

APRIL 2022

NIEUWSBRIEF

ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT....

ONTMOETINGSVOND ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT..

Op 5 April was het thema: Kom uit je schulp!

Hoe durf je weer te leven na de breuk? Een scheiding heeft veel impact in jouw leven. Ook wanneer je kinderen hebt en bij de familie en vriendenkring.

Wanneer je nog staat aan het begin van het proces moet er nog veel geregeld worden. Er is veel (financiële) onzekerheid.

Wanneer je een fase verder bent. Je mogelijk een ander huis hebt en de scheiding realiteit is geworden, heb je pas ruimte om echt te realiseren waar je nu staat.

In mijn praktijk hoor ik juist in deze fase de verhalen van pijn, schaamte, verwonding en eenzaamheid. De afgelopen twee jaar heeft Corona een grote rol gespeeld. De drempel om uit je schulp te kruipen is nog hoger.

Tijdens deze periode is er binnenshuis zoveel veranderd, wat pas zichtbaar wordt nu men weer naar de kerk etc kan gaan. Je komt weer naar 'buiten'.

Mooi was het om te horen hoe de deelnemers nagedacht hadden over de vraag: Wat of wie heeft jou geholpen toen het moeilijk was....

Een mooie kaart, een appje, een telefoontje op het juiste moment. Of met een vriendin op kickboksen gaan. Een ander vertelde van een moeder die aan haar dochter een ring met de tekst: Beloved! heeft gegeven. Je bent geliefd. Juist toen het moeilijk was. Wat een mooie boodschap om mee te geven!



AGENDA 2022

7 juni

Van Wij naar jij en ik...

Opgeven uiterlijk 3 juni 12.00 uur.

Aanmelden via

ontmoetingsavond@forestconsult.nl

Bijdrage € 12,50

Volgende data zijn:

DV

6 september

1 november

Meer informatie is te vinden op de website.

Tijdens de ontmoetingsavonden wordt er gevoelige en persoonlijke informatie met elkaar gedeeld. Het is belangrijk dat wij allemaal vertrouwelijk omgaan met de informatie die besproken is.

Houten

www.forestconsult.nl

(06) 146 28 389

*"En Hij droeg met elke stap
de hoon van hen die schreeuwden: "Kruisigt Hem!"*

Tekst: Rikkert Zuiderveld

TEXT AND PHOTOS BY FORESTCONSULT

Schaamte

Onder andere schaamte zorgt er voor dat je als een gewond dier terug kruipt in je schulp. Je wil alleen zijn. Het is te emotioneel om iemand te spreken of in de kerk een preek te horen. Schaamte is een emotie of een gevoel dat te maken heeft met het afwijken van de eigen normen, of de norm van anderen. Bij schaamte vallen we ons zelf aan. We hebben zelf het idee niet goed te zijn. Een vorm van angst dat anderen je niet meer willen accepteren.

Schuld en schaamte

Schuld en schaamte zijn belangrijke emoties die onderhuids door werken. Schaamte is vooral gericht op niet goed genoeg zijn, buiten de norm van anderen vallen. Schuld gaat dieper. Het versterkt de schaamte en verwijst naar een gevoel of overtuiging dat je gedrag niet goed is.

Wanneer je echter wegzakt in schuld en schaamte ligt depressiviteit en vereenzaming op de loer.

Het is een normaal proces in het rouwen aan het leven. Het is roeien met de thema's reorganisatie en verlies.

Een ander weet vaak niet wat jij voelt. Daarom is het zo belangrijk dat je jezelf toestaat om te rouwen en soms bewust naar buiten gaat. Op zoek naar contacten die veilig voelen.

Netwerk

Je netwerk is van groot belang. Spreek concreet en eerlijk uit wat je nodig hebt. Een ander wil wel helpen maar weet vaak niet hoe.

Probeer ook een structuur aan te houden. Even een dag je bed niet uit is niet zo erg. Maar probeer de volgende dag toch weer iets te plannen, waardoor je anderen ontmoet.

De weekenden kunnen lang zijn. Plan iets, waar je blij van wordt.

Neem je rustmomenten wanneer de kinderen er niet zijn.

Op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, tref je een mailadres van een groepje die leuke dingen organiseren in het weekend. Ontmoet nieuwe mensen!

Lied

We begonnen de bijeenkomst met het lied; Via Dolorosa. Een indrukwekkende tekst waarin de Heere Zijn weg moest gaan. Hij die weet wat afwijzing, teleurstelling is. En nog dieper: de Vader die Zijn Zoon deze weg liet gaan. Wanneer we vol verdriet zijn, mogen we deze dagen er aan denken dat Hij De weg is gegaan.

Mag jij ook bij Hem jouw pijn, verdriet en wanhoop delen?

Waar moeten we anders heen gaan? Hij heeft de woorden van het Eeuwige leven.

VIA DOLOROSA

Langs de Via Dolorosa in Jeruzalem die dag,
verdrongen zich de mensen in de straat.

Daar stonden ze Hem na:

de Man die sterven moest op Golgotha.

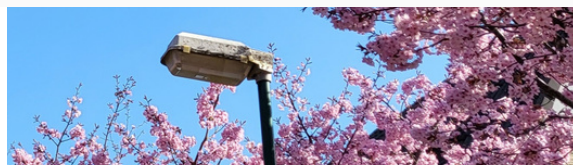
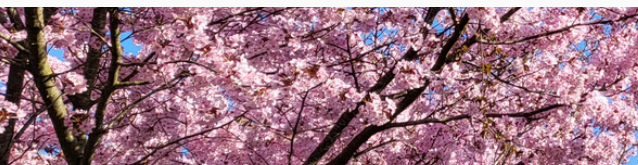
Langs de Via Dolorosa, heel die lange
lijdensweg,
ging de Christus, onze Koning als een lam.
Maar omdat Hij van ons hield met heel zijn
hart, is Hij gegaan,
langs de Via Dolorosa, heel de weg naar
Golgotha.

Er kwam bloed uit al zijn wonden, uit de
striemen op zijn rug,
uit de kroon van doornen om zijn hoofd
geklemd.

En Hij droeg met elke stap
de hoon van hen die schreeuwden: "Kruisigt
Hem!"

Zijn kruis werd een troon, zijn bloed wast
ons schoon en het stroomt door het hart
van Jeruzalem.

Ned. Tekst: Rikkert Zuiderveld



FORESTCONSULT VOOR PSYCHOSOCIALE HULPVERLENING

Sociaal media:

Vanaf de bank thuis:

Sociaal media: Op facebook is er een besloten groep: **Christelijk alleenstaande ouders 1.0**, waar je lid van kan worden. Als je interesse hebt; Meld je aan. **Let op;** Via Messenger ontvang je een aantal vragen die je eerst moet beantwoorden.

Op de site **www.zorgnaechscheiding.nl** kan je de agenda vinden van diverse activiteiten in Christelijk Nederland.

Er is een **podcast** van het **RD/Bij ons thuis** over **een-oudergezinnen**. Deze is o.a. te beluisteren via spotify en Itunes en staat op de website.

Er is een **podcast** van **Christelijkemediator.nl**, via de site en spotify, soundcloud.com te beluisteren: **15-na-de-scheiding-begint-het-echt**

Activiteiten waarin ontspanning en ontmoeting centraal staan worden regelmatig georganiseerd door Wilbert, Elze, Irma en Lydian. Je kan voor meer informatie een mail sturen naar gescheidenennu verder@gmail.com

Mogelijkheden Forestconsult

- Ouderschap na scheiding (ONS)
- Parallel ouderschap
- Samen werken aan contactherstel
- Thema echtscheiding bespreken binnen kerkenraden, school of gemeente-avond.

Individuele begeleiding bij echtscheiding

Het kan zijn dat je merkt op een ontmoetingsavond dat het thema je raakt. Dat bepaalde pijn je verlamt om een nieuwe stap te kunnen zetten.

Herken je dit en weet je niet goed hoe je dit kan ombuigen?

Bel of mail gerust. Mogelijk kan ik van waarde zijn tijdens een **individueel** traject. Vanuit het aanvullende pakket is er een (gedeeltelijke)vergoeding mogelijk.

Jeugd & Opvoedhulp is mogelijk vanuit de gecontracteerde gemeenten: Lekstroom, Vijfheerenlanden en Utrecht West.

Voor vragen, tips, ideeën voor een thema, mail naar info@forestconsult.nl.

Met vriendelijke groet,

Annelies Bos
Psychosociaal therapeut
Systeemtherapeutisch werker

