

Schuilplaats

December 2013, nr. 4

Perspectief

In dit nummer:

- Verliefd, verloofd, alleen...
- Verlangen naar de ware
- Tips en adviezen
- Meditatief: "Vruchtbaar leven"

Single zijn

Verliefd, verloofd, alleen...



Het lijkt zo vanzelfsprekend: verliefd, verloofd, getrouwd. Bijna iedereen heeft als kind de toekomstdroom: een eigen gezin. Eenmaal volwassen geworden, kiezen sommige mensen bewust niet te trouwen en een gezin te stichten. Voor anderen is die toekomstverwachting tegen hun zin (nog) niet in vervulling gegaan. Dat kan soms verdriet, boosheid en eenzaamheid met zich meebrengen. Liesbeth van Gameren is begin dertig en heeft door het ongewild single zijn last van depressieve klachten. Zij zoekt hulp bij Stichting Schuilplaats.

"Ik was 20 toen ik verliefd werd op een jongen die bij ons in het dorp woonde. We waren even oud en gingen naar dezelfde jeugdvereniging. Ook buiten de vereniging trokken we steeds vaker samen op en bespraken heel veel met elkaar. Maar de relatie groeide niet verder; het werd geen liefdesrelatie. Op een gegeven moment vroeg ik hem wat hij voor mij voelde. Hij vertelde mij dat hij van mij hield maar dat hij niet verliefd was omdat hij worstelde met homoseksuele gevoelens. Ik was enorm verdrietig, zowel voor mezelf als voor hem. Velen wisten niet van zijn gevoelens. Dat betekende dat ik mijn verdriet ook maar met weinig mensen kon delen. Ik ben heel lang met hem blijven omgaan en wilde hem tot steun zijn. Het gevolg was echter dat ik mezelf steeds waardelozer voelde. Na jaren er voor hem te zijn geweest, kon ik niet meer."

>>

Christelijke hulpverlening met Perspectief

Verstand boven emoties

“Ik groeide op in een gezin met vijf broers en zussen en ouders die regelmatig ruzie hadden. Er was bij ons thuis sprake van zowel verbaal als fysiek geweld. Daardoor voelde de gezinssituatie vaak onveilig en miste ik geborgenheid en liefde. Ik leerde vooral sterk te zijn en situaties goed verstandelijk te beredeneren. Zo stond ik steeds minder stil bij mijn eigen emoties en behoeften. Ik kon goed verbergen hoe ik me van binnen voelde en stelde hoge eisen aan mezelf. Ik mocht niet falen en had angst voor afwijzing. Mijn onbeantwoorde liefde voelde als een enorme afwijzing. Ik faalde en voelde me erg eenzaam. Ik kreeg last van identiteitsvragen, vond mezelf lelijk en twijfelde aan échte liefde en trouw.”

Geven en nemen in balans

“De hulpverlener van Stichting Schuilplaats had een luisterend oor en begrip voor mijn pijn en verdriet. Ze maakte in de zes gesprekken die we hadden vaak gebruik van poppetjes die rollen uit het gezin verbeelden. Zo kreeg ik steeds meer inzicht in de (familie)relaties die ik heb gekend en emoties die ik daarbij gevoeld heb. Ik heb mezelf zo vaak geen recht gedaan door emoties weg te drukken. Ik kwam er bijvoorbeeld achter dat ik eigenlijk heel vaak boos was, terwijl ik dat nooit zo had beleefd. Het was een boosheid vanuit onmacht en pijn die ik geen plek kon geven. Door pijn en onmacht niet te erkennen, kreeg ik een gevoel van eenzaamheid. Nu let ik beter op signalen van mijn emoties en behoeften en kan daardoor beter mijn grenzen aangeven. Ik heb geleerd beter mijn wensen en verlangens te verwoorden. De ander weet hierdoor beter wat ik nodig heb en kan er ook voor mij zijn. Zo kan ik meer balans aanbrengen tussen mijn behoefte en die van de ander; een balans tussen geven en nemen.”

Realistisch

“Door het bespreken van relaties uit het verleden en heden, heb ik meer inzicht gekregen in mijn eigen identiteit. Om een realistisch zelfbeeld te krijgen gebruikten we daarnaast thema’s uit de ‘cursus zelfvertrouwen’ van Schuilplaats/DMW. Ik bereidde het



“Als single kan ik net zo gelukkig waarde voor anderen dan wanneer binnen een gezin.”

onderwerp voor en lette in de weken voorafgaand op de specifieke onderwerpen van het betreffende hoofdstuk. Zo kwamen het herkennen van emoties aan de orde, kiezen voor mezelf en het ombuigen van irreële naar reële gedachten. Angst kan mij soms verlammen. Nu vraag ik mezelf geregeld af waarvoor ik eigenlijk werkelijk bang moet zijn. Bijna altijd valt de reële bedreiging dan vaak mee. Zo zet ik irreële gedachten om in reële gedachten.

Niet altijd sterk zijn

Ik heb geleerd naar mijn emoties te luisteren en niet te negeren. Als ik boos ben vertel ik dat en als ik me alleen voel ook. Zo kan ik voorkomen in een negatieve cirkel te belanden. Als ik bevestiging nodig heb en mijzelf dat niet kan geven, dan vraag ik een goede vriendin mij te helpen. Ik weet dat ik niet altijd sterk hoeft te zijn en dat voelt bevrijdend. Omdat ik thuis niet altijd iemand om mij heen heb, zoek ik regelmatig een andere manier om mij te uiten. Door bijvoorbeeld te schrijven, te tekenen of door ontspanning te zoeken. Zo maak ik tegenwoordig wel eens een flinke wandeling. Doordat ik alleen ben is het moeilijker om te weten bij wie ik mijn hart kan luchten. Maar ook als single is het essentieel niet alles op te kroppen. Door de gesprekken bij Schuilplaats, ging ik mij realiseren dat een huwelijk en gezin niet per definitie gelukkiger maakt dan een leven alleen. Als single kan ik net zo gelukkig zijn en van waarde voor anderen dan wanneer ik zou leven binnen een gezin.”

Tips bij ongewild single zijn:

1. **Onderneem actie**, wanneer je op zoek bent naar een partner. Dan kunnen er mooie dingen ontstaan. Als je niets onderneemt, kan er ook weinig goeds gebeuren...
2. Als je verlangt naar een partner, **bid of God een persoon op jouw pad wil leiden**. Vraag Hem ook om wijsheid en inzicht in de dingen die jou mogelijk belemmeren om een relatie aan te gaan. Singles doen vaak hard hun best om aan de buitenwereld te laten zien dat ze het alleen best redden en gelukkig zijn. Je kunt hiermee voorbij gaan aan je werkelijke gevoelens. Wees dus eerlijk naar jezelf en naar anderen over je verlangen naar een relatie. Durf je verdriet, pijn of eenzaamheid te erkennen. Het is belangrijk (en niet sneu of wanhopig) om te erkennen dat je een partner mist.
3. Ga eens na waar jouw **verlangelijstje** voor ‘de ware’ uit bestaat. Heb jij dit lijstje gebaseerd op wensen of op eisen?



g zijn en van
er ik zou leven

Onveranderlijk trouw

“Het fijne van de hulpverlening van Schuilplaats is dat mijn geloof verder versterkt is. In de gesprekken was er steeds ruimte voor geestelijke beleving en vragen die zich aandienen. Het is een troost te mogen weten dat de Heere altijd recht doet, ook waar mensen mij geen recht kunnen of willen doen. Hij weet volmaakt wie ik ben, wat ik voel, wat ik nodig heb en wat ik missen kan. Een betere weg dan alles bij Hem brengen en laten is er niet.

Juist door moeilijke situaties heen waarin ik me zo teleurgesteld voelde in liefde en trouw van mensen, heeft de Heere mij Zijn onveranderlijke trouw en liefde laten zien. Met Hem ben ik niet eenzaam en kan ik beter omgaan met mijn verlangen naar een andere levenssituatie. Daarnaast heb ik veel goede en fijne contacten binnen de kerkelijke gemeente, met vrienden en op mijn werk. Contacten waar ik Hem dankbaar voor ben.”

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

Tips voor omgeving en kerk:

1. Realiseer je dat het ‘single zijn’ niet per definitie een **probleem** is. Het single zijn kent problemen, net als dat het hebben van een relatie problemen kent. Wees in de kerk en in je omgeving naar singles toe eerlijk over het huwelijk. Het lief en leed van het huwelijk kan de singles helpen om een realistische blik te krijgen op een relatie.
2. In veel kerken is er aandacht voor huwelijkstoerusting. Onderwijs en toerusting voor singles is voor de kerkelijke gemeente een belangrijk punt om ook bij stil te staan. **Het bieden van een plek** waar singles hun verhaal kunnen delen is het eerste wat de kerk bieden kan.
3. Durf als omgeving ook gerust eens aan een single te **vragen** wat hij/zij eigenlijk vindt van zijn/haar single zijn. Dit biedt ruimte voor gesprek en openheid over mogelijk verborgen gevoelens.

Verlangen naar de ware

Ongewild single. Een kwetsbaar onderwerp. ‘Waarom ben ik single?’ ‘Mag ik zelf op zoek naar een partner?’ zijn dan ook gevoelige vragen.

In de antwoorden op deze vragen speelt Gods leiding in ons leven een belangrijke rol. Er is niet altijd een oorzaak aan te geven waarom iemand single is. Soms is het gewoon zoals het is. Wij weten Gods bedoelingen niet altijd. Door dit beperkte zicht op Gods plan is het goed om stil te staan bij de vraag welke verantwoordelijkheid we zelf mogen nemen in het vormgeven van ons leven.

Soms zijn er interne factoren die je belemmeren in het aangaan van een relatie. Een van de eerste stappen voor het nemen van een gezonde verantwoordelijkheid is nagaan of deze factoren soms bij jou een rol spelen. Herken je jezelf in één van deze omschrijvingen?

‘Bindingsangst’

Angst om te binden bestaat vaak uit angst om verlaten te worden. Achter ‘bindingsangst’ zit vaak een ‘bindingswens’. Het blijkt veel effectiever om je wens te bevrijden dan je angst te bestrijden. Dus op het moment dat ‘bindingsangst’ speelt is het goed om juist te zoeken naar het verlangen dat er achter ligt, dit biedt niet langer verlamming maar uitdaging!

Het stellen van te hoge eisen aan de ander

Singles zijn soms kieskeurig, ze hebben een verlanglijstje van hun ‘type’ waar ze poten-

tiële kandidaten aan spiegelen. Veel singles zoeken zinloos naar ‘de ware’ en concluderen teleurgesteld dat er niemand aan hun verwachtingen voldoet. Maar bedenk eens, ben je zelf altijd optimaal? Mag je dit dan wel van je toekomstige partner verwachten? Probeer je eisen om te zetten in wensen, dat biedt meer perspectief en mogelijkheden.

Angst voor het gebroken hart

Uit angst om (weer) gekwetst te worden openen singles hun hart soms niet (meer) voor de liefde. Als je niet wilt dat je hart gebroken wordt moet je het ook niet aan iemand geven. Alleen, je hart zal dan niet gebroken worden maar het wordt wel onbreekbaar. Er is geen plaats meer voor een relatie. Bij het aangaan van een relatie hoort nu eenmaal de mogelijkheid dat je gekwetst zult worden.

Kom je zelf niet uit de worsteling die jou belemmert in het aangaan van een relatie? Stichting Schuilplaats wil je helpen zoeken naar antwoorden en mogelijkheden. Neem gerust contact met ons op om hierover door te praten.



"Vruchtbaar leven"

"Want de kinderen der eenzame zijn meer, dan de kinderen der getrouwde, zegt de HEERE"

Jesaja 54:1b

Jaren geleden las ik een interview met een oudere vrouw. Zij was jarenlang verloskundige geweest. Honderden kinderen had ze tijdens haar werkzame leven ter wereld helpen brengen, terwijl zij zelf ongehuwd was gebleven.

Toen degene, die haar het interview afnam hier verbaasd op reageerde, citeerde ze Jesaja en zei: "de kinderen van de eenzame zijn meer, dan de kinderen der getrouwde." Duidelijk liet ze in dit interview uitkomen, dat voor haar het leven meer was dan alleen huisje, boompje en beestje. Juist door haar niet gehuwd zijn, had ze veel meer tijd om zich volledig te geven aan haar werk, waardoor contacten met vele gezinnen en de kinderen de tijd door waren gebleven. Daardoor had ze veel aanloop en had ze uiteindelijk, zoals ze het zelf omschreef, een heel groot gezin.

Volwaardig mens

Wat mij trof in het interview was het feit, dat deze vrouw het ongehuwd zijn niet op een negatieve manier over haar leven liet regeren. Ze wees op de talenten en gaven, die de Heere haar geschonken had en die ze op allerlei manieren mocht gebruiken. Juist door deze levenshouding kwam sterk naar voren dat zij als 'single' volwaardig mens was. Wat is het belangrijk dat dit volwaardig zijn ook in de kerk, in prediking en pastoraat naar voren komt! De alleenstaande is niet anders dan de gehuwde. De single is zeker niet tweederangs en wil al helemaal

niet zielig gevonden worden. Beiden zijn voor Gods Aangezicht volwaardig mens.

Geroepen

Dat neemt niet weg dat we het alleen-zijn zeker niet mogen idealiseren. Ook de single kent eenzaamheid, teleurstelling, worsteling en verdriet. Toch is het goed om juist vanuit de Schrift te wijzen op het feit dat de alleenstaande door de Heere geroepen kan zijn tot een uitnemende taak. Neem nu Paulus, die als ongehuwde een zeer belangrijke rol mocht spelen in de verkondiging van het evangelie. Juist door zijn niet gehuwd zijn, waardoor hij geen verplichtingen had tegenover vrouw en kinderen, was hij in staat om lange zendingsreizen te maken, waardoor het evangelie zijn loop mocht hebben tot aan Rome aan toe! Zo mocht zijn leven een zeer vruchtbaar leven zijn en mocht hij leven tot eer en heerlijkheid van Zijn Zender. En zou dat ook niet een cruciale vraag in ons aller leven moeten zijn? Gehuwd of ongehuwd: "Heere, hoe is mijn leven vruchtbaar voor U?"

*Drs. A.N.J. Scheer,
Proponent, Huizen*

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.

Dankzij diverse samenwerkingen met christelijke belangen- en werkgeversorganisaties kunt ook u profiteren van een aantrekkelijke korting op uw zorgverzekering. U ontvangt bij Pro Life 7,5% korting op uw basisverzekering en 7,5% korting op uw aanvullende (tand)verzekering. Daarnaast ontvangt u €50,- welkomstkorting, per verzekerde van 18 jaar en ouder, als u dit jaar overstapt en een basisverzekering in combinatie met een aanvullende verzekering afsluit.

Ga naar www.prolife.nl/collectief voor meer informatie!

PRO LIFE
zorgverzekeringen



Colofon

29e jaargang, december 2013, nr. 4

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:

Dhr. A.N.J. Scheer

Mevr. M.J. Leenman

Mevr. C.E. van Doorn

Fotografie

Dreamstime

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 vakennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

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



IBAN: NL18 INGB 0001 3414 00

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