

Schuilplaats

Maart 2014, nr. 1

Perspectief

In dit nummer:

- Schuld en relaties
- Tips en adviezen
- Meditatief: 'Vergeven'

Schuld en vergeving

'Ruth verwerkt pijn uit haar verleden en vindt vergeving'



Ruth (25) draagt sinds haar eerste verkering, toen ze vijftien was, een geheim met zich mee. Als zij en haar man Wilco horen dat ze naar alle waarschijnlijkheid kinderloos blijven, knapt er iets in haar. Emoties komen los en maken andere, oudere emoties en schuldgevoelens los. De talentvolle Ruth raakt voor de derde keer in haar leven in een depressie.

Ruth: "Een collega adviseerde mij samen met Wilco hulp te zoeken bij het Diaconaal Maatschappelijk Werk (DMW) voor het verwerken van de akelige boodschap van ongewilde kinderloosheid. Ik was helemaal niet van plan met de hulpverlener van DMW over andere zaken te spreken dan de ongewilde kinderloosheid. Door eerdere teleurstellende ervaringen elders had ik van de hulpverlening absoluut geen hoge pet van op"

>>

>>

Kleuren van rouw

“De hulpverlener van het DMW van Stichting Schuilplaats begon met stil te staan bij het verlies van de vervulling van onze kindervens. Zij maakte hierbij gebruik van kleuren die staan voor de fases bij rouwverwerking. De rouw begint met zwart; het moment van verlies. Daarna komen emoties: rood. Volgens de hulpverlener blijft het zwart en rood altijd bij je en val je er gedurende je leven weer in terug bij een nieuwe confrontatie met verlies. Door het doorlopen van de kleuren die erop volgen kun je steeds gemakkelijker weer uit het zwart komen. Wilco bleek bij de gesprekken in de kleur blauw te zitten. Deze kleur staat voor de situatie dat je de pijn weg stopt en probeert niet aan je verlies te denken. In de loop van de gesprekken kwam ik in de groene fase terecht. De groene fase volgt op de blauwe en staat voor de periode dat

“Dankzij haar ben ik de gouden draad, die er naast de negatieve rode draad altijd in mijn leven was, weer gaan zien.”

je de pijn nog wel voelt, maar dat je je gaat openstellen voor de toekomst. De laatste fase is wit. In deze fase houd je je bezig met je toekomst. Het was de bedoeling dat Wilco en ik elkaar zouden vinden in ons verdriet en dat is gelukt. Gaandeweg ontdekte de hulpverlener echter dat er bij mij meer onverwerkt verdriet zat. Ik liep met een geheim en voelde mij schuldig over zaken uit het verleden. Deze schuldbeleving koppelde ik aan de ongewilde kinderloosheid. Ik heb me laten overhalen er met haar in individuele gesprekken verder over door te praten.”

Gouden draad

Ruth moet bijna lachen en huilen tegelijk als ze zegt: “En daar ben ik zo ontzettend blij om! De hulpverlener is echt op mijn pad gebracht. Dat kan niet anders. Dankzij haar ben ik de gouden draad, die er naast de negatieve rode draad altijd in mijn leven was, weer gaan zien. Ik ben een boek gaan

schrijven over mijn leven. De eerste versie was een klaagzang. De hulpverlener vroeg: ‘Hoe heb je het dan volgehouden? Waar is God, de gouden draad in je levensverhaal?’ Ik ben gaan nadenken en opnieuw begonnen. Het boek is niet volgeschreven, want ik hoop nog lang een taak te hebben in Gods Koninkrijk op aarde. Over alle geschreven pagina’s lopen een gouden en een rode draad. De gouden draad komt steeds hoger op de pagina. Ik mag steeds scherper zien dat de Heere met Zijn genade en liefde in mijn leven is. De rode draad is soms hoog geweest, maar ligt nu bijna onderaan de bladzijde.”

Schaamte en schuld

Ruth: “Ik groeide op in een kwetsbaar gezin. Door verschillende omstandigheden kreeg ik als kind en puber niet altijd de aandacht die ik nodig had. Ook op school voelde ik me niet veilig. Ik was een buitenbeentje. Op de middelbare school was er echter een jongen die oog voor me leek te hebben. De jongen zei dat hij veel vaker vriendinnetjes had gehad. Ik voelde me gevleid. Hij wilde elke keer dat we naar het park gingen, dat ik me steeds meer bloot gaf en dat we seksueel intiem werden. De relatie heeft een paar maanden geduurd. Toen werd het zomervakantie en ging ik op kamp. Ik praatte met de leiding en zij openden mijn ogen. Wat ik deed was niet goed. Ik heb het vriendje in de zomervakantie niet gezien. Daar was ik heel blij om. Het gaf me de moed een einde aan de relatie te maken. Maar ik schaamde mij enorm. Misschien hadden mensen mij gezien in dat park. Ook wist ik dat mijn ex-vriendje opgescheept had tegenover klasgenoten, over wat hij allemaal had gedaan met mij. Ik voelde mij schuldig en vuil voor God. Enkele jaren later kreeg ik verkeering met Wilco. Ik dacht: ‘Dat kan natuurlijk niet, want ik ben geen onbeschreven blad’. Ik heb hem verteld van mijn eerdere vriendje en een beetje wat er gebeurd was. Maar geen details, die hield ik angstvallig geheim.”

Verbranden, begraven en vergeven

“Nu, tien jaar later, heb ik geen geheimen meer. Ik heb alles wat er gebeurd is opgeschreven in mijn levensboek. Ook schreef ik een persoonlijke brief aan de Heere God. Hierin vroeg ik Hem om vergeving voor de zonde die ik gedaan had. Wilco heb ik de brieven laten lezen en hij heeft mij vergeven.



In haar zelfgemaakte levensboek beschrijft Ruth haar leven aan de hand van Psalmen. Elke bladzijde kent een gouden draad: de aanwezigheid van de Heere, en een rode draad: negatieve ervaringen. De rode draad heeft een prominente plaats op de eerste, zwarte bladzijden van haar levensboek. Na haar gesprekken bij het DMW van Stichting Schuilplaats zijn de pagina's wit geworden en 'klimt' de gouden draad naar boven.

Onze verbintenis is nu sterker dan ooit. Vervolgens ben ik met de hulpverlener naar het desbetreffende park gegaan. Een plek die ik altijd op alle mogelijke manieren gemedend had. Ik heb de brieven aan haar en vooral aan God voorgelezen. Door Zijn leiding kwam ter plekke de Bijbel open te liggen bij Jesaja 1:18 waar staat: Kom nu, laten wij samen een rechtszaak voeren, zegt de HEERE. Al waren uw zonden rood als karmozijn, ze zullen worden als witte wol."

"Heel stil en verwonderd was ik toen mijn hulpverlener een tak karmozijn bij zich bleek te hebben. De brief met alle nare details hebben we verbrand. De brief tot God hebben we begraven met de karmozijnen tak er bovenop. Zo heb ik mijn verleden los kunnen laten. Ik heb door het bloed van de Heere Jezus vergeving ontvangen. Gode zij dank dat na de zwarte bladzijden van nood en schuld, witte bladzijden in mijn levensboek gekomen zijn. Voor de toekomst hoop ik dat ik mijn ervaringen gebruiken mag anderen met vergelijkbare problemen tot steun te zijn. Dan zing ik met Bach mee: Es muß also gehen!"

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

Tips en adviezen

- Schrijf een levensboek. Dit kan belangrijk zijn voor de verwerking, maar het kan ook helpen om te komen tot vergeving of acceptatie: 'Es muß also gehen'.
- Ben je schuldig? Zwak je eigen schuld niet af. Toon berouw, belijd het aan de ander en aan God, voorkom herhaling en vraag vergeving.
- Ben je slachtoffer? Benoem het, misschien eerst naar een andere persoon dan de 'dader'. Wijs zo mogelijk de ander op de schuld. Kijk of vergeving mogelijk is, ook als de ander de schuld niet inziet.
- Rituelen en symboliek kunnen helend zijn bij schuld en vergeving.
- Vraag zo nodig hulp als je worstelt met het thema schuld en vergeving. Vergeven geneest, opent de weg naar de ander, naar God en jezelf.
- Leestip: 'Altijd vergeven?' van N. van der Voet.

Schuld en relaties

Sinds de zondeval hoort bij mens-zijn dat we zondigen en de wet overtreden. De Bijbel, het Onze Vader en de Geloofsbelijdenis spreken over schuld en vergeving. Schuld betekent dat er sprake is van zonde, overtreding van bijvoorbeeld Gods wet. Je kunt schuld hebben doordat je iemand iets hebt aangedaan (je bent 'dader'), maar het kan ook zijn dat iemand jou iets heeft aangedaan (je bent 'slachtoffer'). Schuld mag je nooit afzwakken: 'ik was nog zo jong' of: 'ik had geen leuke jeugd'. Schuld heeft diepe impact op de relatie met de ander, de relatie met God en de relatie met jezelf.

De relatie met de ander

Wanneer je schuld hebt doordat je de ander iets hebt aangedaan, is het noodzakelijk om de ander de schuld te belijden. Berouw is hierin essentieel. Dit betekent dat je er alles aan zal doen om herhaling te voorkomen. Daders erkennen niet altijd hun schuld. Soms moet je als slachtoffer aangifte doen om herhaling door de dader te helpen voorkomen. Soms is de persoon niet meer in leven of maakt de persoon geen deel meer uit van je leven. Ook dan is het van belang dat je een vorm vindt om de schuld te benoemen en vergeving te vragen of te schenken.

De relatie met God

Wie zondigt tegen de naaste is ook zondig tegenover God. Schuld staat tussen God en mens in. Gods wet is overtreden. Berouw en herhaling voorkomen zijn onlosmakelijk verbonden met de vraag aan de Heere om vergeving. In gebed moeten wij de schuld belijden en vergeving vragen, waarbij we pleiten op de genade van Hem die onze zonde en schuld op Zich nam.

De relatie met jezelf

Schuld doet iets met je zelfbeeld. Dit geldt niet alleen voor slachtoffers, maar ook voor daders. Daders zullen vergeving

moeten vragen aan de ander en aan God om de weg naar genezing weer te openen. Mensen die iets is aangedaan kunnen door vergeving te schenken zichzelf uit een 'slachtoffer'-positie halen. Het opgeven van je slachtoffer-positie kan soms heel moeilijk zijn. Bij jezelf vergeving schenken ben je 'dader' en 'slachtoffer' ineen. Vaak is een ander vergeven makkelijker dan jezelf vergeven. De schuld heeft je zelfbeeld bepaald en is deel geworden van je identiteit. Een wijze vinden om jezelf te vergeven zoals de ander en God jou hebben vergeven, is noodzakelijk. Dan vind je identiteit in je Schepper en mag je weten: 'Ik ben geliefd!'.

Vergeven en vergeten?

Nee, sommige dingen vergeten we nooit. De wonden zijn te diep. Tijd heelt misschien wonden, maar niet alle. Vergeving kan de weg vrij maken. Vergeving is zoals Ruth deed: de schuld 'weg (laten) branden uit je levensboek' en door het gat dat is ontstaan je richten op het kruis van Golgotha.

Redactie

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

Aan dit nummer werkten verder mee:

Ds. M. Wielhouwer
N.M. Vlasblom-Bulk

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 vakkenis 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

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

- DMW Alblasserwaard 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



“Hij zal Zich weer over ons ontfermen, Hij zal onze ongerechtigheden vertrapen, ja, U zult al hun zonden werpen in de diepten van de zee.” Micha 7:19

Vergeven

Het is al moeilijk genoeg om een ander te vergeven, maar het is misschien nog wel moeilijker om jezelf te vergeven. Je kunt je schuldig voelen over zoveel wat je deed. Die schuldgevoelens maken je tot een gevangene van je eigen verleden. Je blijft jezelf verwijten dat het anders had moeten. Je neemt jezelf kwalijk, wat je gezegd hebt, wat je gedaan hebt of wat je hebt nagelaten. Door zulke schuldgevoelens lukt het je niet om in het heden te leven. Je blijft jezelf veroordelen. Je kijkt vanuit dit verleden naar de toekomst: "wat maakt mijn leven nog de moeite waard? Hoe kan ik vergeving ontvangen?" Wat is het dan verlossend en bevrijdend om te luisteren naar Gods stem in Micha 7 vers 19.

De God van het heden

Als de Israëlieten in de tijd van de profeet Micha gebukt gaan onder het verleden en geen hoop meer hebben voor de toekomst, is er die God van het heden. Hij daalt neer om de Israëlieten in hun verlorenheid op te zoeken. Hij wordt met barmhartigheid bewogen. Hij ziet hoe mensen eraan toe kunnen zijn. God vernietigt voor Zijn kinderen in Zijn Zoon Christus de zonden zodat ze onvindbaar worden. Zo onbereikbaar als de diepte van de oceaan voor mensen is. De evangelis-

te Corrie ten Boom zei bij deze tekst: God heeft er een bordje bij gezet met het opschrift 'verboden te vissen'.

Het gebed om vergeving

God wil je met zijn vergeving helpen om jezelf te kunnen vergeven. Hij maakt het mogelijk dat je niet langer gevangen hoeft te blijven in het verleden. Je kunt erkennen wat er is geweest en er de volledige verantwoordelijkheid voor gaan nemen. In het hier-en-nu, waarin God er voor je wil zijn. Zie daarom steeds op de Heere Jezus. Hij neemt jouw zonden van je af, waar je schuld over voelt. Hij zorgt dat het jouw blik op de toekomst niet langer hoeft te vertroebelen. Hij heeft het gedaan door Zijn kruis van lijden en sterven op zich te nemen en Hij bidt nu in de hemel.

Daarom mag je in de vertwijfeling en de aarzeling die er ook dan nog kan zijn, het met de stem van die andere Israëliet mee gaan zeggen: Uit de diepten roep ik tot U, o Heere... Maar bij U is vergeving...! (Psalm 130). Om zo ook mijzelf en anderen te kunnen vergeven."

Ds. M. Wielhouwer
Geestelijk verzorger Opella

Cursussen

Stichting Schuilplaats heeft de volgende cursussen:

- Puberstrijd!
- Man & Vrouw
- Gespreksgroep rouw
- Zelfvertrouwen
- Mannengroep Seksverslaving
- Verder na echtscheiding

Voor meer informatie kijk op www.stichtingschuilplaats.nl of bel naar 0318 – 54 78 70. Een e-mail sturen kan ook: info@stichtingschuilplaats.nl

Waardering voor christelijke hulpverlening

Ook in 2013 werd de christelijke hulpverlening door onze cliënten goed gewaardeerd. De cliënten gaven de hulpverlening gemiddeld als cijfer een 8,4. Dit stemt tot dankbaarheid en tot aansporing om dit vast te houden.

Uitstekend/goed



Voldoende



Matig

