

Schuilplaatsperspectief

Maart 2015, nr. 1

35 JAAR CHRISTELIJKE HULPVERLENING

Kunt u zich voorstellen dat u ooit hulpverlening nodig heeft? Eén op de tien mensen heeft psychische problemen. Stichting Schuilplaats biedt al 35 jaar psychosociale hulpverlening, om mensen met psychische of relationele problemen te helpen. In dit speciale jubileumnummer kunt u lezen welke diverse hulpvragen er bij ons binnen komen en vertellen onze cliënten wat voor hen helpend is geweest. Wij zijn dankbaar dat we onze vakkennis en deskundigheid in hebben mogen zetten om deze mensen op weg te helpen nieuw Perspectief te zien.

Wie: Michiel [37]
en Annelies [35]
Kregen hulp bij:
relatieproblemen

Huwelijkstrouw opnieuw uitvinden én er sterker uitkomen

“Onze trouwtekst was 9 jaar geleden Psalm 139 vers 24: ‘En zie, of bij mij een schadelijke weg zij; en leid mij op de eeuwige weg’.

Schadelijke wegen zijn er geweest in het afgelopen jaar. Met als dieptepunt, dat ik vreemd ging. Mijn vrouw Annelies kwam erachter. Ik heb haar zoveel pijn gedaan en dat terwijl ik wist van haar incestverleden en dat haar vertrouwen in mannen daardoor zo wankel is. Ik had enorme spijt. Annelies was het vertrouwen in mij helemaal kwijt en wilde scheiden. Ik ben hiermee naar onze predikant gegaan die ons verwezen heeft naar het Diaconaal Maatschappelijk

Werk van Stichting Schuilplaats. In het hulpverleningstraject was er aandacht voor verwerking van het incestverleden van Annelies en voor onze relatieproblemen. Ik heb mijn schuld beleden voor God en Annelies. Wij zijn er door de begeleiding samen sterker uitgekomen. Uiteindelijk hebben wij elkaar opnieuw trouw beloofd. Wij zijn nooit gescheiden, maar hebben wel twee trouwdata op de kalender staan!”

»

Naam: Oscar
Leeftijd: 49 jaar
Kreeg hulp bij: **breken met pornoverslaving**

Pornoverslaafd

“Al heel wat keren had ik mezelf voorgehouden dat dit nu echt de laatste keer was geweest dat ik porno had gekeken.

Pas toen mijn vrouw filmpjes op de computer ontdekte, vond ik de moed om hulp te vragen bij het Diaconaal Maatschappelijk Werk van Stichting Schuilplaats. Het eerste gesprek was moeilijk, maar ook een grote opluchting... eindelijk was ik niet meer alleen met mijn geheim! De insteek

“

Porno bleek een uitlaadklep voor ‘moeilijke gevoelens’”

was in eerste instantie praktisch: hoe kon ik mezelf helpen de toegang tot porno minder makkelijk te maken? Al snel ging het ook over de oorzaken van mijn verslaving: ik ontdekte dat porno vaak een uitlaadklep voor ‘moeilijke gevoelens’ was. Ik ging porno kijken als ik moe of ongelukkig was, of als ik futloos op de bank lag. Ik leerde betere manieren om met deze emoties om te gaan. Daarnaast leerde ik om meer met mijn vrouw te bespreken, haar steun te vragen en meer tijd in elkaar te investeren. Door Gods genade kan ik nu zeggen dat ik niet meer pornoverslaafd ben!”

Naam: Mieke
Leeftijd: 27 jaar
Kreeg hulp bij: **identiteitsprobleem**

"Ben ik blij met mijzelf?"

“Toen ik mij aanmeldde ging het slecht met mij. Ik vond mijzelf lelijk en dik, braakte regelmatig mijn eten uit en voelde me onzeker over mezelf. Ik werkte al lange tijd bij een bedrijf waar ze heel negatief met mij omgingen. Ik wist niet meer wat ik moest doen.

Door de gesprekken ben ik gaan inzien hoe mijn onzekerheid is ontwikkeld en hoe ik het zelf in stand houd. Dat was best confronterend. Ik dacht mijn leven te kunnen beheersen door grip te hebben op mijn lichaam en het eten, maar dat had alleen maar een averechts effect. Deze spiegel is mij voorgehouden en ik heb geleerd om mijzelf te aanvaarden, mijn mening te uiten en open te gaan staan in relatie tot anderen. Stap voor stap ben ik gaan ervaren dat ik er mag zijn zoals ik ben. Mijn geloof heeft hier ook een belangrijke rol in gespeeld. Ik heb inmiddels leuk werk gevonden en focus mij niet meer op het eten. Na dit traject kan ik absoluut zeggen: ‘Stap uit je vicieuze cirkel en laat je door een christelijke hulpverlener een spiegel voorhouden!’”

Hoe overleef je het overlijden van je kind?

“Na het overlijden van onze zoon Erik heb ik geworsteld met mijn geloof en de zin van het leven.

Toen ik na anderhalf jaar opnieuw zwanger werd kon ik moeilijk van de zwangerschap genieten. Ik voelde me

schuldig, want ik had het idee dat ik door de zwangerschap onze overleden zoon tekort zou doen en ik was bang dat ik hem zou vergeten. Door de gesprekken bij Stichting Schuilplaats heb ik geleerd mijn pijn en emoties onder woorden te brengen. We zijn bezig geweest met verwerking. Ik heb gezocht naar een passende manier om Erik een eigen plek te geven in ons gezin. Samen met mijn man ben ik bezig geweest een plekje voor hem te maken dat gezien mag worden en waar al zijn spulletjes bewaard worden. Door hier mee bezig te zijn ontstond er weer ruimte om van de nieuwe zwangerschap te genieten. Ik kreeg weer zin om het “oude” kamertje te veranderen en in te richten voor ons nieuwe kindje. Inmiddels ben ik bevallen en het gaat goed met ons. Mijn advies aan anderen: probeer je gedachten en emoties onder ogen te zien en te doorleven, dat helpt om je verlies een passende plaats te geven in je leven.”



Naam: Elly
Leeftijd: 28 jaar
Kreeg hulp bij: **rouwverwerking**

Naam: Leonie
Leeftijd: 17 jaar
Kreeg hulp bij:
jeugdproblemen

Vriendschap leren sluiten

“Tijdens mijn middelbare schooltijd ben ik een paar keer achter elkaar buitengesloten uit vriendengroepjes, terwijl ik niet wist wat de reden daarvoor was. Ik kreeg door deze gebeurtenissen negatieve gedachten over mijzelf en haalde mezelf daarmee onderuit. Wat was ik eigenlijk waard?”

Niemand wilde vriendschap met mij. De gesprekken hebben me geholpen om positiever naar mijzelf te gaan kijken. Ik hoef mezelf niet in allerlei bochten te wringen om leuk gevonden te worden. Ik weet nu beter wat mijn kwaliteiten zijn. Ook al ben ik niet overal goed in en heb ik minder positieve kanten, daarmee hoef ik mijzelf niet omlaag te halen. Dat hoort bij mens zijn. Ik ben ik en ik ben waardevol! Door de hulpverlening heb ik geleerd om gedachten die mij bang maken om opnieuw op mensen af te stappen, te veranderen in gedachten die mij juist helpen om op mensen af te stappen. Hierdoor kan ik mijn verlegenheid overwinnen en kan ik nieuwe vriendschap sluiten. Ik wil iedereen meegeven: blijf altijd jezelf, want je bent de moeite waard!”

Dankzij uw steun!

Stichting Schuilplaats kon in de afgelopen 35 jaar duizenden mensen helpen.



Geen rust kunnen nemen

Naam: Henk
Leeftijd: 38 jaar
Kreeg hulp bij:
burn-out klachten

“Ik kon veel aan, totdat mijn leven steeds drukker werd. Voor mijn gevoel kon ik veel dingen niet meer ‘goed doen’ en ik had het idee dat ik voortdurend achter de feiten aanliep. Ik raakte oververmoeid omdat ik bleef proberen alles bij te benen. Ik zocht hulp om weer in balans te komen.

Ik leerde tijdens de gesprekken de achtergrond van mijn burn-out kennen. Ik bleek bang te zijn om de ander teleur te stellen, waardoor ik veel keuzes maakte ten kostte van mezelf. Ook had ik van huis uit meegekregen om niet op te geven. Ik leerde prioriteiten te stellen en ook naar mijzelf te luisteren.

Ik heb nu een nieuwe overtuiging die ik dagelijks toepas: ‘teleurstelling hoort bij het leven!’ Grenzen aangeven is soms de ander teleur stellen, maar daar hoef ik mezelf niet langer om te veroordelen. Ik heb geleerd dat ik mild en met genadige ogen naar mezelf mag kijken. Tijdens dit proces kreeg ik ook steeds meer oog voor hoe God met Zijn kinderen omgaat. Dat geeft veel inspiratie in hoe ik naar mezelf en naar mijn medemens mag kijken.”



Ik had van huis uit meegekregen niet op te geven”

Naam: Bert
Leeftijd: 53 jaar
Kreeg hulp bij: begeleiden
van gemeenteleden

“Ik heb al enkele keren contact met Stichting Schuilplaats opgenomen. Soms komen gemeenteleden bij me met vragen of problemen waar ik niet genoeg verstand van heb. Bijvoorbeeld een familieruize, een gemeentelid met een seksverslaving of ouders die problemen hebben met de opvoeding.

Als ik hier zelf niet uit kom, raad ik aan om professionele christelijke hulp te zoeken en

Gemeenteleden helpen

bied ik aan om zelf alvast contact op te nemen met Schuilplaats. Medewerkers van Stichting Schuilplaats geven mij dan handvatten en ik leg alvast kort uit dat een gemeentelid van mij met hen contact op zal nemen en met welke vraag. De gemeenteleden voor wie ik dit doe, geven aan dat ze het erg fijn vinden als ik het eerste contact leg. Ze ervaren hierdoor een lagere drempel om hulp te zoeken. Dat vind ik erg belangrijk. Zo is Stichting Schuilplaats voor mij als ambtsdrager en voor mijn gemeenteleden van grote betekenis!”

Meerwaarde van christelijke hulpverlening



KEES VAN DER STAIJ,
FRACTIEVOORZITTER SGP
TWEDE KAMER

Hoe ziet u de toekomst van de christelijke (psycho-sociale) hulpverlening, zoals Stichting Schuilplaats?

Als christelijke hulpverlening zich blijft zetten voor kwalitatief goede ondersteuning, dan zie ik hun toekomst positief in. Temeer omdat de SGP in de nieuwe zorgwetten de keuzevrijheid stevig heeft weten te verankeren. Daardoor kunnen mensen in de nieuwe Wmo, de Wet langdurige zorg, en de Jeugdzorg blijven kiezen voor zorg en ondersteuning die aansluit bij hun godsdienstige gezindheid, levensovertuiging en culturele achtergrond. Wel verwacht ik dat samenwerking tussen zorgaanbieders steeds belangrijker zal worden. Daar ligt voor sommige identiteitsgebonden zorgaanbieders nog een uitdaging.

Wat is volgens u de meerwaarde van identiteitsgebonden hulpverlening ten opzichte van reguliere hulpverlening?

Ik ben ervan overtuigd dat hulpverlening veel succesvoller is als de zorg aansluit bij de belevingswereld van de zorgvrager. De keuzevrijheid en eigen regie van mensen staan daarom hoog in het vaandel bij de SGP.

Op welke wijze kunnen kerken en hulpverleningsorganisaties als Stichting Schuilplaats volgens u samenwerken en elkaar versterken?

De samenwerking met kerken is een sterk punt van hulpverleningsorganisaties uit onze achterban. Kerken en aanbieders kunnen elkaar op talloze manieren versterken. Denk bijvoorbeeld aan het samen optrekken richting de burgerlijke gemeente, of de (financiële) ondersteuning van cliënten vanuit de eigen kerkelijke gemeente. Kerken hebben vaak veel ervaring met vrijwilligerswerk, zorgorganisaties beschikken over professionele medewerkers als de zorgvraag ingewikkelder wordt. De combinatie hiervan kan aantrekkelijk zijn voor de gemeente bij de uitvoering van de Wmo. Ik vind het daarom belangrijk dat lokale gemeenteraadsfracties in gesprek gaan met kerken en zorgaanbieders, en hen bevragen op de rol die zij voor zichzelf zien weggelegd.

Wat is uw visie op de rol en taak van de kerken in de zorg voor onze naasten? En de rol en taak van de overheid?

Kerkelijke gemeenten kunnen volgens mij een waardevolle bijdrage leveren in de zorg voor de naasten. Ze moeten dit doen als kerk en

Ik ben ervan overtuigd dat hulpverlening veel succesvoller is als de zorg aansluit bij de belevingswereld van de zorgvrager.”

niet als verlengstuk van de overheid of van een zorgorganisatie. Het gaat om de presentie van de kerk in de samenleving om dienstbaar te zijn vanuit de christelijke roeping om God lief te hebben boven alles en de naaste als onszelf. Concreet kan dit handen en voeten krijgen met het bevorderen van onderling dienstbetoon in de gemeente, het verlenen van bijstand, het bijeenbrengen van de benodigde gelden voor de uitoefening van het diaconaat en het afstemmen van de zorg voor de naaste met hulpverleningsinstanties.

De rol van de overheid is met de hervorming in de langdurige zorg sterk veranderd. In plaats van een overheid die als eerste verantwoordelijk is voor de zorg van haar burgers, zijn mensen samen met hun sociale netwerk in de eerste plaats weer zelf verantwoordelijk geworden. Voor wie – ook met steun van de omgeving – niet (meer) zelfredzaam kan zijn, vindt de SGP het heel belangrijk dat er kwalitatief goede ondersteuning en/of passende zorg beschikbaar is. Deze gewijzigde situatie is in lijn met de visie van de SGP. In zijn tijd waarschuwde ds. Kersten er al voor dat het eigen initiatief van mensen en de rol van kerken zou afnemen door de verzorgingsstaat. Dat is voor een groot deel uitgekomen: eenvoudige, creatieve én goedkopere oplossingen werden vaak vergeten en de noodzaak om naar elkaar om te zien nam af.

Wat vindt u van ons adviesblad Schuilplaats Perspectief?

Ik vind 'Schuilplaats Perspectief' een waardevol blad met herkenbare verhalen. Mooi dat niet alleen beschreven wordt waar mensen tegenaan kunnen lopen, maar ook hoe hulpverlening mensen in dergelijke situaties verder kan helpen. De meerwaarde van identiteitsgebonden hulp wordt bovendien direct duidelijk. Tenslotte vind ik het goed dat er nuttige tips en adviezen gegeven worden waar iedereen wat aan heeft.

Wat wenst u Schuilplaats toe?

Ik hoop dat de Schuilplaats ook in de toekomst in het leven van veel mensen een waardevolle bijdrage mag leveren. Prachtig werk om deze hulp te mogen bieden! Ik draag het een warm hart toe!

Naam: Debora
Leeftijd: 35 jaar
Kreeg hulp bij: **verwerken van echtscheiding**

Praten met lotgenoten

“Ik volg de gespreksgroep 'Verder na echtscheiding' omdat ik merkte dat ik klem liep in mijn nieuwe relatie. Na mijn scheiding vier jaar geleden ben ik altijd maar doorgegaan. Dat kon niet anders met vier kinderen en een baan. Nu pas realiseer ik me dat ik aan verwerken niet toe ben gekomen: ik was gewoon te druk. In mijn nieuwe relatie durfde ik niet te vertrouwen. Uit angst.

De gespreksgroep helpt me bij de verwerking van wat is gebeurd. Daarnaast helpt het mij hoe ik mijn leven van alledag kan leven. De informatie die ik krijg, geeft me meer inzicht in het proces waar ik in zit. Ik vind het ook erg fijn om te praten met mensen die vanuit mijn christelijke achtergrond echt begrijpen wat ik heb meegemaakt. Want dat kom ik niet zo heel vaak tegen. Soms krijg ik het idee dat de mensen om mij heen denken dat wanneer je weer hertrouwd bent, alles daarmee ook over is. Maar ik heb nog steeds te maken met stroeve bezoeken, gelingen en kinderen die hun opa en oma missen. En dan niet te vergeten alle worstelingen die ik op geestelijk gebied heb met het gebroken gezin. Dit met elkaar bespreken werkt bemoedigend en helend!”

“

Heel fijn om te praten met mensen die vanuit mijn christelijke achtergrond begrijpen wat ik heb meegemaakt”

Naam: Elise
Leeftijd: 62 jaar
Kreeg hulp bij: **depressiviteit**

Zwaarmoedigheid te lijf

“De zomervakantie viel me zwaar. Ik hoopte dat het beter zou gaan. In september werd ik alleen maar meer somber. Op advies van de hulpverlener ben ik dagelijks naar buiten gegaan. Iedere dag een wandeling van een half uurtje om naar de natuur te kijken. Ik heb ook de auto laten staan. Mijn concentratie was slecht, dus was de fiets veiliger en daarnaast ook sportiever.

Iedere dag ben ik op gaan schrijven wat er wél goed ging. Waar ik wél tevreden over kon zijn. Ik leerde waar ik goed in ben en dit te waarderen. Daarnaast ben ik positieve mensen gaan opzoeken binnen de kerkelijke gemeente. Deze contacten hebben ook een positieve uitwerking op mijzelf. Ik kan iedereen aanraden om, net als ik, 's morgens te bedenken wat je helpt om er een fijne dag van te maken en daar dan ook wat mee te doen.”

Dit maakt mij een betere opvoeder

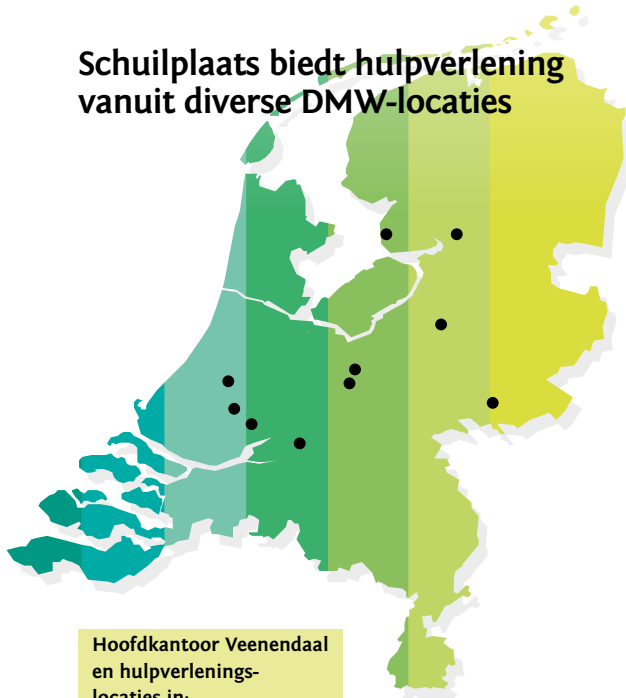
Naam: Ineke
Leeftijd: 33 jaar
Kreeg hulp bij: **de opvoeding**

“In mijn eigen jeugd heb ik waardering en aandacht gemist. Vaak had ik het idee als kind, dat ik het niet goed genoeg deed of dat mijn broer of zus dingen beter deed. Ik ging mijzelf vergelijken met de ander. Dit heeft ertoe geleid, dat ik negatief over mijzelf ben gaan denken en mijzelf vaak onderschatte.

Ook in de opvoeding van mijn eigen kinderen ging dat een rol spelen. Wij hebben jonge kinderen van 3 en 7 jaar. Ik merkte vaak een krampachtigheid wanneer ik een grens moest stellen. Uiteindelijk gaf ik vaak toe aan wat zij wilden, vanuit de angst dat ze me niet aardig zouden vinden. In de gesprekken heb ik geleerd om naar mijn verleden te kijken en dat meer een plek te geven. Ook heb ik geleerd dat ik er mag zijn en dat ik van waarde ben. Dit heeft een positieve uitwerking naar mijn kinderen en ook in de relatie met mijn man. Ik ben minder krampachtig en weet nu, dat grenzen stellen erbij hoort. Grenzen zijn juist belangrijk voor mijn kinderen want ik bied ze daarmee veiligheid en structuur.”



Schuilplaats biedt hulpverlening vanuit diverse DMW-locaties



Hoofdkantoor Veenendaal en hulpverleningslocaties in:

- Almkerk (Brabant)
- Ridderkerk
- Scherpenzeel
- Sliedrecht (regio A&V)
- Staphorst
- Woudenberg

Hulpverleningslocaties in oriëntatiefase:

- Apeldoorn
- Doetinchem
- Gouda/Rotterdam
- Urk

Kijk voor adressen op www.stichtingschuilplaats.nl

Nieuwe lay-out Schuilplaats Perspectief

Is het u al opgevallen? Schuilplaats Perspectief heeft een nieuwe lay-out. We zijn zeer blij met het resultaat. We hopen dat dit blad u en jou inspireert om te blijven werken aan uzelf, uw relatie of uw gezin. Daarnaast hopen we ook dat het u stimuleert om zo nodig de stap naar de hulpverlening te zetten of dit blad eens door te geven aan iemand die het nodig heeft.

Hoe werkt Stichting Schuilplaats?

Om christelijke psychosociale hulpverlening voor u en uw omgeving mogelijk te maken, werkt Stichting Schuilplaats nauw samen met verschillende kerkenraden en diaconieën. Op basis van deze samenwerking zijn er verschillende hulpverleningslocaties opgericht, die de naam 'Diaconaal Maatschappelijk Werk' (DMW) voeren. Zo kunnen wij u in een groot deel van ons land hulpverlening bieden.

Ook een DMW-locatie bij u in de buurt? Graag bespreken wij met u de mogelijkheden om bij u in de buurt een hulpverleningslocatie op te richten. Neemt u daarvoor contact met ons op.

Wat is uw motivatie om directeur of bestuursvoorzitter te zijn van Stichting Schuilplaats?



Piet Versloot, directeur:

"Het motiveert mij enorm als ik zie en ervaar met hoeveel gedrevenheid en professionaliteit het Schuilplaats team zich inzet. Om mensen die vastgelopen zijn weer op weg te helpen en een nieuw perspectief te laten ontdekken. Dankbare reacties van cliënten middels een glimlach, een kaartje, e-mailtje of een traan in het oog raken mij. Christelijke hulpverlening vanuit een zegenrijk fundament. Dat is mijn drive voor Schuilplaats."



Wim van Duijn, bestuursvoorzitter:

"Het leven is van waarde, omdat God de Schepper er van is en Zijn zorg er aan geeft. Dat besef had ik begin jaren negentig als voorzitter van Schuilplaatsjongeren door op te komen vóór het leven in het afwijzen van abortus en euthanasie. Dat is ook voor nu mijn inspiratie als voorzitter van Stichting Schuilplaats zelf. Het leven, dat verdriet of moeite kent en dat ondersteuning krijgt bij de psychosociale hulpverlening van onze organisatie, is ook van waarde. Om de hulpvrager te helpen zijn of haar waarde in het leven weer terug te vinden. Dat is voor mij waardevol om te doen! Daarom lever ik mijn bijdrage als bestuursvoorzitter van Stichting Schuilplaats!"

31^e jaargang, maart 2015, nr. 1 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:

Mr. C.G. (Kees) van der Staaij
Medewerkers van Stichting Schuilplaats

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:
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00
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:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23

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

