

Schuilplaatsperspectief

december 2015, nr. 3

Wie: Hannah
Leeftijd: 30 jaar
Thema:
Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid zorgt voor verbinding

“Ik liet niet zien hoe ik me voelde aan de mensen om mij heen. Jarenlang had ik een masker op en deed ik alsof alles goed ging. Ook naar mijn man stelde ik mij niet kwetsbaar op. Ik deelde weinig van wat ik dacht en voelde.”

Hannah (30) is moeder van twee kinderen en vertelt: “Op het schoolplein ontmoette ik een moeder met wie ik een hele goede klik heb. Een jaar geleden durfde ik haar te vertellen van mijn eenzaamheid en onzekerheid. De ruzies met mijn man Johan. Het gevoel dat ik niet meer helder na kan denken als

er stress is. Dat ik nauwelijks weet wie de man is die naast me leeft en dat hij niet weet wat er in mij omgaat en ik niet wat er in hem omgaat. Mijn vriendin heeft in het verleden ook hulp gehad en herkende deze situatie en gevoelens. Ze tipte mij om contact op te nemen met het Diaconaal Maatschappelijk Werk van Stichting Schuilplaats.

»

35
jaar



TEANNE BREURE,
HULPVERLENER BIJ
STICHTING SCHUILPLAATS

“

“We doen ons best om zo perfect mogelijk te zijn, omdat we bang zijn voor afwijzing en falen.”

De kracht van kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid: misschien geen onderwerp waar je dagelijks mee bezig bent. Toch is het een thema dat in het leven van iedereen speelt. De vraag is alleen of je ervan bewust bent of niet. En of je er bewust van wilt worden. Want kwetsbaar zijn is spannend. Maar, het levert ook veel op!

Wat is kwetsbaarheid precies? Kwetsbaarheid is jezelf durven laten zien. Ook als dat moeilijk is. Niet alleen je mooie kanten en succesverhalen, maar ook je onvolmaaktheden en onzekerheid. Als je kwetsbaar bent, heb je geen masker op en doe je je niet anders voor dan je bent.

Zwak

Hoe komt het dat we onszelf vaak groot houden en niet durven laten zien aan anderen? De maatschappij waarin we leven, is gericht op perfectionisme. We doen ons best om zo perfect mogelijk te zijn, omdat we bang zijn voor afwijzing en falen. We schamen ons voor de dingen die ons niet lukken en verbergen dit zo goed mogelijk. Onszelf kwetsbaar opstellen voelt als zwak.

Kracht

Kwetsbaarheid kan voelen als zwakte, maar dat is het niet. Kwetsbaarheid

vraagt om moed. Het is krachtig wanneer we onze zwaktes erkennen en hier eerlijk over zijn. Kwetsbaarheid is een krachtig instrument. Het zorgt voor echte verbinding met jezelf en met anderen. Wanneer je je kwetsbaar opstelt helpt dit ook om jezelf te accepteren met al je tekortkomingen. Je kunt gaan ervaren dat anderen jou ook met je tekortkomingen en imperfectie nog steeds accepteren. Ook geef je anderen de kans om je te begrijpen en te steunen. En, je ben beter in staat om anderen te accepteren zoals ze zijn. Dat zorgt voor écht contact.

Wat kan Schuilplaats/DMW betekenen?

Stichting Schuilplaats helpt om helder te krijgen wat je tegenhoudt om kwetsbaar te zijn. Door hierover in gesprek te gaan en er mee te oefenen, zul je ervaren hoe helpend het is om je kwetsbaar op te stellen. Dit is vaak een spannend proces, maar met een hele mooie afloop!

ben nuchter van aard en vond het allemaal een beetje onzin, het gezeur over eten. En haar argwanende houding naar mij maakte dat niet beter.”

Weglopen

Hannah: “Ik dacht op een gegeven moment: ‘hoe kan ik voor een kind gaan zorgen als ik niet eens voor mijzelf kan zorgen?’. Ik ben toen hulp gaan zoeken en heb een jaar lang vier dagen per week therapie gevolgd. Tijdens deze therapie kwam ik er achter dat ik hoog sensitief ben. Mijn eetstoornis heeft te maken met mijn streven naar perfectie en mijn gevoelige aard. Mijn eetpatroon is dankzij de therapie destijds genormaliseerd. Onze oudste dochter is geboren en bijna drie jaar later onze tweede. Ik was wel klaar met therapie, dacht ik. Ik verdrong het feit dat ik nog steeds heel faalangstig was en mij niet kwetsbaar durfde op te stellen.”

Johan had in deze periode een baan waar hij het helemaal niet naar zijn zin had. Voor zijn werk moest hij vroeg op en lange dagen maken, soms ook op zaterdag. Ze zagen elkaar weinig en leefden langs elkaar heen. Er was geen begrip over en weer.

Diepgang

Na een paar jaar zoekt Hannah hulp bij Stichting Schuilplaats. Ze weet geen raad meer met zichzelf en haar huwelijk. Hannah: “In het begin van de gesprekken met de hulpverlener moest ik er niet aan denken dat Johan erbij zou zitten. We waren zo ver uit elkaar gegroeid dat ik mijn gevoelens en onvolmaaktheden absoluut niet met hem durfde te delen. Na verloop van tijd vond ik het goed dat hij mee ging en nu zitten we samen op de bank en praten. Ik vind het nog moeilijk om mijn kleine, kwetsbare ik te laten zien, maar weet dat het noodzakelijk en helpend is. Het maakt ons contact puur. We delen nu niet alleen onze successen, maar ook onze onvolmaaktheden en onzekerheid.”

Johan: “Dankzij Schuilplaats ben ik mij meer bewust geworden van mijn gedrag en gevoelens. Zo zag ik dat ik mij in de periode met mijn vorige werkgever gefrustreerd voelde en niet vrolijk was. Ik was daardoor vaak kortaf en had geen energie om me in Hannah te verdiepen. Onze huidige gesprekken zijn fijn en het maakt ons intiem. Ik ben milder en meer begripvol geworden. Dat is iets dat niet vanzelf gaat. Daar moet ik aan blijven werken.”

Moedig

Hannah: “Als het dagelijkse leven even allemaal teveel is, weet Johan nu dat ik eerst moet uithuilen. Daarna kunnen we verder praten. Dat zorgt voor rust in mijn hoofd. Ik heb ontdekt dat het eigenlijk veel krachtiger is om eerlijk te zijn over mijn zwakheden. Het laat juist zien hoe sterk ik ben. Dat vraagt moed. En, nu ik merk

Steun christelijke hulpverlening.

Geef voor hulpverlening aan mensen zoals Hannah. Ons werk is afhankelijk van giften.

dat Johan mij nog steeds accepteert mét mijn onvolmaaktheden, kan ik mijn onvolmaaktheden ook steeds meer van mijzelf accepteren. Door onze kwetsbaarheid te tonen heeft de relatie diepgang gekregen. Dankzij ons geloof weten we dat we blij mogen zijn met onszelf en elkaar, ondanks onze zwakheid en tekortkomingen. Voor God hoeven we ons niet te schamen. We mogen ons aan Hem en aan elkaar bloot geven.”

Johan: “Ik ben erg blij dat Hannah naar Stichting Schuilplaats is gegaan. Zonder ons geloof zouden we niet meer bij elkaar zijn geweest. Juist omdat de hulpverlener dezelfde geloofsovertuiging heeft als wij en er ons alles aan gelegen is om samen verder te gaan, zijn we eruit gekomen. We hebben nu een betere band dan ooit.”

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



- **KWETSBAARHEID BEGINT MET BEWUSTWORDING.**
Let in gesprekken eens op of je jezelf durft te laten zien of dat je een masker ophebt.
- **BEDENK WAAROM JE HET LASTIG VINDT OM JEZELF KWETSBAAR OP TE STELLEN.**
Schrijf gedachten en gevoelens op die je tegenhouden om kwetsbaar te zijn en bespreek dat met anderen.
- **BEGIN JEZELF KWETSBAAR OP TE STELLEN BIJ MENSEN DIE JE VERTROUWT.**
Door aan te geven dat je het moeilijk of spannend vindt om kwetsbaar te zijn, stel je jezelf al kwetsbaar op.
- **PROBEER NIET OM JEZELF ZO GOED MOGELIJK KWETSBAAR OP TE STELLEN.**
Want dan krijgt perfectie een ‘nieuw jasje’. Kwetsbaarheid gaat erom dat je jezelf durft te laten zien met je tekortkomingen.
- **DURF OOK NAAR GOD TOE KWETSBAAR TE ZIJN.**
Hij vraagt om ons hele hart, inclusief onze gebreken en onzekerheden. Hij zoekt geen perfecte mensen, maar mensen in hun kwetsbaarheid.
- **KWETSBAARHEID VRAAGT OM MOED.**
Je kunt pas kwetsbaar zijn als je ook durft te (laten) kijken naar waar jij in gekwetst bent, naar je pijn. Durf jij die uitdaging aan?

“

“Wanneer ik mij kwetsbaar opstel ben ik niet zwak, maar laat het juist zien hoe sterk ik ben.”

Perfect willen zijn

Hannah vertelt verder: “Al op de middelbare school voelde ik me een vreemde eend in de bijt. Juist omdat ik als enige geloofde en met bepaalde dingen niet mee mocht doen. Ik had wel vriendinnen maar liet aan hen niet zien dat ik het moeilijk vond om hierin anders te zijn. Ik dacht: als ik er maar perfect uitzie en alles perfect doe, dan gaan mensen mij vanzelf leuk vinden en zullen ze mij niet afwijzen. Als er iemand onaardig tegen mij deed, dacht ik, dat dat was omdat ik niet leuk genoeg ben. Ik ging nog harder mijn best doen en mijn onvolmaaktheden verstoppen. Achteraf gezien maakte het mij steeds meer onzeker en eenzaam.” Ze vervolgt: “Er waren geen vriendinnen die tegen mij konden zeggen: ‘joh, het geeft niet dat je deze onvolmaaktheid hebt, we vinden je nog steeds leuk’. Want ik had een masker op, dus niemand kende mij echt.”

Boulimia

Als Hannah verkering krijgt met Johan, merkt ze dat in haar relatie haar onzekerheid ook een rol speelt. Ze is achterdochtig en wil alles weten over wat Johan doet en waar hij is. Ook voelt ze zich onzeker over haar lichaam. Hannah: “Ik was altijd een beetje te dik en ik besloot te gaan lijnen. Met als gevolg dat ik een eetstoornis ontwikkelde. Ongeveer zeven jaar geleden, een jaar na ons huwelijk, woog ik nog maar 41 kilo, maar voelde me nog altijd dik. Wonder boven wonder raakte ik toch zwanger en dat heeft alles veranderd.”

Johan, die tijdens het interview naast Hannah op de bank zit, vertelt: “Ik denk dat het haar de kracht heeft gegeven om te vechten tegen de eetstoornis. Ze voelde de verantwoordelijkheid voor het kindje. Ik moet toegeven dat ik er in die periode niet voor haar was. Ik kom uit een familie waar niet over emoties gepraat wordt. Ik

»



DS. M. KLAASSEN
ARNEMUIDEN

Joh. 4: 7b "...Jezus zeide tot haar:
Geef Mij te drinken."

Ijs en levend water

Onlangs viel ons dochtertje van het stapelbed. Huilen geblazen natuurlijk. Vallen doet pijn. Ons lichaam is daar niet tegen bestand. Het is kwetsbaar net als aardewerk. Letterlijk. Geschapen uit het stof van de aarde. Er hoeft maar iets te gebeuren en je hebt een verwonding. Dat geldt niet alleen voor de buitenkant van ons lichaam, dat geldt ook voor de binnenkant van ons lichaam. Misschien is dat nog wel kwetsbaarder dan de buitenkant. Hoe makkelijk raken we niet innerlijk verwond: door verdriet, verlies, ontrouw, teleurstellende ervaringen.

Kwetsbaarheid

Veel mensen vinden het moeilijk om kwetsbaar te zijn. Wie door teleurstellende ervaringen beschadiging heeft opgelopen, kijkt de volgende keer wel uit! We zetten een schild voor ons hart, waardoor we onze kwetsbaarheid verliezen en we een houding van onaantastbaarheid uit gaan stralen. Het signaal is duidelijk: 'Kom niet te dichtbij'. Maar dan laten we ons door angst regeren. Zo heeft de Heere ons niet bedoeld. Een onaantastbaar hart lijkt op ijs. En ijs is hard. Bevroren water kan niet stromen. De communicatie bevriest, de verbinding stolt.

Verbinding

Wij moeten onze onaantastbaarheid verliezen. Daar is warmte voor nodig. Warmte van mensen die je aanvaarden zoals je bent. En vooral de warmte van God. Zijn Geest maakt harde harten zacht. Dan gaat het ijs smelten. En gesmolten water kan weer stromen. Stromend water geeft verbinding. Zo zorgt de Heilige Geest weer voor verbinding: met God en met anderen.

Betrokkenheid

Als je mensen ontmoet die hun hart dichthouden, ben je snel geneigd hetzelfde te doen. Dat werkt niet. Beter is het oprechte betrokkenheid in die ander te tonen. Dan voelen anderen warmte en kan er iets ontdooien. Zo deed de Heere Jezus dat in Zijn ontmoeting met de Samaritaanse vrouw. Zij leefde met een pantser om haar hart, hoog opgetrokken om haar kwetsbaarheid te beschermen. Maar door vragen te stellen, interesse in haar te tonen, smolt het ijs. En haar hart ging stromen. Naar Jezus en naar haar plaatsgenoten. IJs werd levend water...



OVERZICHT DONATIES

Tussentijdse resultaten van Stichting Schuilplaats (bedragen in euro's bijgewerkt tot 18 oktober 2015)

Baten	Werkelijk	Begroting
Giften en collectes kerken	€ 40.543	€ 100.000
Giften donateurs + begunstigers	€ 79.311	€ 150.000
Tekort ten opzichte van de begroting :	€ -130.146	

Uw financiële steun is hard nodig om het werk voort te zetten!

NL18 INGB 0001 3414 00 t.n.v. Stichting Schuilplaats

31e jaargang, december 2015, nr. 3
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:
Ds. M. Klaassen
Mevr. T.A.T. Breure

FOTOGRAFIE Istockphoto

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 Noord-Brabant:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL07 RABO 0356 5768 76
DMW Veenendaal:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

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