

# NIEUWSBRIEF

## ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT....

### ONTMOETINGSVOND ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT...

Na een lange tijd was het eindelijk mogelijk om weer een ontmoetingsavond live met elkaar te mogen meemaken. Vanwege de toch nog verse versoepelingen, waren we met een klein groepje. Wat was het fijn om elkaar 'gewoon' in de ogen te kunnen kijken. Om echt in verbinding met elkaar te zijn.

Het thema: de pijn van een scheiding, was voor de deelnemers herkenbaar. Of je nu 2 maanden uit elkaar bent, of 4 jaar. Er zijn altijd pijnlijke momenten waarop de scheiding gevoelt wordt.

We hebben stil gestaan bij de rouwcurve van Kubler Ross. Wanneer je de scheidingsmelding hebt ontvangen, komt er vaak veel emotie los. De schok dat de ander het serieus meent tot aan het onderhandelen om toch een scheiding te kunnen voorkomen. Helaas heeft degene die de 1e stap gezet heeft, al zoveel nagedacht en sta je als ontvanger met 1-0 achter. Je hebt geen keus en je moet ineens mee met de flow. Dat kan veel angsten en onzekerheid oproepen, waardoor je heel boos kan reageren. Of juist dat je teruggaat naar de mooie herinneringen en je kan maar niet geloven dat de ander er echt een einde aan wil maken. Het is heel normaal dat er zoveel emoties komen. Je hebt de tijd nodig om te kunnen rouwen en om uiteindelijk een wilsbesluit te nemen om toch je leven weer op te pakken. Te verdragen dat het is zoals het is.

### AGENDA 2021

Van 19 juli - 29 augustus heeft de praktijk een zomerstop. Daarna bent u weer van harte welkom!

**14 september:** Is er leven na een scheiding? 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



# "Geen haar van uw hoofd zal verloren gaan." Lukas 21:18

TEXT AND PHOTOS BY FORESTCONSULT

Naast de rouwcurve dachten we ook na over het polyvagaal schema. (zie foto). Daarin zie je wanneer je niet meer in verbinding met jezelf bent, dat je dan vanuit jouw overleving gaat vechten of vluchten. Je wordt getriggerd en kan dan verdwijnen in de vermijding.

Vaak merk je dat je lichaam reacties geeft. Bijvoorbeeld je ademhaling gaat sneller en hoger. Je voelt een bal in je buik of spanning op je borst neemt toe. Allemaal signalen dat de spanning stijgt en je lichaam je alert maakt. Vaak registreren we dat niet echt en zijn we ineens boos, verdrietig of angstig. Of voelen we ons ineens machteloos. Maar door je bewust te worden van wat jouw lichaam je vertelt, kan je leren om je hulpbronnen in te zetten, waardoor je spanning afneemt en je weer grip krijgt op je eigen denken en voelen.

Dat vraagt ook iets van de omgeving om je heen. Realiseer je dat mensen er vaak geen raad mee weten of juist een oordeel vellen. Zo is de pijn van een scheiding op alle vlakken voelbaar.

We sloten de avond af met het lied:  
*Als het leven soms pijn doet  
En de storm gaat tekeer  
In een tijd van moeite en verdriet  
Alsof de zon niet meer opkomt  
En het altijd donker blijft  
En de ochtend het daglicht nooit meer ziet*

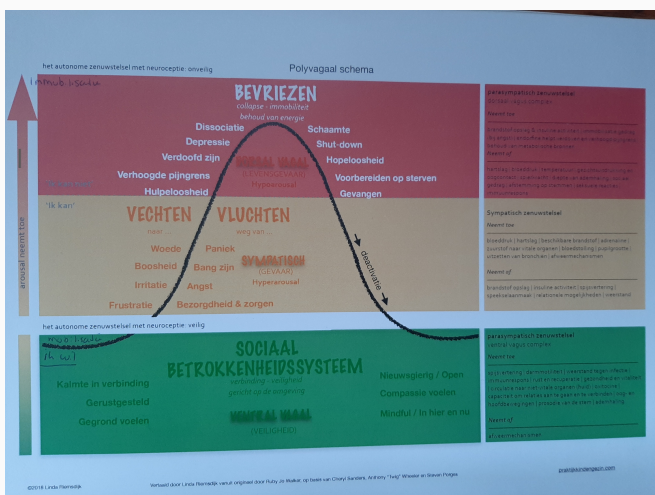
*Juist op die momenten, als het echt niet meer gaat  
Laat me merken laat me voelen, dat U werkelijk bestaat  
En dat Uw armen om mij heen zijn en Uw liefde mij omgeeft  
Dat ik zal zien als ik terug kijk, dat U mij gedragen heeft*

*Als ik kom met al mijn vragen met mijn twijfels en mijn pijn  
Met mijn angst en onveiligheid  
Dan lijkt de hemel soms van koper  
Geen gebed komt er doorheen  
En ik verstik in onzekerheid*

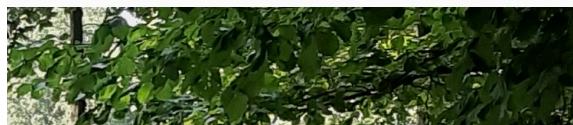
*Juist op die momenten, als het echt niet meer gaat  
Laat me merken laat me voelen, dat U werkelijk bestaat  
En dat Uw armen om mij heen zijn en Uw liefde mij omgeeft  
Dat ik zal zien als ik terug kijk, dat U mij gedragen heeft*

*Heer wilt U mij helpen  
Als ik moe ben of verward  
Dat het geloof in mijn verstand  
Ook zal leven in mijn hart*

*Juist op die momenten, als het echt niet meer gaat  
Laat me merken laat me voelen, dat U werkelijk bestaat  
En dat Uw armen om mij heen zijn  
En Uw liefde mij omgeeft  
Dat ik zal zien als ik terug kijk, dat U mij gedragen heeft  
Dat Uw armen om mij heen zijn en Uw liefde mij omgeeft  
Dat ik zal zien als ik terug kijk dat U mij gedragen heeft  
Elisa Krijgsman*



We begonnen de avond met een stukje uit Lukas 21 16-18. Er zal geen haar van je hoofd vallen, zonder de wil van God. Als je op de puinhopen zit van je leven, dan is het juist zo vertroostend wanneer je mag ervaren dat Hij van jou af weet. Ook al voel je het misschien niet, maar zelfs een haar die je vaak achteloos weggooit, is in Gods ogen van waarde. Een scheiding roept niet alleen tussen twee echtelieden veel op. Maar net als een steen in een vijver, wordt de kring steeds groter. Kinderen, ouders, vrienden, kerk, school, werk. Uiteindelijk reikt het altijd verder.



## 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.zorgnachtscheiding.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** 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).

Een fijne vakantie!  
Met vriendelijke groet,

Annelies Bos  
Systeemtherapeutisch werker

