

Schuilplaatsperspectief

September 2016, nr. 3

Naam: Carole
Leeftijd: 26 jaar
Thema:
Vernieuwd
denken

Carole leerde te leven in het hier en nu

Een hele dominante moeder die weinig liefde gaf, maakte van Carole (26) een onzekere vrouw en moeder. Na een eerste serie hulpverleningsgesprekken groeide zij enorm en kreeg zij zelfvertrouwen. Haar narcistische schoonmoeder waardeerde dat echter niet en begon haar voortdurend te kleineren. Hierdoor besloot Carole om een tweede hulpverleningstraject in te gaan bij Stichting Schuilplaats. Carole vertelt: "Ik piekerde dag en nacht over alles wat ik fout deed. Ik raakte in paniek als iemand van de schoonfamilie mij onverwachts belde. Ik was zo moe dat ik niet goed kon functioneren. Ik had mijn bijzondere jeugd een plekje gegeven en nu wist ik niet hoe ik moest omgaan met mijn gewonnen zelfvertrouwen en de reacties van anderen daarop."

Carole: "Mijn moeder dwong ons in onze jeugd tot vreemde dingen vanwege haar smetvrees. Soms moesten we onze mond wassen met zeep. Dan weer mochten mijn broers en ik niet met elkaar praten. Of we moesten het huis twee keer poetsen. Ze sloeg ons als we het niet goed genoeg gedaan hadden. Als

kind vluchtte ik in mijn eigen gedachtewereld en dat was mijn redding om het regime thuis te overleven. Ik heb een levendige fantasie en ben heel creatief. Mijn vader had een eigen bedrijf en was heel weinig thuis. Mijn moeder kon de kinderen in haar eentje duidelijk niet aan."

»

Moeder gemist

“Toen ik mijn eerste kind kreeg, merkte ik hoe erg ik mijn moeder in emotioneel opzicht gemist heb. Ik wilde een gezond gezinsleven maar had emotioneel te weinig fundament. Door de gesprekken met de Schuilplaats hulpverlener, leerde ik vertrouwen op mijn eigen kwaliteiten en de liefde die ik te geven heb. Ik mocht inzien dat de Heere God mij waardevol vindt. Alleen Zijn oordeel telt.”

“Een jaar later is onze tweede zoon geboren. Ik ben gestopt met mijn werk als onderwijzeres. Nu ben ik hele dagen thuis en mijn schoonmoeder kwam steeds vaker over de vloer. Wat ik de eerste jaren van mijn relatie met mijn man Peter niet gemerkt had, merkte ik nu wel. Mijn schoonmoeder had overal kritiek op. Alles beoordeelt zij vanuit de negatieve kant en met een negatieve ondertoon.”

Onveilig

“Wat ik ook doe, niets is goed genoeg. Als ik bijvoorbeeld iets genaaid heb voor één van mijn zoontjes of mijn man, dan kraakt ze dat helemaal af. De stof is niet goed gebruikt of de knoopsgaten zijn niet netjes genoeg afgewerkt. Ze gunt mij mijn succes niet; ze is vreselijk jaloers.”

Daarnaast krijg ik van haar alsmaar suggestieve vragen als: ‘Je bent zeker wel moe hè?’ ‘Jij hebt dat thuis vroeger ook nooit geleerd.’ ‘Jij weet natuurlijk niet goed hoe het is om kinderen op te voeden.’ Peter heeft een aantal zussen die allemaal ouder zijn dan ik. Mijn openhartigheid over mijn jeugd, lijkt wel afgestraft te worden door mijn schoonmoeder.

der. Ik heb het gevoel dat alles wat ik zeg of gezegd heb door haar tegen mij gebruikt wordt. Met mijn schoonzussen, waarvan er nog eentje thuis woont, bespreekt mijn schoonmoeder alles. Zo zijn alle familiebezoeken voor mij onveilig.”

Nieuwe kans

“De Schuilplaats hulpverlener zei: ‘Wat is gebeurd en gezegd, dat is gebeurd. We gaan vanaf hier verder. Iedere dag krijg je een kans om opnieuw te beginnen.’ Zijn hulp was heel praktisch en goed toepasbaar. Hij liet mij inzien dat mijn piekergedachten teveel het roer van mijn leven vasthielden.”

“In de Bijbel roept Paulus de Efeziërs op om de oude mens af te leggen en de nieuwe mens aan te doen (Efeze 4:17-32). Zo leerde de hulpverlener van Schuilplaats mij dat ik moet stoppen met denken over wat anderen van mij vinden. Wat anderen van mij denken kan ik niet veranderen. Ik kan het alleen aanhoren. Heeft mijn schoonmoeder kritiek op mij, dan bedank ik haar voor haar raad en adviezen. Ik zeg dat ik haar raad serieus zal overwegen. Ik blijf respectvol en vriendelijk maar laat me niet van de wijs brengen. Het voelt heel fijn om de negatieve opmerkingen langs me heen te laten afglijden.”

Focus verleggen

“De hulpverlener gaf mij advies om boeken te lezen die mij inzicht konden geven in wat kenmerkend is voor een narcistische persoonlijkheid. Narcisten willen in het middelpunt

van de hulpverlener



HARM REBEL,
HULPVERLENER SCHUILPLAATS

Bepaal je aandacht!

Als mensen hebben we sterk de neiging om vooral bezig te zijn met wat we niet willen meemaken, wat we niet willen voelen. We vermijden angst, mogelijke teleurstellingen en pijnlijke afwijzingen. We vergeten echter daardoor wat we wél willen en wat waardevol is.

Aristoteles wist het al: ‘Alles wat aandacht krijgt, groeit’. Datgene waarop jij je aandacht vestigt, zal sterker worden in je gedachten en in je leven. Datgene waar je geen aandacht aan besteedt, zal op den duur verschrompelen, uiteenvallen en verdwijnen. Aandacht aan iets besteden is hetzelfde als een plant water geven. Het leidt

tot groei en bloei. Gods Woord is er ook duidelijk over in Filippenzen 4. Schenk aandacht aan alles was waar is, alles wat eerbaar is, alles wat rechtvaardig is. Aandacht geven aan die dingen die waardevol voor je zijn!

Angst en pijn vermijden

Onze hersenen hebben een enorme ‘databank’ waarin van alles en nog wat opgeslagen ligt aan ervaringen en her-

inneringen. Ook alle angstige en pijnlijke ervaringen. Deze kunnen zo maar opgeroepen worden in het heden. Daarnaast zijn we als mensen geschapen met een enorme leercapaciteit. We kunnen heel snel verbanden leggen en daardoor de meest ingewikkelde taken uitvoeren. Deze mogelijkheid gebruiken we ook om angstige en pijnlijke gevoelens te vermijden. Zodra we ergens angstig van worden, moeten we

“De hulpverlener liet mij inzien dat mijn pieker gedachten teveel het roer van mijn leven vasthielden.”

van de belangstelling staan en alle aandacht en energie eisen ze op. Ik ben van nature geneigd erg te letten op wat een ander mens denkt of voelt en te anticiperen op zijn of haar gemoedstoestand. Misschien is het aangeleerd gedrag van een kind dat opgroeit in een onveilig gezin of misschien is het een vorm van hooggevoeligheid. Het maakt niet uit. Ik moet stoppen op deze manier bezig te zijn met de ander. Mijn nieuwe start is dat ik focus op wat ik zelf voel en waar ik zelf behoefte aan heb. Zo hebben mijn man en ik besloten niet te vaak en te lang in contact te zijn met zijn familie. We houden gesprekken met zijn moeder oppervlakkig en blijven niet te lang op bezoek.”

Zintuiglijke waarneming

“Als opdracht gaf de hulpverlener mij mee om niet of nauwelijks naar anderen te kijken. In plaats daarvan richt ik mij op mijn eigen zintuigen en gewaarwordingen. Sta ik bij de bakker dan ruik ik het brood en geniet ervan. In de trein kijk ik naar de voorbijrazende bomen in plaats van naar de mensen tegenover mij. Samen met de hulpverlener heb ik tekeningen gemaakt over hoe situaties zich kunnen voordoen. Wat er ook gebeurt, ik probeer nu altijd heel dicht bij mijzelf te blijven. Ik focus mij op mijn eigen gevoelens en niet op die van anderen. Wanneer ik alleen ben en dreig te gaan piekeren dan probeer ik door middel van mijn zintuigen mijn gedachten af te leiden. Tijdens het tandenpoetsen bijvoorbeeld voel ik bewust wat de borstel met mijn tandvlees doet. Is er niets wat mij kan aflei-

den dan ga ik psalmen zingen. En weet je, ik voel me bevrijd van mijn gepieker. Wat houd ik nu een tijd en energie over voor positieve activiteiten!”

Relatie moeder-dochter-schoonmoeder

“Natuurlijk zijn er gesprekken waarbij ik geraakt wordt door wat de ander zegt. Maar nu ik weet hoe ik deze opmerkingen van mijn schoonmoeder kan opvangen en ze naast mij neer kan leggen, zie ik niet meer op tegen familiebezoeken.

Het meest bijzondere is misschien wel dat door de hulpverleningsgesprekken ook het contact met mijn eigen moeder beter geworden is. We praten niet over vroeger maar kunnen samen genieten van de kinderen. Ik heb meer contact met haar en met mijn vader dan dat ik vroeger heb gehad. Het gevoel van vrijheid en waardering van de mensen van wie ik echt houd, maken dat ik weer energie heb. Binnenkort verwacht ik ons derde kindje te krijgen en ik kan niet anders zeggen dan dat God zo goed is geweest voor mij!”

Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn hun namen en enkele gegevens aangepast.



TIPS OM JE DENKPATRONEN TE VERNIEUWEN

- Ontdek waar je wel en waar je geen controle over hebt; werk aan bereidheid om de controle los te laten.
- Gedachten leiden een eigen leven; je eigenwaarde en identiteit worden niet bepaald door deze gedachten.
- Loslaten van controle brengt versterkte gedachten in beweging; het geeft emotionele vrijheid voor jezelf en voor je omgeving.
- Oefen jezelf in beter *voelen*, niet om je *beter* te voelen. Het doel is niet dat gevoelens positief zijn. Het gaat om erom dat je in contact staat met je gevoelens.
- Angst is een noodzakelijke reisgenoot in je leven; aanvaard dat slechts.
- Geef aandacht aan datgene wat waardevol voor je is; leef daarbij bewust en voornamelijk in het hier en nu!
- Overwin het kwade, niet door het kwade te beheersen of te bestrijden, maar door het goede te doen. (Romeinen 12:21)

daar iets mee. We reageren vaak heftig op angst- en pijnprykkels en willen het direct onder controle hebben door het te beheersen, te vermijden of te ontkennen. De vraag is echter of dat mogelijk is. Nee, de angst- en pijnprykkel is er namelijk al. Of we dat nou willen of niet. We hebben daar helemaal geen controle over en kunnen het niet beheersen.

Durf je aandacht te bepalen

Het verleden is niet meer over te doen, hoe moeilijk en pijnlijk ervaringen uit het verleden ook kunnen zijn. Ook niet door te piekeren, te mijmeren of te vluchten. Waar we wel wat mee kunnen is het heden. Door onze actie-ve hersenen worden we constant in gedachten getrokken over het verleden en de toekomst. We neigen te verdwalen in eindeloze gedachten-cirkels over toen en straks. Dit wekt onnodige stress en dit proces kan de hele dag

“Schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat rechtvaardig is. Aandacht geven aan die dingen die waardevol voor je zijn.”

door gaan. Aandacht bepalen is de enige manier om uit die ‘rondrennende’ gedachten te kunnen stappen. Aandacht voor het nu, voor wat je werkelijk aan het doen bent, wat je zintuiglijke waarneemt. Ondanks de angst- en pijnprykkel, ondanks wat anderen doen en zeggen! Durf zelf je aandacht te bepalen en bezig te zijn met wat voor jou van echte waarde is. Dat leidt tot groei en bloei!

Uw steun
is hard nodig!

Kijk hieronder voor
de juiste regio

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Alblasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Noord-Brabant:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Veenendaal:
NL69 RABO 0393 3119 88
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, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden

Efeze 4:23 "...en dat u vernieuwd wordt in de geest van uw denken..."

Word vernieuwd!

Ik neem een paar woorden uit Paulus' oproep aan de Efeziërs om de oude mens af te leggen en de nieuwe mens aan te doen (Ef.4:17-32). Wie Christus leert kennen, wordt een ander mens. De bezem gaat door zijn leven. Duisternis en zondige begeerten wijken. En ook: het denken van de nieuwe mens is anders. Paulus gebruikt hier woorden die te maken hebben met 'denken', 'verstand', 'gemoed', 'willen'. Wat hij bedoelt is het beste met een Engels woord weer te geven. Als Christus echt in je leven komt, verandert je 'mind'. Hij zegt hetzelfde in Romeinen 12:2: 'wordt veranderd door de

vernieuwing van uw gezindheid.' Je denken en je willen (in die combinatie) gaan dan niet meer de verkeerde kant op, maar de goede kant. Vervolgens gaat je gedrag veranderen. Als je 'mind' niet vernieuwd is, wil je blijven stelen, liegen, lasteren, kwaad zijn. Daarmee bedroef je de Heilige Geest, zegt Paulus. Als je denken veranderd is, wil je niets liever dan God blij maken en de naaste dienen.

Verandering van denken

'Wordt vernieuwd in uw denken', wordt wel eens de Rationeel Emotieve Therapie van Paulus genoemd. Psychologen in de twintigste eeuw waren niet de eersten die

beseften dat er een samenhang is tussen denken, willen, voelen en doen. En dat gedrag alleen verandert als er ook innerlijke verandering plaatsvindt. Wie als een heiden blijft denken, kan onmogelijk als een christen gaan leven, houdt de apostel de Efeziërs voor. En dat is ook de boodschap voor ons. Als wij verlangen naar vernieuwing van onze levenswandel, begint die bij de vernieuwing van onze binnenkant. Daar kunnen we ons actief op richten, maar het is ook gebedsverhoring. Veranderen van denken is een opgave én gave. Ons hart en hoofd blijven donker als God niet zelf het licht ontsteekt.

NA 25
JAAR



Wisseling van de wacht

De medewerkers van Stichting Schuilplaats hebben in juni afscheid genomen van haar trouwe bestuursleden mevrouw W.S. van Wetten en drs. W.J. van Duijn. Na een periode van 25 jaar betrokken te zijn bij het bestuurswerk van Schuilplaats hebben zij aangegeven het stokje over te dragen. Wij zijn Wil en Wim dankbaar voor hun warme betrokkenheid, inzet en adviezen al deze jaren. Wij wensen Wil en Wim in dankbaarheid van harte Gods nabijheid en zegen toe.

Daarvoor in de plaats zijn mevrouw drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk en drs. ing. W.J. Punt als nieuwe bestuursleden aangetreden. Wij wensen Eline en Willem een goede samenwerking en een fijne tijd binnen de Schuilplaats organisatie toe.