DICHTERBIJ

NOVEMBER 2020

OnRustig vermoeid

Doorbroken Schaamte
het doorbreken van een taboe

Ik doe mijn schoenen uit
een sessie van dichtbij

Kunst in de praktijk

Mijzelf kwijtgeraakt
en hervonden

Deze keer in Dichterbij

Artikelen

6 Onrustig vermoeid

10 Doorbroken Schaamte

14 Kunst in de praktijk

22 Kostbaar Vaatwerk

Informatie

4 Wie zijn wij?

8 Uitgangspunt & werkwijze

Dichterbij Herstel Academy

9 Leren mensen helpen

26 Groepen aanbod

Dichterbij Herstel psychosociale therapie

28 Hoe werkt therapie?

Verdieping

refo web

17 Vraag & Antwoord

21 Schuld, licht en vergeving

24 Ik doe mijn schoenen uit

9 & 29 Columns

Dichterbij de ander, dichterbij elkaar, dichterbij Christus, Hij dichterbij ons!

Wilbert

de allereerste...

Met enthousiasme en dankbaarheid presenteer ik de eerste uitgave van de glossy *Dichterbij*. Dit magazine is bedoeld om u kennis te laten maken met ons, u te informeren en te inspireren.

Sinds 2011 zijn we als organisatie bezig om deskundig en toegerust mensen te helpen door hen van hart tot hart te ontmoeten. Samen als team hebben we zowel de inhoud als vormgeving op ons genomen. Zo leert u ons wat beter kennen in onze deskundigheid en drijfveer. Dank aan Anita, Davitha en twee cliënten voor hun bijdrage aan deze glossy.

Toen ik in 2011 Dichterbij Herstel oprichtte, wilde ik graag dat onze organisatie de naam *Dichterbij* zou krijgen. Omdat dit niet kon, voegde ik het woord *herstel* toe. Grammaticaal zou je de naam eigenlijk in drie woorden moeten schrijven: *dichter bij herstel*. Maar de nadruk ligt op dichterbij willen komen. Dichterbij de ander, dichterbij elkaar, dichterbij de Here Jezus en Hij dichterbij ons. Want in die nabijheid en verbinding ligt herstel.

Psychosociale therapie onderscheidt zich door de mens te zien in relatie met de ander. De verbinding op hartsniveau kunnen leggen. De psychosociaal therapeut die het contact aangaat in de samenhang tussen denken, voelen, ervaren, leren, zijn en weten. Het is daarmee een uitdagend vak, omdat het vaak over de moeite en het lijden van het leven gaat. En het is een prachtig vak, omdat het gaat over de wezenlijke zaken die er juist zo toe doen als we lijden en moeite meemaken.

Hoe wij dat doen in de praktijk, leest u in dit magazine!

Welkom bij Dichterbij Herstel, Dichterbij ons.
Lees en geniet!

Wilbert Weerd

VOORSTELLEN TEAM DICHTERBIJ

WAT WIL JE DOEN · LEREN KENNEN · WIE WIL JIJ ZIJN · INTRODUCEREN · HOI

Roelke

in navolging van Jezus

Jezus zocht de mens op, juist hen waar anderen met een boog omheen gingen of bij wie een diep lijden en moeite aanwezig was. Hij vermeed niemand en ontmoette de ander zoals die was.
In navolging van Hem hoop ik zo ook steeds weer de ander te ontmoeten. Niet de opgepoetste versie, maar de echte versie, juist in de kwetsbaarheid en gebrokenheid.

Ik hoop dat cliënten in onze ontmoeting ook een klein beetje van de Here Jezus mogen zien en mogen ervaren dat het hen dichter bij herstel brengt.

Wat me drijft is mijn verlangen om Jezus te volgen, ook in mijn werk.

Naam: Roelke Eilander
Leeftijd: 38
Getrouwd: met Pieter
Kinderen: vier

Betrokken bij Dichterbij Herstel sinds januari 2018

Specialiteit:
- individuele therapie
- relatietherapie

André

ontmoeting in gebrokenheid en pijn

Naam: André Vos
Leeftijd: 29
Getrouwd: met Annemie
Kinderen: geen

Betrokken bij Dichterbij Herstel sinds januari 2020

Specialiteit:
- individuele therapie
- relatietherapie
- met name gericht op porno- en seksverslaving.
- spreker over porno- en seksverslaving en andere thema's.

Het raakt mij wanneer ik mannen en ook (huwelijks)partners om me heen zie ploeteren met porno- en seksgerelateerde onderwerpen. Ik vind het verdrietig wanneer ik proef hoe verstrikt ze zich kunnen voelen: of er nu hard tegen wordt gevochten of als de strijdbijl allang begraven is, na de zoveelste mislukte poging om de drang naar porno onder controle te houden. Helemaal wanneer dit gebeurt in de stellige overtuiging dat God dit van hen verwacht, dat ze er alleen voor staan en maar sterk moeten zijn.
We redden het niet alleen om te achterhalen wat er werkelijk in ons hart leeft. Spreuken 20:5 geeft aan dat de strategieën, de motieven van het hart als diepe wateren zijn: ze zijn er in overvloed, ze zijn geheim en moeilijk te ontdekken.

Net zoals moeilijk te achterhalen water naar boven getild kan worden, kunnen de diep verborgen motieven van het hart worden blootgelegd, in het licht worden gebracht. Het is moedig om hierbij stil te staan.

Ik hoop dat therapie er toe mag bijdragen dat dit zal gebeuren. Dieper is het verlangen dat er in de gebrokenheid, dorst en pijn een ontmoeting plaatsvindt met Jezus Christus, om het échte Leven te proeven in de verbinding met Hem.

Dat is wat mij drijft, dat is waar ik mij voor in wil zetten.

Wilbert

verbinding in echtheid en kwetsbaarheid

Naam: Wilbert Weerd
Leeftijd: 35
Getrouwd: bijna
Kinderen: nog niet

Oprichter Dichterbij Herstel, november 2011

Specialiteit:
- individuele therapie
- relatietherapie
- trainingen en onderwijs
- spreker over porno- en seksverslaving en andere thema's.

Sinds 2007 ben ik werkzaam als maatschappelijk werker en psychosociaal therapeut. Vanaf de eerste keer dat ik een mannengroep draaide, heb ik mij met ziel en zaligheid ingezet om te groeien in kennis en kunde. In de loop van jaren is mijn expertise gegroeid van pornoverslaving en relatietherapie tot lezingen over seksualiteit, het huwelijk, emoties en verslaving.

Mijn belangrijkste drijfveer is verbinding in echtheid en kwetsbaarheid. De momenten dat we eerlijk onze pijn onder ogen komen, onszelf laten zien, blijven voor mij onuitsprekelijke momenten waaraan ik nooit zal wennen.
Ik doe dit werk met bevlogenheid en werk intuïtief. Intuïtie is de plek waar kennis, ervaring en het hart samenkomen.
Nooit heb ik geloofd in methodes en systemen, omdat wij als mens complex zijn. We moeten onszelf zien in samenhang met anderen, wat we hebben meegemaakt en wat we ten diepste verlangen.

Jantine

een spannend spanningsveld

Er kan een spanningsveld zijn tussen hoe iemand wil zijn en wat diegene vanbinnen ervaart. Als je van jezelf niet mag voelen wat wel van belang is, kun je er ook niet zo goed mee leven. En dat veroorzaakt vaak een innerlijke eenzaamheid, soms gepaard met ongewenst (seksueel) gedrag. Als dit gebeurt wordt leven overleven: het is moeilijker eerlijk naar jezelf te kijken, er ontstaat onduidelijkheid en minder betrokkenheid.

Het is mijn passie om dichterbij te mogen komen in die stukken die je niet zo gemakkelijk onder ogen komt. Niet om te oordelen, maar om te leren verbinden met kwetsbaarheid en wilskracht.
We hebben de Here God en de mensen om ons heen die ons aanvaarding kunnen geven in wat ons onderliggend beweegt. Dat leren ontvangen geeft rust en bevrijding. De verwondering daarover drijft me bij het doen van dit werk.

Naam: Jantine Stam
Leeftijd: 32
Getrouwd: met Maarten
Kinderen: één

Betrokken bij Dichterbij Herstel sinds januari 2017

Specialiteit:
- individuele therapie
- relatietherapie
- porno- en seksverslaving bij vrouwen

Siegfried

leven vanuit het Leven

Naam: Siegfried Woudstra
Leeftijd: 46
Getrouwd: nee
Kinderen: geen

Betrokken bij Dichterbij Herstel sinds 2012

Specialiteit:
- individuele therapie
- relatietherapie
- intensive therapy
- identiteits ontwikkeling
- spreker over allerlei (Bijbelse) thema's.

Soms kunnen liefdevolle relaties door de druk van het leven afstandelijker, leeg en inhoudsloos aanvoelen. Wat houdt het leven dan nog in?
Het kan dan zo bemoedigend zijn als er iemand een tijdje met je mee wandelt en met je mee mag kijken. Als theoloog en therapeut raak ik dan elke keer weer onder de indruk om de Heere Jezus aan het werk te zien in iemands hart en leven. Om weer te leren leven vanuit het Leven!

Onrustig vermoeid

'Moe.. heel moe.' Veel cliënten die zich aanmelden voor therapie voelen zich zo. Ze verwoorden dit ook wel met vergelijkbare woorden als 'op, afgevlakt, leeg, verslagen, afgestompt, klaar mee of lusteloos'. Iets heeft hen uitgeput en hun krachten ontnomen. Teleurstelling en hopeloosheid hebben zich vastgezet. We krijgen energie van hoop, vervulde dromen etc. Maar wat als het een eindeloos dwalen lijkt, de rust maar niet wordt gevonden en we steeds weer op hetzelfde, vermoeide punt uitkomen en op raken? Het is een beleving van de innerlijke toestand die ons stil zet. We voelen ons gedesillusioneerd, ervaren zinloosheid en slepen ons maar door de dagen heen. Vermoeid zijn zonder rust te vinden is ongewild lijden. Van goed moe zijn rust je uit, maar wat als de rust er niet lijkt te komen?

Verdrietig en pijnlijk wanneer dit jouw werkelijkheid is. Het kan je afmatten wanneer het je maar niet lukt om grip te krijgen op begeerten in je. Hopeloosheid kan zich in je vastklemmen wanneer je je partner poging na poging niet lijkt te vinden of te begrijpen. Je kunt je afgevlakt gaan voelen wanneer je tegen je onvermogen aanloopt om je gevoelens en emoties te kunnen verwoorden of te uiten. Misschien wordt een dergelijke gemoedstoestand wel ervaren, maar is het een raadsel voor je waar het vandaan komt. Toch kun je wel de druk voelen dat je er iets mee móet, omdat het dominant aanwezig kan zijn. Je proeft aan alles dat inspanningen om het te veranderen niets opleveren. Wat kan dit je van je stuk brengen - *Is er iets mis me? Is dit gezond? Waar verlang ik naar? Is dit wel te vinden? Hoe moet ik hier mee omgaan? En is het erg als ik dit niet weet? Hoe geef ik dit woorden? Durf ik dit wel? Mag dit er wel zijn? Wat als ik dit deel? Hoe wordt er dan gereageerd? Gaat dit over? Wanneer dan? Hoe dan?*

Herkenbaar, ook voor mij

Vorig jaar mei viel ik om. Burn-out. Uitgeput. Leeg. Ik raakte de controle over mezelf helemaal kwijt. Een angstige beleving. Ergens voelde ik altijd wel de druk om alles tot in de puntjes goed te willen doen. Met veel zorg en precisie. Helemaal als het om werk ging. Ik vond het onverdraaglijk wanneer er kritiek was op dat wat ik deed. Ik voelde me dan mislukt, afgewezen, vervangbaar. Dus ik probeerde te overleven door ervoor te zorgen dat er geen reden voor kritiek was. Dat was allesbehalve ontspannen. De lat kwam steeds hoger te liggen en de kramp om het vol te houden werkte verstikkend. Het putte me compleet uit.

Het begon met de ervaring dat het me niet lukte om me goed te blijven concentreren op anderen. Gesprekken gingen langs me heen en het lukte me niet om de scherpte terug te toveren. Kort daarna kreeg ik op de bijzonderste plekken paniekaanvallen. Ik had totaal geen idee wat er met me gebeurde. Ik schaamde me, was in de war en ging stevig in verweer. Want toegeven dat ik niet meer kon doen wat ik deed, betekende afhaken. Afhaken betekende niet meer meedoen. Niet meer meedoen betekende betekenisloosheid. En niet meer van betekenis kunnen zijn was iets waar ik geen raad mee wist. Ik was in paniek en wist werkelijk niet wat ik moest doen.

> **"Ik voelde me overvallen, afgemat, vervangbaar en buitenspel gezet."**

Daar zat ik dan. Thuis, om tot rust te komen. Fysiek was dit helpend, maar vanbinnen bleef het stormen. Ik voelde me overvallen, afgemat en buitenspel gezet. Dag energie, dag ritme, dag rol van betekenis en dag sociaal leven. Het lukte me maar niet om oké te worden met de situatie. Wat me het meest onrustig hield, was het indringende gevoel van onbeschermd zijn - *Wie zorgt er nu voor me, nu ik niet goed voor mezelf kan zorgen? Wanneer ik me verward voel? Nu vanzelfsprekendheden ineens verdwenen zijn? Of sta ik er alleen voor.. moet ik mezelf maar zien te redden?* Ik voelde me onrustig vermoeid.

Wat gebeurt er nu eigenlijk?

Innerlijke, vastgezette vermoeidheid is er niet plotseling. Het groeit. Het start klein, onbenullig bijna. Symptomen als irritatie, stress, gepieker of de neiging om je te verstoppen en af te zonderen geven aan dat er iets niet helemaal oké gaat. Misschien probeer je het van je af te schudden of negeer je het – *Gaat wel weer over. Come on, niets aan de hand.* Als het tij niet lijkt te keren of de symptomen versterken zich, kun je je onrustig of in (lichte) paniek gaan voelen. Je hebt wel door dat dit geen kleinigheid is en het belemmert je.
De onwetendheid wat er precies met je aan de hand is, hoe het nu komt dat je je voelt zoals je je voelt kan eng zijn en je onzeker maken. Veel cliënten geven aan dat ze bij dit punt het gaan bevechten. Ze gaan zichzelf afleiden om maar niet elke keer bezig te zijn met zichzelf. Door zich bijvoorbeeld te storten op een nieuw project, hobby's of andere leuke dingen. Of de innerlijke vermoeidheid wordt grondig geanalyseerd en beredeneerd. Het verklaren van en uitdenkend bezig zijn met de innerlijke toestand houdt hen weg bij het voelen ervan. Anderen gaan zichzelf verdoven, zodat het draaglijk blijft. Ze duiken weg in een wereld die fijn voelt, waar geen moeite is. In pornografie bijvoorbeeld. Weer anderen gaan de symptomen bagatelliseren. Ze zwakken het af tot iets onbeduidends. Immers, dan heeft het ook nauwelijks tot geen aandacht nodig en kan het genegeerd worden. Of de innerlijke toestand wordt gerelativeerd. De betrekkelijkheid wordt benadrukt, wat hen gerust moet stellen – *Het gaat vast snel weer over. Die en die had dit laatst ook en kijk nu eens hoe goed het weer gaat. Het waait echt wel weer over. Komt goed.*

Waarom bevechten?

Waarom de innerlijke toestand negeren, verklaren, onderdrukken, afzwakken of geruststellen? Omdat het er niet mag zijn. Het mag er echt níet zijn. Erkennen dat het er is, dat dít het is, kan voelen als persoonlijk falen of een beperking – *Het lukt mij niet om erboven te staan. Ik faal omdat ik er niet mee om kan gaan. Ik kan dit niet, ik ben zwak. Het is onlogisch en idioot dat dit er is terwijl ik het niet kan begrijpen, er is iets mis met mij.*

Het kan veel pijn doen wanneer er wordt stilgestaan bij de innerlijke toestand. Die pijn kan als ondraaglijk worden ervaren. Dit kan beangstigend zijn – *Kan ik die pijn wel aan? Wat als ik het niet aan kan? Hoe moet ik hiermee omgaan? En hóe om te gaan met die werkelijkheid? Met de innerlijke vermoeidheid?*
In plaats van het te bevechten, vraagt dit een nieuwe manier van omgaan met wie je echt vanbinnen bent. Met wat je ervaart, benauwt en afschrikt. En dit kan ongemakkelijk en beangstigend zijn. Vooral wanneer je dit niet of gedeeltelijk hebt kunnen, durven of mogen zijn. Wanneer de innerlijke vermoeidheid er niet écht mag zijn, dan maakt het feit dat het ervaren word je onrustig. Het móet dan namelijk verdwijnen. Wanneer tactieken en inspanningen hier niet in lijken te slagen, blijft de onrust bestaan. En groeit. En die onrust mag er niet zijn, want wanneer je erkent onrustig te zijn over je innerlijke vermoeidheid dan moet je ook erkennen dat je innerlijke vermoeidheid er niet mag zijn. Want daar ben je nu juist onrustig over, dat dit er is. En die innerlijke vermoeidheid mag er niet zijn omdat je er niet mee om weet te gaan. Dit werkt circulair, je draait rond in een cyclus dat zichzelf keer op keer herhaalt. En dit put je nog verder uit. De hopeloosheid en teleurstelling zetten zich vast – *Het lukt me niet, wat ik ook probeer. Wat ben ik een mislukkeling. Laat ook maar.* Je haakt af en blijft onrustig vermoeid. Wat is dit heftig. Heftig omdat er in alle eenzaamheid geworsteld wordt. Om maar niet bij het punt te komen of te blijven zoals het werkelijk is. En dit geworstel lijkt niets te brengen. Het put zelfs nog verder uit, tot het punt bereikt wordt dat je het niet meer kunt. Omdat het op is. Leeg. Dit rooft leven.

En nu?

Ik denk dat we het niet alleen redden. Dat we het niet alleen voor elkaar krijgen om te achterhalen wat er werkelijk in ons omgaat. Therapie kan helpend zijn. Even pauzeren in een veilige omgeving. Om in rust en met zorg de aandacht te geven aan dat wat er in je omgaat. Waar stilgestaan mag worden bij de dorst, de nood, de onbeantwoorde vragen en het gewicht van al het geploeter. Om onder ogen te komen hoe het werkelijk is. Ik vind het moedig wanneer de bereidheid er is om dit te durven. Niet wetend wat er boven gaat komen, wat er wordt blootgelegd. Met de kans om ontgoocheld te worden door dat wat je met alle macht al zolang probeert de kop in te drukken.
Therapie brengt aan het licht wat je werkelijk nodig hebt. De leegte, de pijn, de dorst... het laat zien dat het leven niet in onszelf zit. Dat we er niet uitkomen wanneer we op onszelf zijn aangewezen.

Ú ziet het wel,
want U aanschouwt
de moeite
en het verdriet,
opdat men het
in Uw hand geeft...

Psalm 10: 14

Het laat zien dat we Jezus Christus nodig hebben. Niet om de vermoeidheid weg te nemen en de leegte te vullen, want dan zou dát centraal staan. Dat zou betekenen dat vervulling en de afwezigheid van innerlijke vermoeidheid ons het leven gaat brengen. Dan zou Hij oplossen wat jou niet lukt en wegnemen wat jou zo in de weg zit, om vervolgens weer zelf verder te kunnen. Zo werkt de Heere God niet.

Hoe dan wel?

Jezus Christus was met ontferming bewogen terwijl Hij een menigte mensen zag die vermoeid en verstrooid was. Zoals schapen die geen herder hadden. Hij zag ze ronddolen, blatend, elkaar achterna op zoek naar voedsel dat hen werkelijk voedt. Het raakt Hem dat we ploeteren en zoekend blijven, zonder te vinden. Het doet er echt toe voor Hem. Het verwondert en raakt mij dat Hij op zoek is naar ons hart. Ons gebroken, verwarde, bange hart. Johannes 2:25 geeft aan dat Hij het niet nodig heeft dat iemand Hem uitlegt wat er in het hart van de mens is. Hij weet dit, Hij doorziet dit. Ook de vragen die diep in ons hart gezien willen worden - *Wie zorgt er voor me? Wie ziet me echt? Mag ik er dan zijn zoals het werkelijk is? Met de gebrokenheid, de onmacht, het niet weten, het geknoei? Is er een Herder die mij leidt? Wil die Herder dit wel?* Mag Hij Heer zijn over je desillusies, verwardheid en pijn? Mag Hij je Herder zijn en je leiden? In jouw plaats? Om vervolgens een nieuwe weg te bewandelen. Hoe werkt dit? Mattheüs 11: 29 spreekt over een leren van Hem. Dit heeft iets in zich van het komen tot besef en ontdekkingen door het de volle aandacht te geven, door scherp op te letten – *Wie is Hij? Wat zegt Hij? Wat proef ik aan Hem? Hoe is Zijn hart?* Wetend, ontdekkend, proevend dat er écht Iemand is die je hart door en door kent en ernaar verlangt om mee te voelen is zó ontzettend rijk. Het wordt je kostbaar. Hij wordt je kostbaar. Het schept rust en een positieve berusting te midden van de vermoeidheid. ▪

André Vos

“De leegte, de pijn, de dorst... het laat zien dat het leven niet in onszelf zit. Dat we er niet uitkomen wanneer we op onszelf zijn aangewezen.

Het laat zien dat we Jezus Christus nodig hebben. Niet om de vermoeidheid weg te nemen en de leegte te vullen, maar om Zijn rust te ontvangen.”

Dichterbij Herstel Academy

In 2021 gaan we starten met de *Dichterbij Herstel Academy*. Door de jaren heen hebben we als team veel informatie, lesmateriaal, kennis en ervaring opgedaan. Mensen helpen is misschien wel één van de moeilijkste dingen in het leven. Je neemt jezelf mee, met je ervaringen, ideeën en opvattingen. Je kunt je onbekwaam voelen en tekortschieten, terwijl je wel bewogen bent. Je kunt vast komen te zitten in parallelle patronen. Het kan zijn dat je ergens wel aanvoelt wat er aan de hand is, maar niet de vinger erop kunnen leggen.

Daarom willen we graag meer scholing en training aanbieden. Met name om mensen helpen te leren helpen vanuit een Bijbels mens- en Godsbeeld in zaken rondom relatie, verbinding, seksualiteit, verslaving en meer. Algemene theorie en Bijbelse toepassingen zullen worden afgewisseld en er is volop ruimte voor wie jij bent en welke uitdagingen jij voelt in het helpen van mensen.

Het gaat om 10 zaterdagen onderwijs en training aan een kleine groep deelnemers. Mensen die zich willen bekwamen in het helpen van anderen, niet met een officieel diploma, maar als toerusting. Er kan per thema worden ingeschreven.

Dag 1: kennismaking: wie ben je en waarom doe je wat je doet
Dag 2: Verbinding en hechting
Dag 3: Emoties
Dag 4: Verslaving
Dag 5: Ontrouw en herstel van vertrouwen
Dag 6: Seksualiteit
Dag 7: Huwelijk en single zijn
Dag 8: Trauma en traumaverwerking
Dag 9: Depressie, somberheid, burn-out en vermoeidheid
Dag 10: Rouw, verlies, lijden en ziekte

De dag begint met een interactieve lezing. Daarna casusinbreng en bespreking. We nemen de tijd voor het delen van je persoonlijke proces in de groepsbijeenkomsten.

Kosten: € 50,- per lesdag (incl. koffie, thee, lesmateriaal)
Tijd: 10.00 - 16.00 uur (zelf lunch meenemen)
Locatie: ons kantoor in Veenendaal
Aanmelden: wilbert@dichterbijherstel.nl

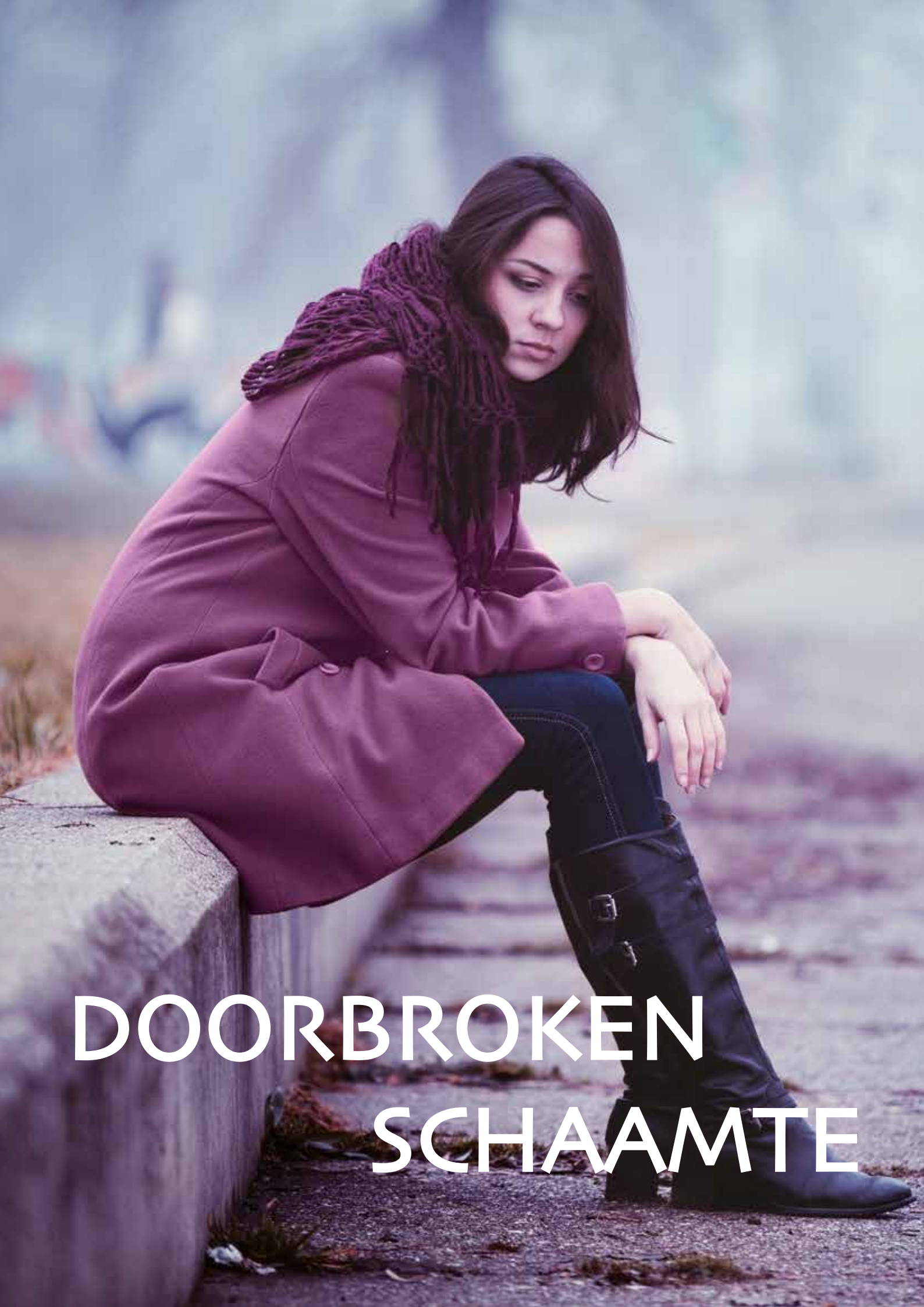
Dichterbij Herstel Academy
mensen helpen te leren mensen helpen

Afhankelijk…

Nog voordat ik ze gezien had, had ik me al een beeld van hen gevormd. De manier van mailen, het formuleren van een hulpvraag, het zegt vaak al veel over de persoon die ik ga ontmoeten. Dit stel had bij mij de vraag neergelegd of ik ze zou kunnen helpen. Met hun huwelijk natuurlijk. Gek genoeg geen fijne vraag voor een hulpverlener, want het doet direct een appèl op onze reddersrol. Waar we niet in moeten vervallen, zo hebben we geleerd. Omdat het niet helpend is, maar wat mij betreft ook omdat we niet werkelijk de redder zijn van iemand.

Iedere keer als ik de gelegenheid heb om een tijdje met iemand op te trekken, dan moet ik daar heel bewust aandacht aan geven. Ik ben niet degene die kan redden. Ik ben niet degene die perse nodig is. Ik mag soms wel een kleine schakel zijn in het komen tot herstel. En soms ook een schakel in het wijzen naar Degene Die echt kan redden, Die echt kan helpen. Daarom stel ik altijd de vraag in een gesprek, voor mezelf of hardop aan degene die ik tegenover me heb; (Wie) is de Here God in deze situatie? Soms levert het een heel bijzondere wending op in een gesprek, soms alleen een vragend schouderophalen.
Voor mij altijd de bewustwording dat ik geheel afhankelijk ben van de Redder.

Toen ik de vraag stelde aan het echtpaar dat mij had gevraagd of ik hen kon helpen, ontstond er een prachtig gesprek. Nadien ben ik op m'n knieën gegaan om te danken dat Jezus Christus de Redder is.



DOORBROKEN SCHAAMTE

www.doorbrokenschaamte.nl

voor vrouwen die worstelen met porno en zelfbevrediging

Seksueel verlangen kan voor christelijke vrouwen een thema zijn, waarover ze veel schaamte voelen. Het blijkt nog vaak een taboe om hiermee naar buiten te komen. Porno en zelfbevrediging is immers echt een mannending...

Doorbrokenschaamte.nl

De praktijk leert anders. Doorbrokenschaamte.nl is ontstaan vanuit een afstudeeronderzoek in 2016, waaruit naar voren kwam dat veel christelijke jonge vrouwen bekend zijn met porno en zelfbevrediging en aanverwante thema's. Daarbij bleek gebrek aan kennis over de duiding van het seksuele gedrag en behoefte aan een wegwijs in het zoeken naar hulp. Zo ontstond het idee voor een website waar helpende informatie op te vinden is, met als doel erkenning voor de thematiek en herkenning voor wie ermee te maken heeft.

Doelgroep

Bijvoorbeeld vrouwen die (online) seks opzoeken met (getrouwde) mannen of met andere vrouwen. Vrouwen die zich afhankelijk voelen van zelfbevrediging. Vrouwen die niet weten wat ze moeten met (oncontroleerbare) gevoelens van opwinding en seksuele beelden in willekeurige relaties. Vrouwen die seksuele handelingen hebben verricht of ondergaan terwijl ze dat eigenlijk niet wilden, in of buiten een relatie. Dat vervolgens diep hebben weggestopt en geen idee hebben of er ooit een plek zal zijn waar er begrip zal zijn, laat staan passende hulp.

Wat opvalt is dat veel van deze vrouwen van dit gedrag af willen.

Signaallampje

Het ongewenste gedrag is niet het echte probleem, het is bijna altijd een symptoom van iets anders. Zoals een signaallampje in de auto. Wanneer er een lampje knippert vraagt dat aandacht, het belemmert je rust en je wilt het oplossen. Je kunt dat doen door het draadje door te knippen, dan houdt het vanzelf op. Zo kan iemand zelfstandig proberen te stoppen met waar ze zich voor schaamt door het op allerlei verschillende manieren onder controle te krijgen. Het probleem lijkt misschien voor even weg, maar op den duur blijkt dat het niet is verholpen.

Doorbreken van isolement

Het is nodig het isolement te doorbreken: te gaan vertellen waar je niet uitkomt. Als je in het licht komt met waarmee je zit, kun je gaan ontdekken wat de nood is onder de verwarrende strijd. De oorzaak heeft namelijk vaak te maken met wat moeilijk is om onder ogen te zien. En die vastzittende emoties hebben verbinding nodig.

Daarom is het doorbreken van de schaamte zo waardevol.

Het is heel moeilijk om kwetsbaar te zijn, te erkennen dat je een probleem hebt én dat je het zelf niet kunt oplossen.

Fiona (28)

Delen wat het gedrag betekent, kan helpen om te ontdekken waar het voor staat. Vaak is het een signaal van moeilijke emoties die onderdrukt worden.

Moeilijke emoties

Angst voor de schaamte, voor nog meer eenzaamheid of afwijzing. Angst voor het onbekende, voor complexiteit, dat het zo zal blijven of erger zal worden. Angst voor nabijheid, voor oogcontact, dat je geheimen ontdekt worden. Angst om nooit te kunnen zijn wie je wilt zijn. En verdriet omdat je hier zo alleen in bent. Deze gevoelens hebben een functie.

Functie

Zo vertelt angst wat er voor iemand daadwerkelijk toe doet: datgene wat je wilt beschermen. Verdriet vertelt wat je verloren bent of mist en wat van waarde is. En dat verlangt gehoord te gaan worden en betekenis te krijgen, zodat je ook beter naar jezelf kunt leren luisteren. Vandaar dat we in therapie op een veilige manier verbinding willen maken met deze emoties. Daarbij gaat het bijna altijd over wat iemand verloren is en wat daarvoor in de plaats gekomen is, zodat je leert hoe je ermee om kunt gaan. Bijvoorbeeld het verlies van vertrouwen en de muur die er om het hart is gekomen. Of het verlies van waardigheid en de grenzeloosheid die er is gegroeid. In de gesprekken staan we daarbij stil.

Heling

Herstel is niet het willen wegnemen van de schade. Heling ontstaat waar je weer volledig mag gaan zijn wie je bent, ook in de gebrokenheid. Daarvoor is er genade.
Stoppen met het seksuele gedrag is dus ten diepste niet wat vrijmaakt. Bevrijding ontstaat van binnenuit, de doorwerking op het gedrag groeit dan vaak bijna ongemerkt. *Doorbroken Schaamte* gaat daarover, met herkenbare verhalen.

Samen

Doorbroken Schaamte is bedoeld als algemeen platform en wordt beheerd door *Dichterbij Herstel*. Vanuit de kracht van leren van elkaar zijn de gespreksgroepen *Eenzame Seksualiteit* ontstaan. In deze therapeutische groepen is er ruimte en hulp om het persoonlijke verhaal te kunnen doen.
Begrip van anderen ontvangen helpt om te leren hoe het anders kan. Het leren signaleren van afstand en nabijheid in het contact met anderen helpt om jezelf beter te leren kennen. In de aanvaarding voor de eigen kwetsbaarheid en persoonlijke thema's kan verandering ontstaan. Om te groeien in vrijheid, waarbij de druk om te presteren verandert in het vermogen tot zoeken en ontvangen wat je nodig hebt en dat weer door te geven. ▪

Jantine Stam

Ergens zou ik willen dat er wél iemand op m'n kamer binnen kwam als ik me zo voel. Zodat ik er dan niet meer alleen in hoef te zijn."

Sanne (19)

Ik wil de toekomst omarmen en daarmee ook mijn verleden omhelzen

Evelyn (21)

doorbroken schaamte

info@doorbrokenschaamte.nl

www.doorbrokenschaamte.nl
www.eenzameseksualiteit.nl

facebook.com/doorbrokenschaamte.nl

instagram.com/doorbrokenschaamte

"Heling ontstaat waar je weer volledig mag gaan zijn wie je bent, ook in de gebrokenheid."

Uitgangspunt en Werkwijze Dichterbij Herstel

Uitgangspunt

Wij geloven dat de Here God de mens heeft gemaakt om in verbinding met elkaar te leven. Allereerst in verbinding met Hem als Schepper om van daaruit in verbinding met elkaar te staan. Daarbij is het huwelijk de meest intieme vorm. De zonde en de gevolgen van de zonden, de gebrokenheid die we elke dag in de wereld ervaren, heeft deze liefdevolle verbinding kapot en corrupt gemaakt. Pogingen om vanuit onszelf daarin herstel te vinden, zullen uiteindelijk geen stand houden. Dit herstelwerk kan alleen door de Here Jezus Christus en het geloof in Hem plaats vinden. Want Hij heeft de verbinding hersteld tussen mens en Zijn hemelse Vader.

Bij Dichterbij Herstel staan we dan ook vast in de overtuiging dat wij, als therapeut, nooit de redder van iemands nood kunnen zijn. Alleen de Here Jezus is Redder. Om tot die Waarheid te komen, zullen we ons hart met onze emoties en gedachten in ogenschouw moeten nemen. Juist hier kan therapie een werkend instrument zijn, waarbij we samen een stukje meelopen om hierin helderheid te geven.

Wetende dat we als therapeut afhankelijk zijn van de Here, van Zijn wijsheid en inzicht. Dit zal niet altijd herstel van gebrokenheid betekenen, maar als de Here Jezus herstel van ons hart geeft, dan heeft dat tot gevolg een liefdevolle verbinding met Hem en met elkaar!

Dichterbij Herstel
psychosociale therapie

Werkwijze

In therapie gaan kan spannend en kwetsbaar zijn, soms juist ook ontspannend. Daarin is vertrouwen en een 'klik' met je therapeut erg belangrijk. Je moet vertrouwen kunnen hebben in zijn of haar integriteit, authenticiteit en professionaliteit. Dit betekent voor ons dat we eerlijk en authentiek zijn in de hulp die wij geven. We geloven niet in een afstandelijke hulpverleningsrelatie, maar een professionele betrokkenheid.

Daarom is de therapie persoonlijk. Voor ons staat centraal dat we met de ander zo om willen gaan zoals wij zelf behandeld zouden willen worden. We gaan ervan uit dat ieder mens zijn eigen goede redenen heeft voor wat hij of zij doet, ondanks dat het soms destructief is. Het is nodig daar eerst oog voor te hebben voordat je kunt veranderen.

Therapie is een proces in een veilige omgeving waar, door middel van praten, vragen en confrontatie, inzichten ontstaan van de redenen en patronen van ingesleten ongewild gedrag. Ook het ontwikkelen van - en gestimuleerd worden in gewild gedrag is een onderdeel van het therapieproces. Het opdoen van nieuwe ervaringen en jezelf op een diepere manier te leren kennen om daardoor een diepere verbinding met de mensen om je heen tot stand te kunnen brengen vormt een onderdeel. Pas als in het therapieproces zelfonthulling, eerlijkheid en erkenning plaatsvinden, kan iemand diepe blokkades, vaak ontstaan door eerder in het leven opgedane ervaringen, anders leren hanteren.

[Weep with me – 2017]
Davitha van de Kuilen
Geïnspireerd op Johannes 11 : 35 'Jezus weende'
Acryl op doek 100 x 100 cm

kunst in de praktijk

Wanneer je de gespreksruimte(s) van Dichterbij Herstel binnenkomt, ontmoet je een prettige en rusgevende inrichting: fris, huiselijk en stijlvol met natuurlijke materialen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er kunstwerken en foto's aan de muur hangen. In dit artikel leg ik uit wat kunst kan betekenen (naast therapie). Ik moet daarbij denken aan één van de uitgangspunten van Dichterbij Herstel: De therapeut is nooit de redder van iemands nood, dat is de Here Jezus. De therapie (en therapeut) is een instrument. Kunst kan ook een instrument zijn in een proces van herstel.

Als kunstenaar maak ik kunst vanuit de verbondenheid met God. Het maken is een zoektocht naar herstel en een poging om de waarheid in beeld te brengen. Ik zal dit illustreren aan de hand van het proces dat ik als maker doorleefde bij het maken van het werk *Huil met mij*. Voordat de titel van dit werk tot stand kwam ging er heel wat tijd overheen. Ik moest eerst de tijd nemen, kijken naar het schilderij dat ik had gemaakt. Hetgeen toelaten wat ik in beeld had gebracht en me bewust worden van mijn ervaring. De titel geeft de intensiteit van het kunstwerk bloot. *Huil met mij* is een fluisterende schreeuw om gezien te worden in het gevoel van eenzaamheid. Het schilderen van de tranen toont de onmacht van mij als maker om het verdriet in woorden uit te drukken. Dit kunstwerk doet geen poging om het verdriet te ontkennen en de pijn te verbergen. Het vertelt dat zorgen onlosmakelijk met het leven verbonden zijn en dat het soms ontzettend alleen kan voelen wanneer je verdriet of afwijzing ervaart. En dit is hierin mijn troost: ook Jezus huilde en Hij kent jouw en mijn verdriet. Hij huilt met ons mee en wil ons troosten. In het huilen van Jezus mogen wij onze meest sombere emoties herkennen en het bespreekbaar maken.

Zoeken naar woorden

Soms helpt muziek een kunstwerk te ontsluiten, want ook een kunstenaar moet soms zijn eigen werk leren kennen. Voor mij hielp *Weep with me* van Rend Collective om dit kunstwerk voor mijzelf te duiden en woorden te geven.

Weep with me
Lord will You weep with me?
I don't need answers, all I need
Is to know that You care for me […]
What's true in the light
Is still true in the dark
You're good and You're kind
And You care for this heart […]

Bij hetzelfde schilderij schreef Coen Cornelis zijn gedachten op in een gedicht. Een dichter is iemand die, in tegenstelling tot een kunstenaar, van nature zoekt naar woorden om zich te uiten. Met regelmaat komt Coen in mijn atelier om te dichten bij de kunstwerken.

“ Als kunstenaar maak ik kunst vanuit de verbondenheid met God. ”

Coen gaat zitten, neemt de tijd, doorleeft en schrijft:

Help me

Ik heb behoefte aan jouw verdriet
Vertel me hoeveel pijn ik je doe
Rode krassen, kreten, druppels bloed
Dat ik afdwaal naar een ideaal en later
Naar een wereld niet de onze
Naar seks als water
Gesmolten en vergeten zijn
Was me in een bad van pijn
Schud me wakker met een schreeuw
Zeg dat ik het voor mezelf moet willen
Maak met je handen mijn ogen heel
Smelt met mij tot ruimte samen
Word mijn bloed, ik word jouw adem
Word met mij één biddend lijf
Volledig God
De ander toegewijd

Kunst als therapie?

Door het bekijken van kunst kun je problemen of trauma's verwerken, zodat je meer ontspannen en krachtiger in het leven komt te staan. Het boek *'Kunst als Therapie'* van A. De Botton en J. Armstrong stelt dat kunst "een therapeutisch medium is dat ons kan begeleiden, vermaken en troosten, waardoor we in staat zijn betere versies van onszelf te worden."
Bestaat er zoiets als kunsttherapie? Jazeker, dit is een therapievorm ontstaan in de 18e eeuw die zich in de loop van de tijd heeft ontwikkeld. Hierbij kun je denken aan kunst maken, maar ook aan kunst kijken. Tegenwoordig is creatieve therapie, waarbij het maken centraal staat, een reguliere vorm van therapie.

Wat doe je als een kunstwerk je raakt?

Wanneer kunst je raakt, kan het zijn dat je een herinnering wakker maakt door naar het kunstwerk te kijken. Misschien voel je afweer of een confrontatie met boosheid, verdriet of teleurstelling en stop je het liefst met kijken. De meest logische reactie is dan om te handelen naar je eerste impuls.

Een andere mogelijkheid is om de kunst in te zetten in je zoektocht naar genezing en ontwikkeling. Ga de uitdaging aan en grijp deze kans! Geef woorden aan je reactie en ga op zoek naar wat het je zegt over jezelf, je verleden, je heden, je toekomst. Wanneer je dat doet ga je in feite in gesprek met het kunstwerk. Je gaat iets van jezelf herkennen. Het proces dat ik als maker doorleef, is vergelijkbaar met hetgeen je kunt ervaren als toeschouwer.

Hoe kun je dat doen: kunst kijken? Hier is geen eenduidig antwoord op, maar ik zal proberen je op weg te helpen! Ik geef je vijf tips die kunnen helpen bij het kijken. Dit kun je alleen doen, maar ook samen in een gesprek.

1. Ga zitten. Kies één kunstwerk en **neem de tijd** om te kijken.

2. **Kijk verder** dan je eerste oordeel. Dit werk hangt er niet allereerst om 'mooi' te zijn. Een snel oordeel is van nature vaak oppervlakkig en vooringenomen. Het is menselijk om iets wat we niet kennen snel af te doen als vreemd of onaantrekkelijk. Toch is het raadzaam om met een open blik te kijken.

3. Wordt je **bewust van je reactie**. Sta open voor het gevoel dat je bij het kijken naar het kunstwerk ervaart en probeer het te benoemen.

4. **Zoek een verhaal.** Herken je een voorwerp, landschap of sfeer uit je eigen leven? Associaties kunnen heel sterk zijn. Bijvoorbeeld een voorwerp, een geur, een ruimte of een geluid kunnen een sterke herinnering oproepen. Kunst kan je na de confrontatie met herinneringen een nieuw perspectief, hoop geven. Kunst kan je ook prettige, vrolijke dingen laten zien. Het zorgt voor balans. Kunst kan je helpen in contact te komen met de vergeten of verwaarloosde kanten van jezelf. Het helpt je om ontvankelijk te worden voor het nieuwe en op een nieuwe manier naar het oude te kijken.

5. **Kijk op een later moment nog eens,** volgende week of maand bijvoorbeeld. Het is moeilijk om je diepere zelf te ontdekken en te leren kennen: dat kost tijd! Ook al is dat soms moeilijk in woorden uit te drukken. Wel kun je naar een kunstwerk wijzen en zeggen: dát bedoel ik!

In het volgende *Dichterbij Magazine* zal ik ingaan op andere van mijn kunstwerken, die ook te zien zijn in de gespreksruimtes van Dichterbij Herstel. ▪

Davitha

“Kunst kan je helpen in contact te komen met de vergeten of verwaarloosde kanten van jezelf.”

Biografie

Davitha van de Kuilen (1987) is beeldend kunstenaar. Haar werk is herkenbaar aan de wijze waarop ze schilder- en druktechnieken combineert met een fijn lijnenspel en helder kleurgebruik. Sinds het afronden van haar kunstopleiding (2010) exposeert ze regelmatig. Ze spiegelt en onderzoekt in haar werk persoonlijke en universele vragen over zelfbeeld, mensbeeld en Godsbeeld. Daarbij verlangt ze ernaar om een perspectief te verbeelden van hoop en geloof.

www.davitha.nl
Info@davitha.nl

VRAAG
aan Wilbert Weerd

Wij zijn al plus tien jaar getrouwd (paar kinderen gekregen) en houden veel van elkaar, maar telkens loop ik tegen hetzelfde aan en dat is het volgende. Steeds is er een periode -laten we zeggen een paar dagen of weken- dat het fijn, gezellig en soms intiem aanvoelt. Maar daarna is het net of ik een muur om me heen trek. Dan voelt het allemaal zo 'dichtbij' me; m'n innerlijk zeg maar. Dan trek ik me terug en hoeft het voor mij niet. Het komt steeds wel weer goed, maar wat is dat toch?

We hebben zelfs ruim twee jaar geen lichamelijk contact gehad (onder andere door problemen met werk en andere zaken) en dat is nu weer helemaal goed. We hebben het uitgepraat, schuld beleden, waren weer net zo verliefd als vroeger. Dat is nu een week of 4-5 geleden. We dachten dat het niet meer stuk kon en nu ga ik wéér mijzelf 'weghouden'. Het voelt zo veilig als er niks van me verwacht wordt, denk ik. Mijn man begrijpt niet wat ik bedoel met die 'verwachting' en ik kan het ook niet verklaren.

Weet u het?

ANTWOORD

Hoi vragenstelster, wat een mooie vraag! Niet in het minst omdat het een vraag is die vast door meerdere lezers herkend wordt.

Wat het moeilijk maakt voor je is dat je deze emotionele terugtrek- of afsluitneiging niet kan verklaren. Wat je niet kunt verklaren en begrijpen, kan je daarmee ook moeilijker loslaten of accepteren. Dan blijft het raadselachtig en geeft dat ook het gevoel dat je er geen grip of controle op uit kunt oefenen. Dit terwijl je deze neiging misschien afkeurt of als negatief beoordeelt. Mogelijk omdat je vindt dat het niet 'hoort' of omdat je ziet dat het kwetsend of stressvol is voor je echtgenoot. Maar het conflicteert ook met je diepere verlangen en hoop dat het goed blijft gaan en dat je jezelf in vrijheid en ontspanning kunt blijven geven aan je man.

Je vraagt mij om een verklaring, waarschijnlijk zodat je deze onwillekeurige reactie van jezelf kunt bijsturen of veranderen. Dat is mogelijk meteen de paradox waardoor je vast komt te zitten in jezelf. Het als het ware observeren van een emotionele reactie, terwijl je die verstandelijk niet begrijpt. Er ontstaat een soort kloof tussen je 'onbewuste' reactie en je 'bewuste' reactie. Het is mogelijk dat je van jezelf verwacht of jezelf verplicht anders te moeten zijn. Je wilt dan deze reactie niet, keurt deze af en legt druk op jezelf om anders te zijn of te doen. Juist deze afkeuring van jezelf en druk die je op jezelf legt, kan de neiging geven weg te willen vluchten voor deze druk. De druk kan namelijk benauwend en onveilig voelen. Het niet kunnen voldoen aan, al dan niet ingebeelde of werkelijke, verwachtingen is stressvol voor ons mensen. Het kunnen voldoen aan verwachtingen geeft ons het gevoel van aanvaarding en veiligheid.

Refoweb (in 2001 gestart) is een Nederlandse website, die zich richt op orthodox-protestantse (reformatorische) jongeren. Op de website kan worden gechat en op het forum kunnen vragen worden gesteld aan een team van deskundigen onder wie therapeuten en predikanten uit diverse kerkelijke gezindten.
Vanuit Dichterbij Herstel geven Wilbert en Jantine antwoorden op vragen die bij Refoweb binnenkomen.

Dit artikel is met toestemming van Refoweb geplaatst.

www.refoweb.nl

> **“Je keurt jouw eigen reactie af en legt druk op jezelf om anders te zijn of te doen.”**

Dit gevoel van acceptatie en aanvaarding is een soort innerlijke waarborg om je niet meer druk te hoeven maken om de bedreiging van afwijzing of kritiek van de ander. Maak je je daar wel druk om, dan zal je geneigd zijn meer veiligheid te zoeken in je eigen 'cocon', achter je 'muurtjes' of in je 'grot', zoals mensen dit vaak metaforisch beschrijven in therapiesessies. Het gaat hier dan over emotionele afstand, een emotionele kloof. Dit kan je heel sterk voelen zonder dat het heel concreet te maken is.

> **“Het kan bedreigend voor je zijn, als iemand je diepste kwetsbaarheid ziet.**
>
> **De kwetsbaarheid dat je niet sterk bent, hoewel je wel flink probeert te zijn.”**

Vanuit de hechtingstheorie zou dit kunnen duiden op een vermijdende hechtingsreactie bij gevoelde onveiligheid. Dus de voorkeur om terug te vallen op jezelf als je je niet veilig voelt (De Engelse term is attachment avoidance strategy. Ik weet niet of hier een Nederlandse term voor is). Dat echter zal voor jou nog niet voldoende verklaren waarom je dan onveiligheid ervaart. Want daar lijk je relationeel gezien geen reden voor te vinden. Dat kan mogelijk te maken hebben met ervaringen in je verleden. Waarin óf niemand dichtbij kwam, of iemand dichtbij kwam waarna je een innerlijke scheuring hebt ervaren. Waar je moest overleven en jezelf als het ware opsplitsen in je 'presentatie-zelf' en je echte 'innerlijke-zelf' wat niemand te zien kreeg. Dan zou het bedreigend kunnen zijn voor je, als iemand je diepste kwetsbaarheid ziet. De kwetsbaarheid dat je niet sterk bent, hoewel je wel flink probeert te zijn.

Een andere verklaring is meer gelegen in de balans autonomie versus verbondenheid. Of wat ook omschreven wordt als "gedifferentieerd versus ongedifferentieerd" in de liefdesrelatie. Volgens deze theorieën moet hier een soort balans in zijn. Als je ongedifferentieerd bent ga je teveel op in de ander. Die bepaalt als het ware je bestaansrecht. Anderzijds zal te onafhankelijk zijn ervoor zorgen dat je eerder je eigen belang zal verkiezen boven het behoud van de relatie. Dit kan voelen als een spanningsveld en een oneindig dilemma. In die behoefte tot afzondering en individualisatie of juist samensmelting, kunnen echtgenoten ook nog eens een verschillen. Sommige mensen willen voortdurend bij elkaar zijn en anderen vinden dat idee alleen al verstikkend. Soms is het nodig dat je jezelf kan en mag afzonderen om jezelf weer te kunnen geven. Soms kan je jezelf pas vinden in de eenzaamheid. In die zin kan afzondering bijdragen aan verbinding. Je hebt volgens mij een vorm van individualisatie nodig om je echt te kunnen verbinden. Pas als je jezelf niet hoeft of moet geven en verbinden kan je uit en in vrijheid kiezen jezelf te geven en over te geven. Dat kan nooit onder druk of omdat het moet. Sterker nog, onze algemene neiging is om onwillekeurig in verzet te gaan als we het gevoel hebben dat we moeten.

Deze verklaring zou van jou vragen om jezelf ruimte en tijd te geven, in plaats van druk en afkeuring. Even jezelf te mogen afsluiten. Dan is het wel zo vriendelijk dit te benoemen aan je echtgenoot. In die tijd en ruimte die je dan voor jezelf hebt zal er alsnog een innerlijke reflectie op gang komen. Niet "hoe word ik iemand anders" maar veel meer "wat maakt dat ik reageer, zoals ik reageer." Dan kan je jezelf juist weer geven op een diepere manier. Als je je herkent in deze verklaring heb je eigenlijk dus een hele normale en gezonde reactie en is het probleem vooral dat je hier geen ruimte aan geeft of denkt dat deze reactie ongezond is. Het gaat er dan meer om je afzonderingsbehoefte te integreren in je huwelijk.

Er is nog een derde verklaring te geven. En die ligt in de lijn van faalangst. Het niet waar kunnen maken van de verwachtingen van de ander. Onbewust een voortdurende druk ervaren waar je aan moet voldoen. Die kan er zijn, maar het kan ook zijn dat je denkt dat deze er is.

Soms is dat de druk die je jezelf oplegt en denkt dat dit ook is wat anderen van je zullen verwachten. Soms is het wat je hebt meegekregen van je ouders of moeder. Eigenlijk leef je dan steeds in spanning en inspanning. Je moet van alles, voelt een plicht en moet steeds je beste beentje voor zetten. Terwijl je daar moe van wordt. Als je dan leeg en op bent, zal je jezelf terug willen trekken, zoals een hond zijn wonden likt. Verwonde dieren trekken zich terug om te genezen. Zo kan dit proces ook zijn. Eigenlijk kan je dan dus onvoldoende jezelf zijn en durf je de ruimte niet te vragen Je wilt zonder inspanning zijn. Je wil dat het oké is, ook als je moe bent en niets meer te geven hebt. Je wilt dan verbinding aan kunnen gaan, zoals je op dat moment bent. Dus niet alleen de verbinding aangaan als je bent zoals je graag wilt zijn. Dat zou het gevoel van onveiligheid bij verwachtingen, waar je niet aan kunt voldoen, verklaren. Maar ook het gevoel van veiligheid die je voelt als er niets verwacht wordt.

“De angst of verwachting die je hebt om teleur te stellen, kan een intens gevoel van onveiligheid geven.”

Waarom voelt dat veilig? Zonder verwachtingen kan je ook nooit iemand teleurstellen. De angst of verwachting die je hebt om teleur te stellen, kan een intens gevoel van onveiligheid geven. Als je dit herkent, vraagt dit om het kwetsbaar delen hiervan. Jezelf echt te laten zien en kennen met die zorgen en angst. Het is belangrijk dat je man dit niet ziet als een probleem wat hij probeert op te lossen of te veranderen. Dat hij je niet probeert te overtuigen dat je het anders moet zien, maar dat hij begripvol reageert en met je meeleeft hoe dit voor je is.

Mogelijk is het zelfs ook nog een combinatie van bovenstaande verklaringen om het extra complex te maken. Hoe het ook zij, je valkuil is vooral dat jij jezelf meer druk en verwachtingen oplegt. Daarmee aanvaard je jezelf en je eigen reactie niet, waardoor er ook geen ruimte komt om jezelf te begrijpen en te kunnen veranderen. Acceptatie gaat altijd vooraf aan verandering. Misschien vraag je je dan af: “Wat zal mijn man daarvan vinden?” Dat laat mogelijk ook zien waar de crux voor je zit. Dat je wilt voldoen aan zijn verwachtingen, in plaats van jezelf te geven zoals je bent en ook bedoeld bent.

Het werkt niet om dit te willen forceren, het is nu eenmaal wat het is. Als jij jezelf schuldig gaat voelen en/of hard gaat werken om hier zo snel mogelijk uit te komen en/of hier tegen gaat strijden, kost dat heel veel energie en levert het uiteindelijk niet eens meer resultaat op, juist minder. En daarnaast is de frustratie en teleurstelling alleen maar groter. Als je de ruimte, vrijheid en tijd van jezelf en van je man krijgt en voelt, zal je kunnen groeien in veiligheid, vertrouwen en verbinding. Tegen deze behoefte vechten maakt de behoefte juist groter. Al lijkt dat tegenstrijdig, door die ruimte te krijgen zal je behoefte aan terugtrekken mogelijk afnemen, de periodes van terugtrekken korter duren en langer wegblijven.

“Acceptatie gaat altijd vooraf aan verandering.”

Wel belangrijk om dat dan zoveel mogelijk aan te geven en te bespreken, zodat je man weet wat er speelt.

Ik hoop dat dit weer wat richting biedt om verder over te peinzen en puzzelen!

Succes en groet,
Wilbert Weerd ■

Stille tijd

wanneer de wijzers
niet meer bewegen
staat de tijd stil

om aan te geven
stil te worden
in welke tijd we leven

om verder te gaan
heel even
van tijd tot tijd

weer stil te worden
van binnen
en de tijd te vatten

waarin we staan
waarin we leven
waarin we gaan

Uit: better let as net, Ysbrand

Mijzelf kwijtgeraakt en hervonden

Mijn vrouw had ons aangemeld voor een echtparendag elders, waar wij ook een gesprekje hadden met Wilbert. Zo ben ik bij Dichterbij Herstel terecht gekomen.

Ik kwam bij Dichterbij Herstel in een gevoelsgroeigroep met nog een aantal mannen, waarbij ik de eerste avond nog steeds heel goed kan herinneren. Even aan elkaar voorstellen en gelijk maar zeggen waarom je in deze groep zat. Te moeten zeggen dat je porno verslaafd bent was wel een dingetje, maar het hoge woord was eruit. Hier werd ik niet afgewezen of uitgelachen, maar kreeg veel (h)erkenning en begrip van andere mannen en kwam ik er snel achter dat ik niet de enige was.
Het was elke avond wel weer spannend om te gaan en te vertellen, vooral ook veel te luisteren naar andere verhalen uit de groep. Door juist je als stoere man kwetsbaar mocht zijn in de groep, werd het al snel heel vertrouwd en begripvol naar elkaar toe en mochten onze emoties, pijn en tranen er gewoon zijn.

Op een avond wist ik dat ik wat zou moeten vertellen hoe het op dat moment ging met me. Ik had geen idee. Het ging wel zijn gangetje dacht ik, toen ik eenmaal aan het vertellen ging, begon ik te vertellen dat ik als 10-jarig jongetje misbruikt was door mijn oudere broer, waar ik altijd erg tegen op keek.
Het was een geheim wat ik steeds met me meedroeg. Ik had hier geen last van dacht ik, maar nu moet ik zeggen dat dit in grote lijnen mijn leven bepaald heeft zonder dat ik dat door had. Toen ik het in de groep verteld had, kwam er veel pijn en herinneringen boven. Het was eruit het voelde bevrijd. Ik was niet meer alleen met de dader met het geheim wat we beiden droegen.

En wat nu? Hoe verder? En wat als?

> **“Ik mag en kan weer zijn zoals God mij bedoeld heeft.”**

Ik heb mijn broer de volgende dag opgebeld en hem geconfronteerd met het verhaal. Hij gaf dit gelijk toe, dat hij fout was geweest en dacht dat ik het vergeten was. Hij was zich er niet van bewust dat hij mij er zoveel pijn mee had gedaan en dat dit in heel veel opzichten mijn (huwelijks)leven is gaan leiden. IK WAS MEZELF KWIJT GERAAKT en daardoor zocht ik het in anderen en in het bijzonder in mijn vrouw. Zij moest mijn leegte vullen. Als dat niet ging zoals ik wilde, werd ik boos, driftig en dwingend. Het heeft ons bijna ons huwelijk gekost.

Ik heb mijn broer bij mij thuis uitgenodigd om er samen over te praten. Ik had één grote vraag; Waarom heb je mij dit aangedaan?!!
Ik hebt het samen met mijn broer, als slachtoffer en als dader, aan mijn ouders en mijn andere broers verteld. In ons ouderlijk huis, waar alles gebeurd is. We hebben het uitpraat. Hij heeft zijn schuld beleden en er is van hem ook een last afgevallen. Het belangrijkste is dat ik hem door Gods kracht heb mogen en kunnen vergeven. Daar ben ik heel dankbaar voor!

Doordat dit aan het licht gekomen is ons huwelijksleven als een blad aan een boom omgedraaid. Ik heb mijn gevoelens weer terug. Ik mag en kan weer zijn zoals God mij bedoeld heeft.
Nu kan ik oprecht lief hebben en van anderen houden, omdat ik weer van mezelf kan houden. Ik hoef me niet meer aan mijn vrouw vast te klampen en ik hoef me niet meer te bewijzen. Ik mag gewoon zijn wie ik ben in al mijn kwetsbaarheid. We kunnen wederzijds onze gevoelens delen en genieten van elkaar. Van ons gezin genieten en dat ook de kinderen zeggen; pap je bent zo anders we vinden het echt fijn dat jij onze papa bent. Dan ben ik zo gelukkig en dankbaar.
Het is nu zelfs zo dat we naast onze eigen drie kinderen, als pleegouders mogen zorgen voor een klein meisje uit een gebroken gezin. Wij geloven dat onze Hemelse Vader dit op ons pad gebracht heeft.

Dit had ik van tevoren niet kunnen bedenken, dat door aan deze mannengroep bij Dichterbij Herstel deel te nemen alles zo’n positieve wending zou geven in heel mijn leven. ■

Cliënt van Dichterbij Herstel

"Gebroken theekopje, kapot servies...uh...

...hoe heet jullie stichting ook alweer?"

Deze opmerking horen we nog al eens en dat is best begrijpelijk. De naam van onze stichting is immers niet zo makkelijk te onthouden, maar de betekenis ervan weet men vaak nog wel: het heeft te maken met gebrokenheid en met kwetsbaarheid: ***Kostbaar Vaatwerk***.

De naam van onze stichting is tijdens mijn eigen herstelproces van grote betekenis geweest. Na de ontdekking van seksverslaving in ons huwelijk, merkte ik aan den lijve hoe kwetsbaar en gebroken ik was. Van het ene op het andere moment stortte mijn wereld in. Ineens was niets meer zeker. Het vertrouwen in mijn man was weg, mijn eigenwaarde verschrompeld en ik durfde niet meer naar de toekomst te kijken. Talloze vragen en heftige gevoelens stonden voortdurend op de voorgrond.
En hoe moet je dan verder? Kún je eigenlijk wel verder als er zo'n enorme bom in je huwelijk ontploft is? Kan het vertrouwen ooit nog goed komen? Zal er ooit een dag komen dat je er níet aan denkt? Wat kun je hierover vertellen aan anderen? En kan de relatie eigenlijk nog wel herstellen? Het zijn dezelfde vragen en gevoelens die we horen van de vrouwen die in de afgelopen 12 jaar contact met ons hebben opgenomen.

De ontdekking of onthulling van de porno-of seksverslaving van je geliefde is voor de meeste vrouwen diep ingrijpend. Traumatisch zelfs. Ik vergelijk het wel eens met een ernstig auto-ongeluk. Als je zoiets meemaakt, heeft dat een grote impact op je. Iedereen begrijpt dat er dan tijd, zorg en aandacht nodig is om te kunnen helen van de lichamelijke en psychische gevolgen die dat ongeluk had. Vriendinnen komen daarom langs met bloemen, er is slachtofferhulp beschikbaar en je partner is er voor je als je pijn hebt of bang bent. Je omgeving weet dat praten over wat je hebt meegemaakt belangrijk is, en dat het tijd en liefde kost om je weer veilig te voelen in de auto.

De ontdekking van de seksverslaving van je partner is ook zo'n heftige gebeurtenis, maar dan vaak nog veel ingrijpender. En degene naar wie je toe zou gaan, voor troost en geborgenheid nadat je ernstig gewond bent geraakt, is ook degene die deze schade heeft veroorzaakt. De meest intieme relatie die je hebt is dus onveilig geworden. Vaak zien we dat vrouwen daarnaast bang zijn om een vriendin of familielid in vertrouwen te nemen. En wat kun je je dan gebroken, alleen en wanhopig voelen.

Iedere keer weer merken we dat het voor deze vrouwen belangrijk is om een veilige plek te hebben waar ze hun verhaal en vragen kunnen delen. Waar ze (h)erkenning kunnen vinden, op adem kunnen komen en uiteindelijk kunnen ontdekken hoe ze verder kunnen. Zo'n plek willen wij als stichting voor hen zijn. En dat doen we op allerlei manieren; via gesprekgroepen, vrouwendagen, trainingen, een forum en persoonlijke contact.

Voor de mannen van deze vrouwen is het trouwens niet altijd even makkelijk dat wij vrouwen helpen om stil te staan bij hun pijn. Ik snap die aarzeling wel. Als je je verslaving achter de rug hebt, wil je niets liever dan vooruit kijken. Het is immers pijnlijk en heftig om geconfronteerd te worden met de schade die is ontstaan bij je vrouw en in je relatie. Het vergt moed om je dan als het ware om te draaien en de gevolgen van wat je gedaan hebt onder ogen te durven zien. Want dat is wat nodig is voor herstel van relaties na seksverslaving. Ik noem het vaak 'samen dragen'. Samen stil kunnen staan bij de gevolgen die het verleden en de verslaving had en ruimte durven bieden aan het verdriet, de pijn, het wantrouwen en het schuldgevoel.

Het is iedere keer weer bijzonder als stellen daar iets van gaan ontdekken en stapje voor stapje kunnen groeien naar een nieuwe verbinding met elkaar.
Daarom zijn we dankbaar dat we regelmatig echtparendagen kunnen organiseren. Ze zijn speciaal bedoeld voor stellen die verlangen naar herstel van de relatie na seksverslaving. Sinds enige tijd is er zelfs de mogelijkheid om dat een aantal dagen te doen tijdens de echtparenweekenden die we samen met Dichterbij Herstel organiseren.

Wil je meer weten over deze of andere activiteiten? Bezoek dan onze website. Daar vind je alle informatie en lees je hoe je in contact kunt komen met ons.

We zijn er graag voor je! ■

Anita van Beem

kostbaar vaatwerk

www.kostbaarvaatwerk.nl

Anita van Beem is oprichter van Kostbaar Vaatwerk .

www.kostbaarvaatwerk.nl

info@kostbaarvaatwerk.nl

KostbaarV

kostbaarvaatwerk

Zij is tevens auteur van het boek *Zijn lust en mijn leven.*

Anita heeft een praktijk voor psychosociale hulpverlening 'Elim'.

www.praktijkelim.nl

info@praktijkelim.nl

> **“Als je je verslaving achter de rug hebt, wil je niets liever dan vooruit kijken.**
>
> **Het vergt moed om je dan om te draaien en de gevolgen van wat je gedaan hebt onder ogen te durven zien.”**

Echtparen weekend in de Heilbron vlak bij Winterberg (Duitsland)

Ik doe mijn schoenen uit...

We zijn het gesprek nog niet echt begonnen en dat komt me ook wel goed uit. Ik zit in de stoel en kijk nog even naar buiten. "Ik heb het nog onder controle" galmt het door mijn hoofd. Mijn hoofd wordt zwaarder bij het denken aan de reden waarom ik vandaag weer op kom dagen. Ik wil de harde waarheid onder ogen komen. Hoe ik mensen behandel, tikt de onmenselijke kant aan. En dat is niet best. Ik wil mezelf verstoppen. Wilbert zegt er nog niks van, gelukkig maar. Ik blijf het oogcontact nog vermijden. "Zolang hij mij niet ziet, ben ik nog in controle."
De lampen worden goed gezet, de vissen krijgen nog wat te eten en dan gaat Wilbert tegenover me zitten. Het is alsof de spanning alleen om mij heen hangt. Ik heb al wel heel wat scenario's bedacht hoe dit gesprek gaat lopen. Maar niet dat Wilbert zo relaxed tegenover mij gaat zitten. Het lijkt minder op een veroordelingszaal, dan dat ik had bedacht. Ik merk al snel dat dit geen gesprek is waar mijn ondergang ter sprake zal komen. Ik mag weer even een kijkje gaan nemen in de keuken van wie ik echt ben. Hoewel ik het Wilbert ook niet gemakkelijk ga maken. Want de muur om mijn hart heeft al wat versteviging gekregen in de voorbereiding. Ik ben bang dat ik in situaties terecht ga komen, waarvan ik niet weet hoe ermee om te gaan. "Maar goed, nog niet aan denken. Ik zit in de stoel, bij iemand die ergens wel weet wat hij doet. Wellicht spaart hij me vandaag. Misschien is de waarheid niet zo hard als dat ik nu denk."

Ik doe mijn schoenen uit, zodat ik mijn gezicht nog wat meer achter mijn knieën kan verstoppen.

We zijn al even bezig en dat lelijke, betraande gezicht van mij hoeft hij niet te zien. De harde waarheid is toch anders dan ik had gehoopt. "Kan ik achter de stoel zitten en dan verder praten? Kan ik aan de andere kant van de ruimte gaan zitten?" Een heel plan om me te verbergen ontwikkelt zich verder in mijn hoofd. Echt weglopen uit dit gesprek zit daar niet tussen. Diep van binnen weet ik dat het mij verder zal helpen, maar bang ben ik wel. "Wat als dit gesprek de druppel zal zijn en hij wil stoppen met dit hele traject?" Ik ben niet trots op dat wat ik er allemaal uitkraam. Het heeft iets beschamends in zich. Iets waarvan ik denk hem nog meer munitie te geven om mij af te wijzen. Maar nog steeds zit hij relaxed in de stoel en blijft hij het gesprek leiden.

Ik blijf strijden. Met woorden tegen Wilbert en met gedachtes tegen mijn emoties. Ik wil niet voelen hoeveel pijn deze confrontatie met zich meebrengt. En bij pijn komen tranen tevoorschijn. Ik merk dat ik me schaam en ik vraag me af wat Wilbert daarvan vindt. We blijven in gesprek. Ik doe nog een poging om mijn tranen terug te duwen en krijg te horen "laat die emoties er nou even zijn." Het is Wilbert die akkoord geeft op mijn verdriet. Dat doet hij wel vaker, maar ik blijf er moeite mee hebben en ga er tegenin. Hij zorgt dat er een stilte is en begint vervolgens met een opsomming van onderwerpen die me raken. Het kleine meisje dat gevangen zit, dat zich alleen en eenzaam voelt, dat niet weet wat ze moet doen, dat niet gehoord wordt, dat niet opkomt voor zichzelf en zichzelf niet durft te zijn.

De tranen beginnen weer te komen en deze keer laat ik ze maar toe. Ze zijn te zwaar om tegen te houden – bovendien heb ik een akkoord om ze te laten zien. "Als het hem niet bevalt, zal hij het ook wel zeggen."

We gaan een oefening doen. Het lijkt hem op te vallen dat ik hem niet aankijk. Betrapt. En ik leg hem uit waarom – ik ben bang dat anderen dan de echte 'ik' kunnen gaan zien. Het is weer de angst die de hoofdrol krijgt. Maar slim als Wilbert is, kom ik met dat argument niet weg. We gaan proberen om elkaar tien seconden aan te kijken. Tijdens de oefening merk ik dat ik na een paar seconden begin te twijfelen. Ik kijk weer weg. De eerste twee seconden gingen nog wel, maar daarna komen de twijfels. Ik doe pogingen om in te vullen wat hij zal denken van wat hij tegenkomt. Dat is niet al te best, dus ik durf niet verder. We proberen het nog een aantal keer en komen uiteindelijk op acht seconden. Blijkbaar telt hij langzamer dan ik, want ik dacht het wel gehaald te hebben. Dat zal de spanning wel zijn geweest. Wilbert zit er vervolgens nog steeds relaxed bij en laat een stilte vallen. De twijfels brengen vragen teweeg - zelfs die ene: waarom gaat Wilbert mij niet maar gewoon opgeven? "Ik verpest het toch. Ik haal niet eens die tien seconden, omdat ik me voor mezelf schaam."

Mijn onmenselijke gedrag tegenover mijn moeder. Ergens wil ik daar niet van af, want het biedt me een bepaalde veiligheid. Maar het begint wel steeds meer aan mijn geweten te vreten. Het gesprek loopt uit op een confrontatie met mezelf. Ik realiseer me dat ik geen verantwoordelijkheid wil nemen voor mijn eigen daden. In mijn hoofd is deze optie er ook niet. Het past niet in het 'perfecte' plaatje. Ik ga dan ook de 'strijd' aan, omdat ik hoop nog wat beweging van Wilbert naar mijn perspectief te krijgen. Ik kom met redenaties waarvan ik dacht dat die wel indruk zouden maken. Wilbert laat zich echter niet van de weg blazen en blijft bij zijn punten. "Het is jouw leven, jij hebt hier keuzes in. Hoe kan je één persoon zoveel invloed laten hebben op jouw toekomst? Wil je niet liever zelf het heft in handen nemen?"

Op een gegeven moment begin ik te realiseren dat hij ergens best wel een punt had. "Ik ben ook wel klaar met strijden." Ik ben er ook niet blij mee met hoe ik mijn leven nu leid. Er valt een stilte. Vervolgens begin ik na te denken over dat wat er net allemaal voorbijkwam. Mijn munitie blijkt toch niet helemaal op te zijn en ik begin alles weer neer te halen. Ik wil er niet aan toegeven. Ik ben er heilig van overtuigd dat ik een slachtoffer ben en dat mijn moeder de dader is. Wilbert gaat hier maar niet in mee en ergens frustreert mij dat. Zijn perspectief raakt die gevoelige snaar wel, maar ook heel wat onbegrip.

"Snapt Wilbert nou niet hoe vervelend het allemaal is? Is dit niet heel anders dan hoe hij het leven heeft beleefd? Snapt hij niet hoe dom ik me soms voel? Klopt zijn perspectief wel? Waarom hebben mijn ouders geen schuld, als zij juist degenen zijn die mij de verschillende onderdelen van het leven moesten leren? Ik kon er toch niks aan doen? Waarom komen ze er mee weg? Waarom hoeven zij geen verantwoordelijkheid te nemen voor de opvoeding waar ze mij mee achter lieten? Dit klopt niet. Wilbert zit hier verkeerd in en kiest de kant van mijn ouders." Ik vorm de rol van Wilbert om tot 'dader', gelijk aan mijn ouders.

Tot het moment dat iets in mij op een rem begint te trappen. "Hoe kan Wilbert in zijn huidige staat de rol van 'dader' hebben? Het is oneerlijk en het klopt niet dat ik hem die stempel geef. Hij probeert me juist te helpen in mijn zoektocht naar een ander, vrediger perspectief op het leven. Als ik hem nu weer af ga schieten, verlies ik dat perspectief en heb ik geen stap verder gezet." Het kwartje valt. "Wilbert is hier geen dader en geen vijand. Ergens is hij een vredestichter in mijn hoofd die alleen maar komt om te helpen. Dat is een feit. Waarom zou ik afwijken van deze feiten? Dat is ook niet slim. Schuld heeft hier ook geen rol in te vullen. Ook brengt het me geen stap verder, daar heeft hij wel een punt. Ik heb hier de ruimte om het heft in eigen handen te nemen." Ik zie in dat ik verantwoordelijkheid moet nemen. De woede die ik tegenover Wilbert voelde, wordt minder.

Dit alles speelt in mijn hoofd af, maar ondertussen zit Wilbert nog steeds tegenover mij. Hij zegt dat hij in mijn gezicht zag dat er wat gebeurde. Ik leg het hem uit. Het is iets waar ik niet trots op ben en ben bang dat hij boos zou worden. Sterker nog, dat hij zou stoppen met de gesprekken. Maar het tegenovergestelde gebeurde: hij blijft relaxed en geeft aan dat het oké is.

"Gaat hij het dan nu toch opgeven? Misschien meent hij die "oké" niet en gaat hij aangeven dat ik er alleen voor sta en het maar weer zelf moet uitzoeken. Als je alles bij elkaar optelt – de aankijkoefening heb ik verpest, mijn onmenselijke heeft hij weer gezien, ik heb hem neergehaald waar hij bij stond en ik ben de 'strijd' aangegaan omdat ik hem niet wilde geloven… Ergens snap ik het ook wel als het stoppen dan een gevolg is van mijn acties." Hij pakt de agenda er weer bij voor het maken van een nieuwe afspraak. Voor de zekerheid check ik nog een aantal keer of hij echt niet boos is en dat het echt oké was hoe dit gesprek ging. Stel dat hij zich toch nog bedenkt, dan wil ik hem die kans wel geven. "Het is echt oké. Laat dit maar even bezinken." ■

Cliënt van Dichterbij Herstel

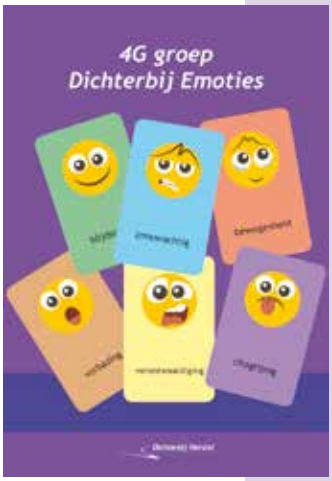
1. Mannengroep *Vrij van porno*

Inmiddels hebben we 14 groepen gedraaid van deze groep. We komen samen met 6 tot 8 mannen om de onderliggende oorzaken en redenen van pornogebruik duidelijk te krijgen. Het is prachtig om dit in groepsverband te doen, omdat je veel kunt leren van het proces van anderen en ook de wijsheid en kennis van een hele groep krijgt om te leren groeien en inzicht te krijgen. Om samen elkaar aan te moedigen om soms moeilijke stappen te zetten. De onderlinge verbinding is soms al enorm helend als je jaren alleen geworsteld hebt en ontmoedigd bent. Veel mannen vinden de eerste bijeenkomst spannend, maar vrijwel iedereen gaat na de eerste avond naar huis met veel zin in de volgende bijeenkomsten.

We gebruiken het boek van Wilbert Vrij van porno die speciaal voor deze mannengroepen is geschreven.

Praktische informatie:

- Aantal: 10 bijeenkomsten
- Frequentie: één keer in de twee weken op dinsdagavond
- Prijs: € 60,- per bijeenkomst
- Plaats: Veenendaal
- Therapeuten: Siegfried Woudstra en Wilbert Weerd.
- Voor meer informatie en aanmelden: www.vrijvanporno.nl



2. Mannengroep *Groeien in gevoel en geloof*

In deze groep werken we aan het leren herkennen, erkennen, delen en omgaan met je innerlijke gevoelens en die van de mensen om je heen. Je leert welke emoties er zijn en hoe je die kunt herkennen bij jezelf. Je leert waarom de Here God emoties gemaakt heeft als deel van de mens en welke fundamentele rol emoties vervullen. Het is daarom ook belangrijk om je emoties te kunnen uiten. In gesprek met elkaar helpen we elkaar om tot die uiting te komen. Niet alle mannen hebben dat geleerd, terwijl ze wel merken dat het moeilijk is om echt verbinding aan te gaan en met je te laten maken als je je gevoelens onderdrukt, wegstopt of ontkent.

We werken met een zelfgeschreven werkboek en je krijgt de kaartenset: *Dichterbij Emotie kaarten*.

Praktische informatie:

- Aantal: 10 bijeenkomsten
- Frequentie: één keer in de twee weken op dinsdagavond
- Prijs: € 60,- per bijeenkomst
- Plaats: Veenendaal
- Therapeuten: Siegfried Woudstra en Wilbert Weerd.
- Voor meer informatie en aanmelden: siegfried@dichterbijherstel.nl

3. Mannengroep *Traumaseksualiteit*

Ook mannen kunnen te maken krijgen met de verwoesting van seksueel misbruik. Vaak al op een veel te jonge leeftijd waardoor hun eerste ervaring met seksualiteit gepaard gaat met verbijstering, pijn, verwarring, angst, onbegrip, schuld, schaamte en een geheim. Of het nu een eenmalige verkrachting is geweest of langdurig deze indringing van volwassen seksualiteit traumatiseert. De rest van je leven kan je daarvan de verwoestende gevolgen ervaren. Vast lopen in obsessieve seksualiteit of juist het willen vermijden ervan.

De last van het eenzame geheim kan maken dat niemand je echt kent of dat het lijkt dat niemand je begrijpt. Soms lijkt het wel alsof iedereen maar over je heen kan lopen. Daarvoor is deze lotgenotengroep. Het is een besloten groep en vanwege de veiligheid en vertrouwelijkheid geven we hier verder geen openbaarheid aan.

Wil je hier hulp voor, meld je dan aan via het aanmeldformulier op de website of mail naar: wilbert@dichterbijherstel.nl.

Wilbert gaat eerst persoonlijk met je in gesprek.

4. Vrouwengroep *Eenzame seksualiteit*

Voor vrouwen die porno kijken (of andere seksuele ervaringen waar ze last van hebben) is de eenzaamheid en schaamte soms nog groter dan die van mannen. Verschillende visies onder christenen kunnen verwarring veroorzaken. Juist voor hen is herkenning, delen en erkenning erg belangrijk.

Jantine geeft deze groepen met een vrouwelijke stagiaire. Met elkaar betrokken zijn en je veilig voelen om je hart te delen staan voorop. Daarnaast is er ook aandacht voor psychosociale educatie, inzicht krijgen in de verslavingscirkel, hechting, gezonde seksualiteit, emoties, trauma en identiteit. Mocht je hiermee worstelen als christelijke vrouw, aarzel niet om je aan te melden. Je bent van harte welkom!

Praktische informatie:

- De data, tijden en frequentie van de bijeenkomsten liggen niet vast.
- Prijs: € 45,- per bijeenkomst
- Plaats: Veenendaal
- Therapeut: Jantine Stam
- Voor meer informatie en aanmelden kijk op: www.eenzameseksualiteit.nl
- E-mail: info@eenzameseksualiteit.nl

5. Vrouwengroep *Partners van seksverslaafde mannen (i.s.m. Kostbaar Vaatwerk)*

Naast (h)erkenning van lotgenoten ontvang je in deze groepen professionele hulp en aandacht voor jouw specifieke situatie. Je kunt dan denken aan: inzicht krijgen in jouw persoonlijke pijnpunten en leerthema's, begrijpen hoe systemen werken in je bestaande relaties, stappen zetten richting traumaverwerking en angstregulatie en psycho-educatie en informatie over seksualiteit, seksverslaving en man-vrouw relatie.

Jantine Stam geeft leiding aan deze groep.

Praktische informatie:

- Aantal: 10 bijeenkomsten
- Frequentie: meestal één keer in de twee weken.
- Kosten: € 250,-
  Plaats: Veenendaal of Barneveld
- Informatie en aanmelden gaat via: www.kostbaarvaatwerk.nl
- Therapeuten: Jantine Stam en een ervaringsdeskundige

Hoe werkt therapie?

Op weg naar herstel

Je begint te wandelen op de weg van herstel. Op deze weg lopen wij als therapeut een tijdje met je mee. Aan het begin van dit traject kunnen we ons voorstellen dat je vragen hebt. Hoe gaat de therapie van Dichterbij Herstel in de praktijk? Wat mag je van ons verwachten? Wat verwachten wij van jou? Een aantal belangrijke vragen die je kunt hebben, voor je begint met een traject.

Therapie die werkt

Wij geloven in persoonlijk contact en in interactie. Het grootste deel van de werking van therapie vindt daarin plaats. Als vrijgevestigd therapeuten hebben we gekozen voor een eigen stijl en invulling.
Therapie is alleen effectief als er sprake is van samenwerking en vertrouwen. Daarin mag je van ons verwachten dat we je met respect en aandacht tegemoet treden. We reageren persoonlijk en open op wat je zegt en op de dingen die in het gesprek gebeuren. Tegelijkertijd betekent dat ook dat we van jou verwachten dat je open en respectvol richting ons bent.

Frequentie gesprekken

Elk proces is anders. Daarom bepalen we in overleg hoe vaak jij een gesprek zou willen, wat je zelf nodig denkt te hebben en wat praktisch haalbaar voor je is. Gemiddeld vinden gesprekken één keer in de twee, drie weken plaats.
Een individueel gesprek duurt ongeveer één uur, een relatiegesprek duurt ongeveer anderhalf uur. We proberen afspraken zo te plannen dat ze iets uit kunnen lopen, mocht dat nodig zijn.

Verloop van de therapie

Het is jouw verantwoordelijkheid om gespreksthema's in te brengen. Als therapeut zijn wij er om jou te helpen en je bewust te maken van jouw houding, onderliggende gedachten en (non)verbale communicatie. Therapie werkt alleen als we 'in contact' zijn. Daarom letten we tijdens elk gesprek op of je durft te zeggen wat je echt bezig houdt, of je open blijft staan en of er iets is wat je misschien niet durft te zeggen.
We zijn oplettend aanwezig; stellen vragen om het onderliggende thema, leerpunt of pijnpunt te verhelderen. We spiegelen wat we zien en zullen waar nodig uitleg geven bij wat we signaleren. Daarin passen we maatwerk toe. De ene keer is dat meer oplossingsgericht en een andere keer meer procesgericht. In elk gesprek heb je iets anders nodig, daarom werken we niet met vastgestelde doelen, diagnoses of behandelplannen. Als therapeut spannen we ons in om jou een stap verder te helpen. Omdat de resultaten afhangen van jouw bereidheid tot oprechte openheid in ons contact, kunnen we daar geen garantie voor geven. Daarnaast kan het geven van garanties het proces van herstel juist verstoren.

Einde van de therapie

Ons doel is dat je aan het einde van de therapie voldoende inzicht en handvatten hebt gekregen om zelfstandig door te kunnen gaan.
Het mooiste is dat we het er allebei over eens zijn dat de therapie af is: je bent verder gekomen en je hebt meer inzicht gekregen in jezelf. Belangrijk om te weten: je kunt de therapie ten allen tijde beëindigen en dat kunnen wij ook.

Tarieven en vergoeding 2021

Overdag:
€ 67,50 individueel gesprek (ongeveer één uur)
€ 84,50 echtpaar gesprek (anderhalf uur)

Avond:
€ 72,50 individueel gesprek (ongeveer één uur)
€ 94,50 echtpaar gesprek (anderhalf uur)

Prijzen zijn incl. btw. Tarieven kunnen afwijken.
Zie voor de actuele prijzen onze website.

De factuur ontvang je aan het eind van de maand via e-mail. Helaas wordt (relatie) therapie niet vanuit een aanvullende verzekering vergoed.

We hebben ervoor gekozen om niet te voldoen aan de beperkingen die door verzekeraars worden opgelegd. Hierdoor behouden wij onze vrijheid om vanuit Bijbels perspectief te handelen. Bovendien werkt het extra motiverend als je zelf betaalt voor je therapie.

twitter

Behoud is verlies
en verlies is behoud,
maar dat zie je pas
als je het verliest.

Eten zonder liefde
vult de maag
maar niet het hart.
Seks zonder liefde
vervult de begeerte
maar niet het hart.

De hoerenloper:
met zijn hoogtepunt
bereikte hij tegelijk
het dieptepunt
van zijn leven.

Besluiten geheimen
mee te nemen in je graf
is tekenen voor
een ongelukkig
en eenzaam leven.

Romantisch verlies…

"Als dit zo blijft wil ik niet meer met je verder", er valt direct een stilte, terwijl hij mij wanhopig aankijkt en hij deze zin van zijn vrouw, al murmelend herhaalt. De onzekere toekomst van zijn huwelijk doet hem helemaal dichtklappen. Het benauwt hem. "Wat moet ik doen?", vraagt hij aan mij. En ik denk: "oké, rustig blijven Wilbert." Meegaan in zijn paniek is nooit helpend en achter een dreigement verschuilt zich vaak een onveilig iemand. Achter onveiligheid gaat angst schuil die erkent en gezien moet worden. In die angst zit vaak diepe eenzaamheid en pijn. Hierin kan alleen verbinding maken met deze eenzaamheid en pijn heling brengen. Omdat het vaak wonden zijn van gemis naar echte verbinding.

In het verlies van het romantisch ideaal, waar je zo vervreemd kan raken van elkaar, ligt de echte uitdaging. Werkelijke verbinding wordt geboren in tijden van verdrukking. Echt begrip daar waar je elkaar niet meer begrijpt en je dan juist uitgedaagd wordt je te verdiepen in de ander. Liefde wordt uitgedaagd juist in een huwelijkscrisis. Daar waar de wanhoop is, geeft het de kans het anders te gaan doen. 'Never waste a good crisis' aldus Churchill. De heroriëntatie van de huwelijksrelatie is niet dat het ideaal ervan intact blijft of herwonnen wordt. Elk huwelijk kent crisissen. In de heroriëntatie van onze dromen en idealen, waartoe een crisis ons dwingt, kunnen we de schoonheid van de liefde in en naar het gebrokene en onvolkomene vinden. Elkaar te leren zien en kennen in datgene waar je je voor schaamt. Trouw vinden daar waar je verlatenheid ervaart. Liefde krijgen daar waar je het niet verdient.

De schoonheid van het huwelijk is niet dat het ongeschonden blijft, maar dat je elkaar liefdevol weet te vinden in de schade en schande. De diepste liefde leren we kennen daar waar we gebroken zijn, daar waar we kwetsbaar zijn, daar waar we onvolkomen zijn. Daar en zo wil ook de Heere Jezus ons ontmoeten. Daar kan Hij laten zien wat liefde werkelijk is.

Dichterbij Herstel biedt naast therapie ook (ludieke) producten aan

bezoek onze website voor de actuele beschikbaarheid en prijzen van producten

Pornocetamol

Het gebruik van porno komt overeen met de manier waarop mensen paracetamol gebruiken. Paracetamol wordt ingenomen tegen lichamelijke pijn. Het kijken naar porno werkt als pijnbestrijding van geestelijke en innerlijke pijn. Vandaar de benaming Pornocetamol. Tijdens het kijken naar porno maakt je lichaam dopamine en endorfine aan. Deze stofjes functioneren als brengers van aangename gevoelens en werken als pijnbestrijders. Hier is meer informatie over te lezen in de bijsluiter die je in het doosje Pornocetamol vindt. De doosjes zijn een ludieke manier om mensen bewust te maken van het effect van pornogebruik en om na te denken over waarom iemand porno kijkt en welke functie pornogebruik in iemands leven heeft.

Dichterbij elkaar(ten)

Dit kaartspel is een handreiking om met elkaar op een leuke en ontspannende manier in gesprek te gaan. Er zijn verschillende soorten vragen en opdrachten. De meeste kaarten zijn geschikt om bijvoorbeeld wekelijks te gebruiken.

Er is ook een uitbreiding verkrijgbaar: SEKS (Speciale Editie Kaart Spel). Deze vragen gaan over intimiteit en seksualiteit.

Blik op elkaar

In een relatie is het van belang om elkaar te blijven zien en gezien te voelen. Om elkaar niet uit het oog te verliezen is er 'Blik op elkaar'. Dit is bedoeld om je blik op elkaar te verruimen. Dat kan door af en toe een kaartje uit te kiezen en daar iets op te schrijven. Dat kunnen hele kleine dingen zijn, praktische dingen, iets wat je de ander hebt zien doen, wat de ander zei, wat de ander deed voor iemand anders.

Dichterbij Emotie Kaarten

Het hebben van emoties is een essentieel deel van ons mens zijn. Emoties laten zien wat we belangrijk vinden in ons leven. Daarnaast zijn emoties nodig om te kunnen verbinden met anderen. Als bijvoorbeeld verdriet door een ander wordt opgemerkt, erkent en getroost, dan versterkt de aanvaarding in wie je bent en mag zijn.

Het is van belang om goed om te kunnen met je iegen emoties en passend te kunnen reageren op de emoties van de ander. Deze kaartenset is bedoeld om je te ondersteunen, om dichter bij je emoties te komen.

Voor het onderwijs is er een grotere versie van deze set kaarten beschikbaar!

Colofon

Dichterbij Herstel
psychosociale therapie

DICHTERBIJ
Is een uitgave van Dichterbij Herstel
1e jaargang, november 2020

Oplage
500 exemplaren

Frequentie
1x per jaar

Praktijk adres
Stationsstraat 51B
3905 JH Veenendaal

Redactie
Team Dichterbij Herstel

Gast schrijvers
Davitha van de Kuilen
Anita van Beem
Cliënten van Dichterbij Herstel

Copyright
Overname van artikelen is alleen toegestaan met schriftelijke toestemming van de schrijver en van Wilbert Weerd.

Foto's
Eigen foto's en Shutterstock.com
(omslag, blz. 10,11,12,13, 20 en 21)

Vormgeving en drukwerkbegeleiding:
WoodyDesign Multimedia
Veenendaal

Team

Wilbert Weerd
Tel. 06 192 371 04
wilbert@dichterbijherstel.nl
www.dichterbijherstel.nl

Jantine Stam
Tel. 06 360 880 06
jantine@dichterbijherstel.nl
www.dichterbijherstel.nl/jantine

Roelke Eilander
Tel. 06 37 35 01 06
roelke@dichterbijherstel.nl

Siegfried Woudstra
siegfried@dichterbijherstel.nl

André Vos
Tel. 06 58 98 97 10
andre@dichterbijherstel.nl

Social Media

www.dichterbijherstel.nl
www.vrijvanporno.nl
www.pornovoorlichting.nl
www.doorbrokenschaamte.nl
www.eenzameseksualiteit.nl

wilbertweerd

dichterbijherstel

info@dichterbijherstel.nl

Indien wij door de Geest leven, laten wij ook door de Geest het spoor houden.

Galaten 5:25

Dichterbij Herstel
psychosociale therapie

www.dichterbijherstel.nl
info@dichterbijherstel.nl