

# Schuilplaats

December 2014, nr. 4

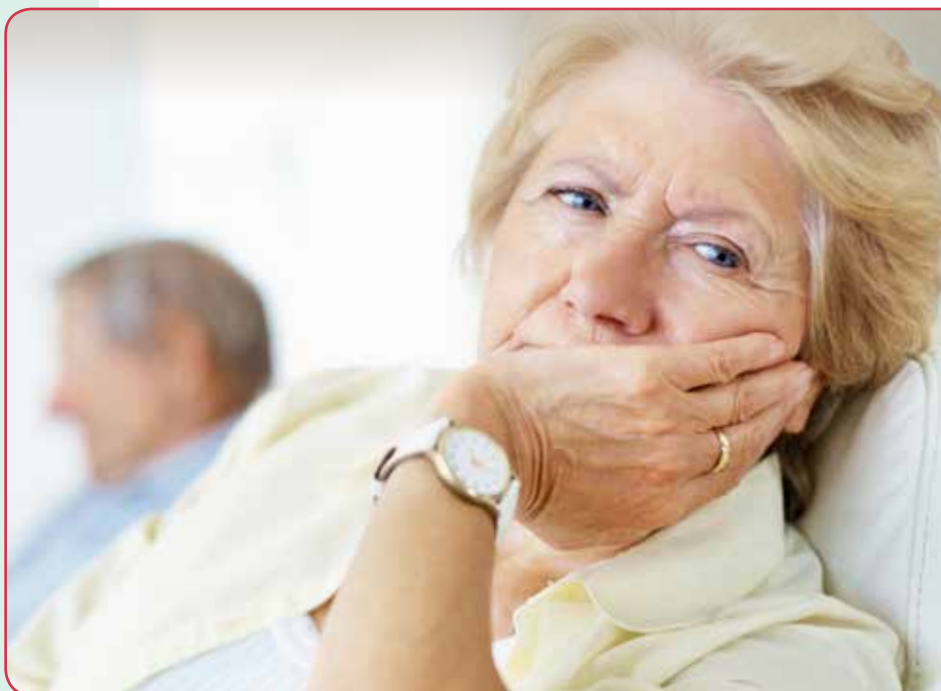
Perspectief

## In dit nummer:

- Laat uw gouden huwelijk weer glanzen!
- Tips en adviezen
- Meditatief: 'Hoe kan ik de ander dienen?'

## Alle dagen van uw leven?

Werken aan je huwelijksbelofte. Ook na 50 jaar samen!



Het is vrijdag 10 juni 1960. Een stralende Annie en Wim komen uit de kerk, waar zij zojuist voor het aangezicht van de Heere beloofd hebben elkaar trouw te zijn. In goede en in kwade dagen, tot de dood hen scheidt. Ruim 53 jaar later, het is januari 2014, belt Annie met grote schroom Stichting Schuilplaats in Veenendaal. De relatie met haar man is zo slecht dat ze zich depressief voelt.

Annie (74): "In mijn omgeving ken ik wel jongere mensen die psychosociale hulp hebben gekregen. Nooit heb ik gedacht op mijn leeftijd dit zelf nodig te hebben. Maar ik heb geen seconde spijt van mijn hulpvraag. Het eerste gesprek met de hulpverlener was direct een verademing. Eindelijk kon ik mijn verhaal kwijt, zonder dat er een oordeel over werd gegeven of het afgekapt werd. Als ik thuis wilde praten, hield mijn man de boot af. Na zijn pensionering merkte ik dat steeds vaker. Het ontaarde meer en meer in grote conflicten. Op een gegeven moment ben ik mijn mond gaan houden. Ik had geen

>>

>>

vertrouwen meer dat Wim bereid was mij te steunen of voor mij open te staan. Voor de buitenwereld was niet te zien dat het slecht ging tussen ons. Ik durfde met niemand te praten over mijn frustraties en eenzaamheid. Want eenzaam ga je je voelen, als je samenleeft met iemand met wie je niet praten kunt. Ik dacht na zoveel jaren huwelijk dat het ons niet zou gebeuren. Maar het gebeurde wel en ik was heel bang dat andere mensen het nog minder zouden begrijpen dan ik het zelf al deed.”

### Doodswens

Annie houdt zich even stil, voordat ze met een bibberende stem vertelt dat zij het leven niet meer zag zitten. “Ik kreeg gedachten over de dood. Dat ik geen zin meer had om verder te leven. Ik vond dat verschrikkelijk. Ik had het gevoel gefaald te hebben in mijn huwelijk en voor God. Heb ik niet beloofd ook in kwade dagen Wim trouw te zijn? Nu wilde ik alleen maar wegluchten van hem. Ik schaamde mij enorm.” Slapeloze nachten volgen en Annie wordt futloos. Sommige dagen komt er niets uit haar handen en zit ze de hele ochtend stil zonder iets te doen. Tijdens deze moeilijke periode dringt de vraag zich steeds vaker aan haar op of het leven nog wel zin heeft.

### Communicatie verbeteren

Annie vervolgt: “Na het eerste gesprek, gaf de hulpverlener aan dat hij met mij wilde zoeken naar manieren waarop ik de communicatie met mijn man kon verbeteren. Manieren waarbij we elkaar meer in onze waarde laten, waardoor we ons

allebei sterker voelen en de ander niet hoeven te bekritisieren. Een belangrijk advies was dat ik wel moet blijven praten met Wim als mij iets dwars zit. Ik ontdekte dat het ons helpt als ik daar een goed moment voor kies en dat is niet 's avonds voor het slapen gaan.”

### Waarom-vragen

“Ik heb Wim na het eerste gesprek met de hulpverlener verteld dat ik hulp heb gezocht. Hij maakte mij direct duidelijk dat hij geen hulp nodig heeft. Wel toonde hij zich nadien vriendelijker. Het bleek te werken als ik 's morgens bij de koffie mijn gedachten deelde met hem. Daarbij probeerde ik op advies van de hulpverlener de gesprekken anders vorm te geven: geen 'waarom-vragen'. Vragen als 'waarom heb je niet...'ervaart de ander als beschuldiging. Ik kan beter aangeven waar ik behoefte aan heb, dan in een verwijtende sfeer mijn verlangens kenbaar te maken. In de gesprekken met de hulpverlener besprak ik hoe de nieuwe gesprekken met mijn man verliepen. De hulpverlener hield mij een spiegel voor en gaf mij terug wat mijn manier van communiceren bij hem opriep.”

### Open gesprek

Ondanks dat haar man niet bij de gesprekken aanwezig was, hadden de hulpverleningsgesprekken zo een positieve invloed op de relatie. “Mijn man merkte mijn veranderde houding en reageerde met herkenning als ik deelde over de gesprekken bij Schuilplaats. Soms vroeg hij zelfs om met mij om de tafel te gaan zitten om bepaalde dingen door te spreken. Ik kon hem vertellen waar ik behoefte aan heb zonder hem te beschuldigen en te bekritisieren. Dit bleek voor Wim heel belangrijk te zijn. Wim luisterde en toonde zelf zijn emoties. Dit was voor mij onvoorstelbaar, maar héél prettig,” zegt Annie.

“In het gesprek met de hulpverlener leerde ik, hoe ik met emoties en verlangens van Wim moet omgaan. Hij heeft andere behoeftes dan ik. Zo heb ik behoefte aan begrip en hij veel meer aan waardering. Ik moet leren te luisteren in

*“Ik had het gevoel gefaald te hebben in mijn huwelijk en voor God. Had ik niet beloofd ook in kwade dagen Wim trouw te zijn?”*



## Tips en adviezen

- Mannen en vrouwen zijn verschillend geschapen en hebben daarom verschillende behoeftes. Probeer de belangrijkste behoeften van uw echtgenoot (opnieuw) te leren kennen.
- Elke nieuwe fase in het leven, zoals het moment van verhuizing, het uit huis gaan van het laatste kind of pensionering, kan een crisismoment zijn in uw huwelijk. Probeer dan op zoek te gaan naar een nieuwe balans en maak praktische afspraken met elkaar.
- Probeer uw wens te uiten als verlangen, en niet als kritiek. Verlangens nodigen uit om beantwoord te worden.
- Creëer samen duidelijkheid over de invulling van uw agenda. Maak afspraken over gezamenlijke en individuele activiteiten. Maak elkaar uw wensen kenbaar.
- Lees samen in Gods woord en ga samen in gebed. Weet dat Hij uw noden kent. En dank de Heere voor wat Hij u geschonken heeft.

plaats van opdrachten of ongevraagde adviezen te geven. Wim is heel goed in staat zelf na te denken en beslissingen te nemen zonder dat ik dingen voor hem invul. Ik probeer meer een klankbord te zijn in plaats van opdrachtgever.”

### Nieuwe dagen

Annie en Wim kregen een gesprek hoe zij hun dagen door willen brengen. Hier hadden we eigenlijk nooit goed over gesproken. Ze begint te stralen als zij hierover spreekt: “We hebben samen afspraken gemaakt over het invullen van de agenda. We proberen bewust activiteiten te ondernemen waar we samen van genieten. Daarnaast klust mijn man nu drie keer per week bij onze zoon. Dat is iets wat hem heel goed doet. Ik maak meer tijd vrij om met de kleinkinderen om te gaan en daarmee plezier te beleven. En zo hebben we aan het eind van de dag elkaar nog iets nieuws te vertellen,” grapt ze. Annie heeft de adviezen uit de zeven gesprekken op papier gezet, zodat ze er elke keer naar kan kijken om te voorkomen dat zij in oude valkuilen stapt. Ze glimlacht als zij terugdenkt aan de uitspraak aan het begin van het traject: ‘Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven, wat je mogelijkheden biedt tot betere jaren in relatie met je man’.

### Dankbaarheid

“Zo de Heere het geven wil, hebben Wim en ik nog een aantal jaren te leven waarvan ik nog het beste mag maken. Vaak lukt dat mij, maar niet altijd. De hulpverlener wees mij erop dat ik dan mijn mislukking bij de Heere mag leggen. Zo mag ik iedere dag als een nieuw begin zien om er het beste van te maken. Als ik mijn handen bij de Heere leeg ontstaat er ruimte om mijn handen te vouwen en Hem te danken voor al het goede dat er ook is. Aan deze uitspraak van de hulpverlener moet ik regelmatig denken. Al ben ik de zeventig gepasseerd, ik ben heel blij met de hulp die ik kreeg om Gods licht weer in mijn leven te zien schijnen.” besluit Annie.

## Laat uw gouden huwelijk weer glanzen!

U bent al jaren getrouwd, en hebt de ups en downs van het leven meegemaakt. Het is een zegen wanneer uw huwelijk daarin altijd een solide basis is geweest. Maar ook uw huwelijk kent hoogte- en dieptepunten. Hoe kunt u, ook na langere tijd, toch nog een bloeiend huwelijk houden?

### Praat met elkaar

Het is belangrijk dat u met elkaar praat. Niet alleen over huis-, tuin- en keukenzaken. Spreek elkaar over wat u bezighoudt, in het leven en ten aanzien van elkaar. Wanneer u afstand of eenzaamheid ervaart in uw relatie, is het belangrijk om deze gevoelens serieus te nemen, door er samen over in gesprek te gaan. Een voorwaarde voor gesprek is elkaar tegenkomen. Dus breng tijd door met elkaar. Bedenk eens samen van welke bezigheden u geniet om te doen en pas die bezigheden in het leven in. Door gezamenlijke activiteiten kan een gevoel van verbondenheid met elkaar groeien en is er meer mogelijkheid voor gesprek.

### Gevende liefde

In de Bijbel lezen we over het eerste huwelijk, namelijk dat van Adam en Eva. Als man en vrouw schiep de Heere hen, naar Zijn beeld. Het huwelijk is door de Heere God zelf ingesteld en daarom is dat wat er in Zijn woord geschreven staat over het huwelijk belangrijk. In het Nieuwe Testament wordt het huwelijk in verband gebracht met Christus en de kerk. De zondige gerichtheid

van de mens op het eigen ik, is in strijd met de aard van het huwelijk. In het huwelijk moet juist toewijding aan de ander centraal staan, zodat beiden tot ontplooiing mogelijk komen. Het gaat dus in het huwelijk om gevende liefde en het dienen van elkaar, zoals Christus de gemeente dient.

### Liefde is doen

Liefde gaat niet alleen om wat u voelt, maar het gaat ook om wat u doet. Elkaar liefhebben is een keuze. Ook in moeilijke periodes kunt u kiezen om lief te hebben. Een hulpmiddel hiervoor is om samen te ontdekken wat elkaars liefdestaal is.

### Liefdestalen

Als uw liefdestaal het *spreken van positieve woorden* is, ervaart u liefde door het krijgen van een compliment. De liefdestaal *samen zijn* betekent dat u zich vooral geliefd voelt door gezamenlijk tijd door te brengen. Als u de meeste liefde ervaart wanneer u (onverwacht) een cadeautje krijgt, is *cadeautjes krijgen* uw liefdestaal. Als u als liefdestaal *dienstbaarheid* heeft, ervaart u vooral liefde wanneer de ander een taak voor u uitvoert. *Lichamelijke aanraking* is de liefdestaal waarmee u door lichamelijk contact of seks ervaart ‘mijn echtgenoot houdt van mij’. Elke liefdestaal is belangrijk, maar ieder mens heeft voorkeur voor een of twee liefdestalen. Wanneer u weet welke taal uw man of vrouw en u zelf het meest spreekt, kunt u leren op elkaar af te stemmen en elkaar beter te ‘verstaan’.





'Wees elkaar onderdanig in de vreze Gods' Efeze 5:21

# Hoe kan ik de ander dienen?

## Dienstbaar

Pak uw Bijbel er even bij en sla het open bij Efeze 5.

Daar schrijft Paulus over het huwelijk vanaf vers 22. Dat begint dan met: 'Vrouwen wees uw eigen mannen onderdanig...' Boven vers 22 staat een stukje wit in de meeste Bijbels. Daardoor lijkt het inderdaad of daarna iets nieuws begint. Ik zeg: wie dat stukje wit bedacht heeft tussen vers 21 en vers 22 heeft een fout gemaakt. Het is ook vast een man geweest die daardoor de huwelijksethiek laat beginnen met de onderdanigheid van vrouwen. Vers 21 is juist het opschrift boven de gedeeltes die volgen over man en vrouw, ouders en kinderen en heren en knechten. 'Wees elkaar onderdanig in de vreze Gods' Het is niet waar dat alleen vrouwen, kinderen of knechten onderdanig moeten zijn. Dat wordt ook gevraagd van mannen, ouders en heren. Dat is nu net het geheim van een christelijke levenswandel. Bij de heidenen heersen mannen over vrouwen, ouders over kinderen en heren over knechten. Christenen zijn elkáár onderdanig. In alle relaties gaat het niet om 'hoe kan de ander mij', maar 'hoe kan ik de ánder dienen'. En dat van twee kanten. Dat was een absurde boodschap in Paulus' dagen. Slaven, vrouwen, kinderen en beesten hadden geen rechten. Zou je dan als een vrij man vrijwillig dienstbaar zijn? Ja, zegt de apostel!

## Samen loven en danken

Waarom zijn christenen elkáár onderdanig? Antwoord: omdat ze de Heere vrezen. Omdat Hij Zijn liefde gaf door Zijn Zoon te geven om te sterven voor zondaren (vers 2). God heeft zijn Geest gegeven (vers 18). Die Geest leert ons God te loven en te danken. We zingen liederen tot zijn eer. Wij hebben immers de Heere Jezus leren kennen. Samen zingen en danken gaat gelijk op met elkaar dienen. Dat is óók geestelijk leven (vers 19-21).

Ik heb een vraag aan mensen met huwelijksproblemen. Wanneer hebben jullie of hebt u voor het laatst samen gezongen tot eer van God? Wanneer hebt u voor het laatst samen God gedankt voor alles wat Hij u geschonken heeft? Als het lang geleden is, begrijp ik dat uw motivatie om er voor elkaar te zijn langzaam weggeëbd is. Ik nodig u uit om dan weer van voren af aan te beginnen. Werk aan herstel van uw huwelijk door te beginnen met het lezen van vers 17: Wees niet onverstandig, maar begrijp wat de wil van de Heere is. Dóe vervolgens wat in de verzen erna staat. U zult ervan opkijken hoe de Geest dan zal werken in uw huwelijk.

Nico van der Voet,  
Theoloog en docent Ethiek aan de  
Christelijke Hogeschool Ede

30e jaargang, december 2014, nr. 4  
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van  
Stichting Schuilplaats.

### Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat  
Mevr. M. Koelewijn-van Essen  
Mevr. H.M. van Dommelen  
Dhr. P.J. Versloot

### Aan dit nummer werkten verder mee:

Drs. N. van der Voet  
Dhr. H.J.C. Rebel

### Fotografie

Istockphoto

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De Stichting begeleidt mensen die vastgelopen zijn en wil hen weer op weg helpen 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.

Telefonisch spreekuur voor aanmelding en advies: iedere werkdag tussen 08:30 uur en 10.00 uur via (0318) 547870

### Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden: "Ik legatee 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](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)

I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)

IBAN: NL18 INGB 0001 3414 00

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

- DMW Abblasterwaard en Vijfheerenlanden: NL07 RABO 0359 3417 64
- DMW Ridderkerk: NL23 RABO 0355 4629 31
- DMW Scherpenzeel: NL28 RABO 0355 1350 78
- DMW Staphorst: NL07 RABO 0356 5768 76
- DMW Veenendaal: NL18 INGB 0001 3414 00
- DMW Woudenberg: NL75 RABO 0372 4005 23

### Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter), Katwijk;  
Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Gouda;  
Dhr. R. Geluk, Ermelo;  
Dhr. M. Bogerd (secretaris), Urk;  
Mevr. W.S. van Wetten (algemeen adjunct),  
Nieuw-Beijerland

## Aanbieding van Pro Life Zorgverzekeringen

Pro Life Zorgverzekeringen biedt een zorgverzekering die aansluit bij een christelijke levensovertuiging. Een polis die bij een aanvullende verzekering extra vergoedingen heeft voor christelijke psychosociale hulpverlening, zoals deze verleend wordt door Stichting Schuilplaats. Ga naar [www.prolifecollectief.nl/zorgverzekering](http://www.prolifecollectief.nl/zorgverzekering) voor meer informatie!

## Keurmerk Christelijke Zorg

Stichting Schuilplaats is dankbaar voor het ontvangen van het Keurmerk Christelijke Zorg.

Het keurmerk staat garant voor de toepassing van christelijke principes binnen een hulpverleningstraject en stelt eisen op het gebied van identiteit aan een betrokken instelling. Het Keurmerk Christelijke zorg heeft als doelstelling kwaliteit en identiteit van christelijke zorg inzichtelijk te maken. Zie voor meer informatie: [www.keurmerkchristelijkezorg.nl](http://www.keurmerkchristelijkezorg.nl)

