

# NIEUWSBRIEF

## ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT....

### ONTMOETINGSVOND ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT..

30 november was het thema: Scheiden en psychische problematiek.

Helaas moesten we weer online. Gelukkig kan het ook en verliep de avond naar tevredenheid.

Een scheiding is in een 'normale' situatie al ingewikkeld genoeg. Wanneer psychische problematiek een rol speelt, wordt het er niet gemakkelijker op.

In een huwelijk spelen vaak al destructieve patronen een rol. Wanneer er uiteindelijk een scheiding komt, dan nemen die patronen toe in de beslissingen die komen gaan.

In de praktijk betekent het dat er veel juridische strijd is. Een mediation-traject werkt niet. Men reageert vooral vanuit schema's als gekwetste of woedende kind. Het lukt niet om afstand te nemen en na te denken wat echt belangrijk is voor bijvoorbeeld de kinderen. Over alles wordt een strijd gevoerd. Het risico op vechtscheidingen is groot. Terwijl de andere ouder vaak al murw is van de afgelopen jaren van aanpassing, strijd en zelfs huiselijk geweld.

Opvallend is dat juist bij psychische problematiek het schema van de gezonde volwassene niet zo groot is.

Het patroon wat dan ontstaat is dat de een in de slachtofferrol gaat zitten en de ander gaat redden. Alles willen regelen enz. Een ander moment kan dat ook zomaar andersom zijn.

Er zijn een aantal rode vlaggen wat signalen kunnen zijn: Negeren, chanteren, vernederen, manipuleren, jaloezie, controle, inbreuk in je leven, isoleren, intimideren, slachtoffer voelen.

### AGENDA 2022

25 januari:

Gescheiden' opvoeden. Als alleenstaande ouder valt opvoeding niet altijd mee.

Opgeven uiterlijk 21 januari 12.00 uur.

Aanmelden via  
ontmoetingsavond@forestconsult.nl  
Bijdrage € 12,50

Meer informatie op de agenda van 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](http://www.forestconsult.nl)

(06) 146 28 389

*"U schiep door mist iets nieuws in mij"*

*Coby Poelman-Duisterwinkel*

TEXT AND PHOTOS BY FORESTCONSULT

Als volwassene merk je op:  
Je krijgt er geen vinger achter, maar iets in je zegt: er klopt iets niet.

De ander is niet te volgen of te begrijpen  
Je gaat aan jezelf twijfelen  
Je geloofd wat de ander elke keer weer over je zegt.  
je voelt je murw, verward  
Vaak is men al jaren ziek, uitgeput, burn-out, en heeft men depressieve gevoelens.

Kinderen voelen vaak de spanning. Er klopt iets niet vergeleken bij andere vriendjes en vriendinnetjes.  
Een kind wil heel graag dat zijn papa en mama van hem houden. Dan ga je extra je best doen, wanneer papa of mama boos doen. Of je gaat in het verzet. Je raakt verward en dan is boos doen, grenzen opzoeken nog iets waar je de controle over kan hebben.  
Een kind gaat hierin zijn eigen proces. Het is de kunst om te ontdekken wat de vraag achter het gedrag is.

Met elkaar hebben we kunnen spreken over het effect van deze problematiek in je leven nu. De afhankelijkheid van de Heere om te kunnen dragen.  
Het is altijd helpend om te zien dat er zoveel verschillende fases zijn, waarin men als deelnemer verkeerd. Dat geeft hoop en moed als je nog voor een grote berg staat.

We begonnen de avond met een gedicht:

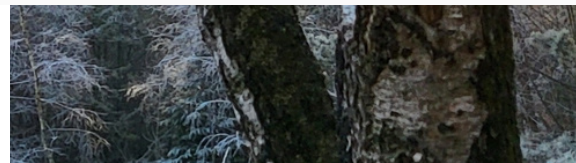
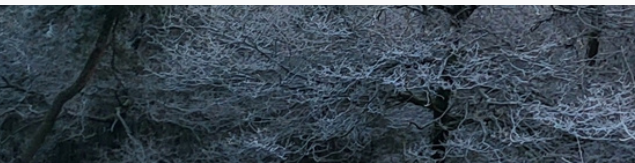
**Mist**

Soms lijkt het zo mistroostig Heer,  
wanneer het mistig is  
met dor en droefenis,  
de wereld klein en kwetsbaar is,  
dan hoop ik op Uw wederkeer,  
de wereld lijkt zo koud en kil,  
en ik verlang naar warm en stil,  
dat alles gaan mag naar Uw wil,  
maar dan weet ik, 'k ben niet alleen,  
al kan geen mens U gadeslaan,  
U loopt toch naast mij of vooraan,  
U laat mijn hart en ziel verstaan  
die mist is slechts geweest,  
wanneer jij huilt huil Ik ook mee,  
soms moet je ruimte maken  
om blij weer te ontwaken,  
Ik zal over je waken,  
we gaan toch met ons twee.

Dan loop ik met een lichtere pas,  
ik hoor weer dat U bij mij was,  
U bent mijn lichtglans, mijn houvast,  
U toont mij kleuren van dichtbij,  
de herfst ontvouwt zich voor ons uit,  
we horen hoe een vogel fluit,  
genieten van dit dagje uit,  
U schiep door mist iets nieuws in mij.

Coby Poelman-Duisterwinkel

Nu met de kerstdagen voor de deur. De wisseling naar 2022. De lockdown die voor de een als zegen wordt ervaren, de ander mist de sociale contacten enorm. De wereld wisselt elke keer weer. Maar boven alles staat de Ster! Hij die gekomen is op deze aarde. Hij die een plan heeft met deze wereld.  
Hij die gekomen is om het verlorene te zoeken. Ik wens jullie een gezegend kerstfeest!



## 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.

**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 [gescheidenennuverder@gmail.com](mailto:gescheidenennuverder@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.

**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](mailto:info@forestconsult.nl).

*Met vriendelijke groet,*

Annelies Bos  
Systeemtherapeutisch werker