

Schuilplaatsperspectief

September 2017, nr. 3

Naam:
Hanneke en Gert
Leeftijd: 62 en 63
Thema: Relatie

Ons huwelijk was te zwaar voor mij

“Ik kreeg steeds meer behoefte mij terug te trekken in een eigen ruimte.” Hanneke (62) vertelt dat ze nog altijd veel van haar man Gert (63) houdt. Bijna dertig jaar zijn ze getrouwd. De verschillen in karakter botsen echter steeds vaker en heftiger. Dat doet pijn en kost veel energie. Hanneke en Gert kloppen daarom aan voor relatietherapie bij Stichting Schuilplaats.

Hanneke: “Tegen de tijd dat we in therapie gingen, was de spanning tussen ons zo hoog opgelopen dat ik besloten had een tijdje bij een vriendin te verblijven. Ik wilde een time-out om tot rust te komen en mijn gedachten te ordenen. Gert was het daar helemaal niet mee eens. Hij zag dat als een teken dat ik niet meer met hem verder wilde. We hebben echter onze trouwbelofte aan elkaar en de Heere gedaan. Ik was en ben niet van plan die te breken. Voor Gert was deze stap de aanleiding om samen hulp te zoeken; iets dat ik al eerder had gewild.”
Gert: “Hanneke is vorig jaar in een burn-out

terecht gekomen en heeft hulp gezocht bij een psycholoog. Door deze gesprekken is ze erg veranderd. Ze is veel meer gaan nadenken over wat ze zelf wil.”

Hanneke vult aan: “De afgelopen jaren heb ik mijzelf wat verwaarloosd. Ik probeer nu balans te zoeken in het zorgen voor mijzelf en het zorgen voor Gert. Ik stel mij minder afhankelijk op en maak meer ruimte voor mijn eigen behoeften.”

Ieder eigen karakter

Ze vervolgt: “In de eerste jaren van ons huwelijk vond ik het heerlijk dat ik op Gert kon leunen.

Hij was mijn steun en toeverlaat. Ik was onzeker »

» en had geen gezonde eigenwaarde ontwikkeld. Gert was stabiel, gaf de richting aan. Gaandeweg ontdekte ik steeds meer dat Gert wel erg 'koersvast' in zijn overtuigingen was. De rots in de branding werd steeds vaker een steen-des-aanstoots. Dat ervoer niet alleen ik, maar ook bijvoorbeeld de bijbelstudiekring waar we samen lid van waren. Anderen suggereerden wel eens dat Gert een vorm van autisme heeft."

Gert: "Dat vind ik onzin. Iedereen die niet met de massa meegaat, krijgt tegenwoordig een plakkertje op. Daar doe ik niet aan mee. Ik ben wie ik ben en zo ben ik altijd geweest. Hanneke weet dat ik niet veranderd ben. Ze kon toen met mij leven; dus waarom nu niet meer?"

Verstand en gevoel

Hanneke: "Het is waar dat Gert is wie hij is. Maar door zijn inflexibele opstelling bepaalt hij voortdurend voor mij de grenzen waar binnen ik mij kan bewegen. Hij geeft mij ook nauwelijks ruimte te zeggen wat ik denk en voel."

Gert: "Gevoelens zijn wispelturige zaken. Er wordt veel te veel belang gehecht aan gevoelens. Mensen kunnen uren praten over hun gevoelens en de volgende dag is het allemaal weer anders."

Gert: "Een voorbeeld daarvan vind ik dat Hanneke steeds meer haar geloofsovertuiging aanpast aan de tijd waarin we leven. Toen we trouwden waren we het in geloofszaken over alles eens. Nu botsen we regelmatig op verschillen. Op de Bijbelkring werden on-Bijbelse standpunten gedeeld. Dat is voor mij een reden om deze kring niet meer te bezoeken. Hanneke wil gewoon blijven gaan, ook al is ze het niet eens met de gedeelde opvattingen. Dat snap ik niet."

Hanneke: "Kijk, dit is nu zo'n standpunt van Gert waarover hij uren kan doorpraten. Ik ben het in theorie met Gert eens maar de praktijk is wel eens anders. Ik vind dat de liefde voor je naaste en 'zonder oordeel zijn' belangrijker is dan zwart-wit ergens een mening over hebben."

Overtuigen

Tijdens de gesprekken met de hulpverlener van Schuilplaats leren Gert en Hanneke beter elkaars kwaliteiten en beperkingen kennen. Dankzij de gesprekken heeft Gert nu door wanneer hij te ver doordraaft. Gert: "Ik wil anderen graag overtuigen van mijn gelijk en geef me niet zo makkelijk gewonnen. Als ik te vasthoudend was, greep de hulpverlener in. Als ik te lang uitweidde over de invulling van ons geloof in ons dagelijks leven dan vroeg hij: 'Bereik je op dit moment Hanneke nog?' Hoewel dat confronterend is, snap ik hierdoor wel beter waar Hanneke last van heeft."

Alles bij elkaar is het samenleven met Gert zeven dagen per week voor Hanneke zwaar. Zeker omdat Gert een fysieke beperking heeft en Hanneke hem daardoor veel moet bijstaan. Dat maakt hun relatie ongelijkwaardig.

Relatietherapie

Hanneke: "Door de gesprekken met de hulpverlener heb



ik de beperkingen in ons huwelijk leren accepteren. Ik weet dat we het allebei heel belangrijk vinden om trouw te blijven aan elkaar. We hebben samen gezocht naar creatieve manieren om het toch goed te hebben samen. Het helpt mij als ik meer tijd voor mijzelf neem om mij op te laden, zonder Gert in mijn omgeving.

Gert reageert op Hanneke: "Ja, dat klopt. Ik zie dat het goed is voor jou. Ik ben het er niet mee eens, maar leg me er onder protest bij neer dat jij vaker weg bent om te schilderen of te fietsen met je vriendin. En dat je naar die Bijbelkring wil blijven gaan."

Hanneke: "Ja, ik maak nu meer mijn eigen keuzes en ben minder afwachtend naar Gert. Ik heb een passie voor schilderen, en heb dit nu weer opgepakt."

Gert denkt even na en vervolgt: "De gesprekken bij Schuilplaats hebben mij geholpen om steeds weer te ervaren dat we veel om elkaar geven. Dat helpt mij om dingen van mijn vrouw te accepteren die ik zelf heel moeilijk vind."

Samen en alleen

Hanneke besluit een schildersatelier te huren waar ze het hele jaar terecht kan. Het af en toe rust nemen van het samen zijn, werkt heilzaam. Hanneke: "Op dinsdag en woensdag, als ik hele dagen gewerkt heb, ga ik naar mijn atelier. En vaak ga ik de vrijdag ook nog even. Soms gaan we in het weekend samen naar mijn atelier en laat ik hem zien wat ik doordeweeks geschilderd heb. Al mijn schilderspullen staan in mijn atelier, zodat Gert zich niet aan de rommel hoeft te storen."

Gert: "Ik vind het gezelliger als Hanneke vaker thuis is. Wel merk ik nu dat we minder ruzie hebben. Ik zie er naar uit als ze thuis is. Dan proberen we vaak samen wat leuk te doen. We houden allebei van de natuur en wandelen graag."

Hanneke: "We hebben nu een mooie spreuk op onze muur hangen. "God, schenk mij de rust om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te verande-

ren wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien. Dat is onze uitdaging en ik moet zeggen dat we daar dankzij de gesprekken en gebed echt in gegroeid zijn."

Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn enkele gegevens aangepast.

Helpt u mee zodat mensen als Hanneke en Gert weer perspectief krijgen?

De christelijke hulpverlening van Schuilplaats is afhankelijk van giften.

Uw gift is welkom op
NL18 INGB 0001 3414 00



GEDRAG IS SOMS VERANDERBAAR, MAAR VAAK BLIJVEN BEPAALDE EIGENSCHAPPEN EN PATRONEN BESTAAN. HOE KUN JE DAAR MEE OMGAAN?

- **Besef** dat de ander en jijzelf, bepaalde karaktereigenschappen zal behouden. Dit kan het startpunt zijn om dat te aanvaarden in plaats van tegen te strijden. Nogal eens blijven echtparen op dezelfde manier proberen om tot verandering te komen, terwijl ze al lang weten dat die weg doodloopt.
- **Wees creatief in het bedenken van nieuwe (gedrags)vormen** om dat, wat je pijn doet of frustrert, te kunnen hanteren.
- **Richt je op wat je belangrijk vindt** (bijv. 'een gezellige avond hebben samen' of 'trouw zijn') en plaats de strubbelingen tussen jullie naar de zijlijn.
- **Heb verwachting van God!** Hij verandert de ander niet naar jouw smaak, maar wil jou kracht geven om te verdragen wat je zo moeilijk vindt. Deze kracht hebben we "in aarden vaten" (2 Kor. 4:7) zodat duidelijk is dat deze kracht van God komt, en niet van ons.
- Heb je een creatief idee hoe jullie anders om kunnen gaan met een veel voorkomend conflict in jullie relatie? **Bespreek het met elkaar en probeer dat eens uit.**

“*Door de gesprekken met de hulpverlener heb ik de beperkingen in ons huwelijk leren accepteren.*”

van de hulpverlener



ARNOUD BAKKER,
HULPVERLENER
BIJ SCHUILPLAATS

Creativiteit in relatietherapie

Relatietherapie wil stellen helpen om op een fijne manier met elkaar samen te leven en van elkaar te houden. Vaak is de doelstelling om verandering te brengen in de problemen die worden ervaren. Gaandeweg de relatiegesprekken wordt soms echter helder dat bepaalde eigenschappen of problemen niet gaan veranderen.

Zo ook in het traject van Gert en Hanneke. Gert heeft moeite om zich in te leven in Hanneke en reageert regelmatig net niet handig op haar. Ook leerde hij dat hij zich soms te veel vastbijt in een mening. Hierdoor komt hij dan in conflict met Hanneke, terwijl hij dat helemaal niet wil. Hanneke werd zich op haar beurt bewust van haar afhankelijke opstelling naar Gert. Zij leerde om minder afwachtend te zijn en in afstemming met Gert, meer haar eigen keuzes te maken.

In de relatiegesprekken is het echtpaar de karakterverschillen gaan aanvaarden. De moeite met inleving in anderen, de vasthoudendheid van Gert en de afhankelijke reacties van Hanneke blijven opspelen in hun dagelijks leven. Maar in de gesprekken hebben ze ook stil leren staan bij wat ze voor elkaar betekenen. Ze hebben erva-

ren hoeveel ze om elkaar geven en de keuze voor trouw-zijn gemaakt. Steeds als het moeilijk was heeft de therapie geholpen om daar weer bij stil te staan. Vanuit het verlangen om bij elkaar te blijven, zijn ze op zoek gegaan naar creatieve manieren om beter met elkaar samen te leven. De keuzes van Hanneke om de Bijbelkring te blijven bezoeken en om met een vriendin te gaan fietsen, waren zowel moeilijk voor haar als voor Gert, maar gaven uiteindelijk de relatie een nieuwe impuls. Het eigen atelier van Hanneke, geeft haar de mogelijkheid om op adem te komen zonder dat ze bezig hoeft te zijn met de zorg voor Gert. Na een periode van strijd en afstand, kiezen ze er nu juist weer voor om samen te zijn.



DS. A. GOEDVREE
UDDEL

1 Samuel 1: 1 – 19 'Ben ik je niet
meer waard dan tien zonen?'

Elkaar echt begrijpen...

Kijk eens naar het huwelijk van Elkana en Hanna. We zien veel ingrediënten voor een goed huwelijk. Samen dienen ze de Heere, zij hebben elkaar lief, ze zien elkaars zorgen en verdriet en ze proberen met elkaar daarover te praten. Toch blijkt dat ze langs elkaar heen leven...

Goed bedoeld, maar...

Elkana bedoelt het goed als hij zegt 'Ben ik je niet meer waard dan tien zonen?' Maar hij peilt niet de nood van haar hart. Hij kan niet voorkomen dat ze 'bitter van gemoed' is. Natuurlijk heeft dat te maken met de pro-

blematiek van Peninna, de andere vrouw van Elkana, die Hanna treitert. Maar Elkana beseft niet dat zijn liefde de pijn van de kinderloosheid niet kan wegnemen.

Goed beschouwd is hier eigenlijk geen sprake van een gesprek. Elkana praat, maar hij heeft niet eerst geluisterd. En Hanna zegt geen woord tegen haar man.

Echt begrijpen...

Er liggen hier belangrijke lessen. Wat is het rijk als we een goed huwelijk mogen hebben. Maar, wat kunnen we tegelijk ook langs elkaar heen leven, net als Elkana en Hanna. Zeker, het is dan goed en nodig dat

we ons hart uitstorten voor de Heere. Hij kent ons en peilt de diepten van ons hart. En de Heere denkt ook aan ons... Maar vervolgens kan het ook zo nodig zijn om samen hulp te zoeken. Soms raak je daarbij teleurgesteld in mensen, zoals Hanna eerst bij Eli weinig invoelend gehoor vond. Toch is het nodig om werkelijk te praten 'vanuit de veelheid van je gedachten' (vers16). Zo kan je geholpen worden om weer echt met elkaar in gesprek te komen, ook in omstandigheden van zorgen en verdriet. Om met elkaar en met de Heere verder te bouwen aan je huwelijk...

Ds. A. Goedvree.

Online hulpverlening

Weinig tijd, drukke baan of een fysieke beperking? Dan zou **online hulpverlening** iets voor jou kunnen zijn! Eigen regievoering en verantwoordelijkheid over je persoonlijke leerproces staan centraal bij online hulpverlening.

We streven ernaar om ook de online begeleiding zo **persoonlijk** mogelijk te houden, daarom kunnen er in overleg ook een aantal face to face gesprekken gepland worden; dit wordt 'blended hulpverlening' genoemd. Online hulp is mogelijk via e-mail, Skype en chat.

**Kijk voor meer informatie op onze website of op
www.blended-hulpverlening.nl**

REDACTIE

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

Aan dit nummer werkten verder mee:

Dhr. A. Bakker
Ds. A. Goedvree
Mevr. B.H. Pater

FOTOGRAFIE GettyImages

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

BESTUUR

Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden

**CHAT-
SPREEKUR**

IEDERE MAANDAG EN OM
DE WEEK OP WOENSDAG
VAN 10.00 – 11.00 UUR