stelde mijzelf onmogelijke eisen door mij steeds te vergelijken met andere ouders en er een onrealistisch ideaalplaatje van te maken. Door te stoppen met vergelijken, maar juist uit te zoeken wat voor mij en ons gezin werkt, ben ik verder gekomen. Een praktisch hulpmiddel is voor ons bijvoorbeeld het pictogrammenbord. Het is in principe bedoeld voor Marjolein maar werkt feitelijk voor ons allemaal. ‘s Morgens plakken we op het bord alle activiteiten in de volgorde van die dag. Het geeft structuur aan onze dagindeling. Aan het eind van de dag bespreken we aan de hand van de pictogrammen onze dag. We zijn blij met de leuke activiteiten, trots op wat we gepresteerd hebben en bespreken wat niet zo goed ging. Ik ben zelf een soort dagboek bij gaan houden. Elke dag geef ik een cijfer. Als het cijfer afwijkt van mijn gemiddelde, dan schrijf ik erbij waarom dat zo is. Mijn bevindingen besprak ik met mijn hulpverlener en dat gaf inzicht in wat mij negatief en wat mij positief beïnvloedt.”

Minder onzeker

“Door stil te staan bij wat iedere dag mij brengt, ben ik blijer geworden en minder onzeker. Door het creëren van dagelijkse rustmomenten voor mijzelf, houd ik beter het overzicht in mijn leven. Ik heb ontdekt dat ik prima in staat ben om elk kind dat te geven waar het behoefte aan heeft. Ik hoef geen perfecte moeder te zijn. Een zorgzame en liefdevolle moeder is goed genoeg. Dat maakt me blij en het geeft juist energie in plaats van dat het energie kost. Hoewel mijn man bedenkingen had bij het nut van hulpverlening, zag hij ook dat het mij en de kinderen goed heeft gedaan. We bespreken samen meer en ik durf hem om hulp te vragen. Hij springt bij zodat ik wat kan ondernemen met één van de kinderen alleen. Het ouderschap is een taak die 24 uur per dag en zeven dagen per week doorgaat. Ik hoef mij niet schuldig te voelen dat ik zijn hulp vraag, het ouderschap is iets van ons samen. Hij is nu meer betrokken bij de opvoeding en snapt beter waar ik tegen aan loop. We hebben meer begrip voor elkaar en steunen elkaar meer.”

Relax

“De sfeer in huis is meer ontspannen. Ik vind het nog wel moeilijk om de was te laten liggen om naar mijn koor te kunnen gaan. Ik weet echter dat het belangrijk is dat ik goed voor mezelf zorg en de strijk komt dan wel de volgende dag. Ik moet het mezelf inprenten want van nature



ESTHER VAN DER PLAS,
HULPVERLENER
BIJ SCHUILPLAATS

Ouderschap en belastbaarheid

Als ouder loop je soms op je tenen. Werk, zorg voor het gezin, zorg voor (schoon)ouders, kerk en sociale verplichtingen vragen veel van je. Overal heb je het idee nodig te zijn. Het is niet eenvoudig om daar een goede balans in te vinden. Naarmate de verantwoordelijkheden groeien, bestaat het risico dat er te weinig tijd of ruimte overblijft voor jezelf. Wanneer de gezinssituatie of familieomstandigheden speciale aandacht vragen, kom je zelf nog minder aan bod. Bijvoorbeeld wanneer je kind extra aandacht nodig heeft of wanneer je te maken krijgt met mantelzorg. Hoe blijf je in balans als ouder(s)?

Zelfzorg

Om te kunnen zorgen, dien je ook voor jezelf te zorgen. Dat betekent dat je weet waar je behoefte ligt, wat je grenzen zijn en dat je hier ook rekening mee durft te houden. Hoe meer het gezin of de omstandigheden van je vragen, hoe meer het idee kan ontstaan overal nodig te zijn. Je wilt én naar de informatieavond op school, maar ook nog even langs bij een ziek gemeentelid. Terwijl de lijst met klusjes thuis blijft groeien. Dit soort momenten horen bij het leven, en herkennen we allemaal. Wanneer dit echter voortdurend zo blijft en je daarmee langere tijd teveel van jezelf vraagt, wordt het steeds moeilijker om dit vol te houden. Wanneer je dit herkent bij jezelf is het belangrijk om een moment te nemen waarin je stil staat bij waar jouw energie en tijd

heen gaan en waar je prioriteiten liggen. Mogelijk kan je dit wel anders verdelen en maakt het je bewust dat je eigenlijk meer bezig bent met andere zaken dan waar je echt mee bezig wilt zijn. Soms wordt duidelijk dat je een ideaalbeeld nastreeft, wat in de praktijk niet haalbaar is. Je zult je verwachtingen dan bij moeten stellen. Durf de zorg voor jezelf belangrijk te vinden, bijvoorbeeld door tijd voor ontspanning te nemen. Daardoor kun jij weer energie opbouwen om er weer te zijn voor jezelf en de mensen om je heen.

Ouders en partners

De steeds grotere druk vanuit de maatschappij en het drukke gezinsleven kunnen ervoor zorgen dat je het idee hebt dat je geen tijd meer over hebt. Het is echter belangrijk om elkaar als partners te blijven vinden.

Bespreek regelmatig met elkaar hoe het gaat en hoe je het ouderschap ervaart. Vraag ook in het gebed aan de Heere God om wijsheid en hulp in de relatie met elkaar maar ook in de opvoeding van de kinderen. Het gevoel van verbinding met God als onze Schepper en met elkaar is belangrijk om het gezin 'samen' te blijven runnen en er ook van te kunnen genieten.

ben ik geneigd om alles tot in de puntjes te regelen. Niemand heeft er echter wat aan als ik voortdurend stress heb. Dat vraagt niemand van me, ook de Heere niet. Dus moet ik het niet van mezelf eisen of verwachten. De hulpverleningsgesprekken zijn al een tijdje geleden afgerond. Het gaat goed met ons gezin en het gaat goed met mij. Ik ben blij dat ik met de hulp van Schuilplaats het vertrouwen in mijzelf teruggevonden heb en dat ik mij daarbij gedragen voel door de Heere.”

Vanwege de privacy van de geïnterviewde zijn enkele gegevens aangepast.

Tips! Om mee te nemen

- **STEL PRIORITEITEN:** jij en je gezin staan op één.
- **DURF 'NEE' TE ZEGGEN.** 'Nee' zeggen, is 'ja' zeggen tegen iets anders, waardoor je bijvoorbeeld weer eens fijn een boek kunt lezen.
- **JE HOEFT NIET OVERAL NODIG TE ZIJN.** Kies dat wat het beste bij je talenten past.
- **DURF VOOR JEZELF TE ZORGEN.** Door manieren te zoeken waarop jij je kunt ontspannen. Een goed uitgeruste ouder met eigen interesses en vriendschappen is niet alleen een voorbeeld voor de kinderen, maar creëert ook een gelukkiger ouder.
- **SPIEGEL JE AAN DE BIJBEL** en aan jezelf in plaats van aan een ander.
- **JE HOEFT HET NIET PERFECT TE DOEN** Stel jezelf haalbare en realistische doelen.
- **VRAAG JE OMGEVING OM HULP** Vraag bijvoorbeeld of je kind met een andere ouder mee kan rijden naar zwembles.



“Sta stil bij waar jouw energie en tijd heen gaat en waar je prioriteiten liggen.”



DS. P.C. HOEK,
SOMMELSDIJK

“Gij zult geheel vervallen, zo gij,
als dit volk, hetwelk bij u is...”
Exodus 18:18a

Jethro's wijsheid

Dit klinkt alarmerend. Deze woorden van Jethro aan het adres van zijn schoonzoon, Mozes. Het is dan ook een dringende waarschuwing. Het is de dringende waarschuwing van Jethro die merkt hoe de vele verantwoordelijkheden Mozes belasten én te zwaar dreigen te worden. En hij maakt zijn schoonzoon duidelijk: dat zal niet alleen ten koste gaan van hemzelf, maar ook van het volk waar hij de zorg voor heeft gekregen. ‘Gij zult geheel vervallen, zo gij, als dit volk, hetwelk bij u is...’

Een bijzondere roeping
Mozes is intussen al een eind gevorderd met het volk, op de

reis door de woestijn. Veel is er gebeurd. Veel en wonderlijk is het wat de Heere aan Zijn volk gedaan heeft. En dan komt de dag dat Jethro met zijn dochter, de vrouw van Mozes, en hun twee jongens in de woestijn bij Mozes komt. En Jethro hoort wat er in de tussentijd allemaal gebeurd is en hij ziet hoe het Mozes vergaat.

En dan maakt de man zich zorgen. Mozes is bezig van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. En laten we wel wezen: Mozes geeft zijn krachten aan een bijzondere roeping! Hij mag zorgen voor het volk van God. Echter, ook als we gevolg mogen geven aan een hemelse roeping kunnen we

teveel verantwoordelijkheden naar ons toetrekken. Tot schade van onszelf én zij die aan onze zorgen zijn toevertrouwd!

Een bijzondere raad

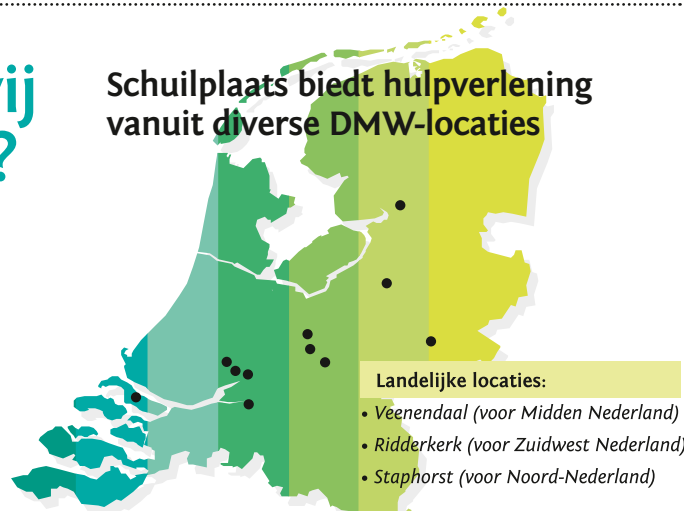
Jethro geeft Mozes een wijze raad, namelijk om de verantwoordelijkheden te delen. Een raad, waaraan de zegen van de Heere verbonden is. ‘Hoor nu mijn stem, ik zal u raden, en God zal met u zijn...’ Hij weet immers wat voor maaksel wij zijn. Beter dan wijzelf. Met alle beperkingen en begrenzingen van dien. Er licht iets in op van het apostolische bevel: ‘Draagt elkanders lasten, en vervult also de wet van Christus.’

Wat doen wij met uw gift?

Dankzij uw gift kunnen we in steeds meer delen van het land christelijke psychosociale hulpverlening voor u en uw omgeving mogelijk maken. Uw financiële steun is hard nodig om ons werk voort te zetten!

NL18INGB 0001341400 t.n.v.
Stichting Schuilplaats
Hartelijk dank voor uw bijdrage!

Schuilplaats biedt hulpverlening vanuit diverse DMW-locaties



Landelijke locaties:

- Veenendaal (voor Midden Nederland)
- Ridderkerk (voor Zuidwest Nederland)
- Staphorst (voor Noord-Nederland)

Plaatselijke en regionale locaties:

- Sprang-Capelle (regio De Langstraat)
- Doetinchem (regio Achterhoek)
- Veenendaal
- Apeldoorn
- Middelharnis (regio Goeree-Overflakkee)
- Almkerk (regio Brabant)
- Ridderkerk
- Scherpenzeel
- Sliedrecht (regio A&V)
- Staphorst
- Woudenberg

34^e jaargang, juni 2018, nr. 2
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats.

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

Aan dit nummer werkten verder mee:
Mevr. P. van der Plas- van den Hoorn
Ds. P.C. Hoek

FOTOGRAFIE GettyImages

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. Medewerkers van Stichting Schuilplaats begeleiden mensen die vastgelopen zijn en helpen hen weer op weg om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Stichting Schuilplaats biedt christelijke psychosociale hulpverlening in samenwerking met lokale kerken. Daarvoor zijn in de regio hulpverleningslocaties opgericht die de naam “Diaconaal Maatschappelijk Werk” voeren.

NALATEN

Wij stellen het zeer op prijs als u Stichting Schuilplaats in uw wilsbeschikking op wilt nemen. U dient dan 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
E info@stichtingschuilplaats.nl
I www.stichtingschuilplaats.nl

Uw steun
is hard nodig!

Kijk hieronder voor
de juiste regio

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Alblasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW De Langstraat:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Goeree-Overflakkee
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Noord-Brabant:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Veenendaal:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR

Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelharnis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden