

DECEMBER 2022

NIEUWSBRIEF

ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT....

ONTMOETINGSVOND ALS SCHEIDING JE LEVEN TREFT..

Op 1 november hebben we een ontmoetingsavond gehad met als thema; 'Gebroken, maar toch heel.' Wanneer je door een scheiding heen gaat, voelt het alsof je gebroken bent. Tegelijkertijd kan er ook een opluchting zijn, vanwege de spanning die weg valt. Een scheiding raakt je tot het bot. Ondanks dat... ben je toch een mens met lijf en leden. Eens komt er een moment dat je kan zeggen: ik was gebroken maar ben toch heel.

Op mijn verzoek hebben deelnemers iets meegenomen waarin ze voelde; Ik was gebroken... Het varieerde van een verfrommeld blikje, een foto met een zonnestraal, een schilderij die hen hoop had gegeven. Tot een lied, een muziekstuk die het gevoel vertolkte.

In de eerste fase na een scheidingsmelding kwam er bij de meeste mensen niets uit handen. Het leven stond stil. Er was chaos, onduidelijkheid, angst voor een onbekende toekomst. Het gevoel van gefaald te hebben. Het missen van de kinderen en tegelijkertijd ook de ruimte om weer energie op te doen. Schuldig tegenover God, de kinderen en de omgeving.

AGENDA 2023

17 januari

Vergeven...

Kan de ander mij vergeven?

Kan ik vergeven?

Anmelden voor 13 januari
via

ontmoetingsavond@forestconsult.nl

Bijdrage € 12,50

Volgende data zijn:

DV

21 maart

6 juni

19 september

28 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

*"Word je van al wat je hebt meegemaakt BITTER... of BETER?
Dat is de vraag!"*

Heleen Quist -van Rossum

TEXT AND PHOTOS BY FORESTCONSULT

Rouwen

Wanneer je iemand verliest aan het leven, is het rauw rouwen. Bij overlijden is er een schone wond en ruimte om over de gebeurtenissen te praten. Iedereen heeft er begrip voor. Wanneer je vanwege een scheiding in het rouwproces komt, reageert men ineens anders. Men voelt zich ongemakkelijk en vindt al heel snel ergens iets van.

Een praktisch helpende hand wordt minder snel gegeven dan bij rouw na overlijden. Het kan zo helpend zijn wanneer anderen je willen ontlasten.

Rouwen is een zware werктаak. De rouwtaken die je te doen hebt, gaan op en neer. Het is pijnlijk om **de werkelijkheid** van het verlies onder ogen te zien.

Rouwtaak 2: De pijn van het verlies ervaren

Alle gevoelens van wraak, schuld, opluchting, schaamte, woedend mogen er zijn. Juist in het voelen van al die pijnen is het belangrijk dat er verbinding is met familie of goede vrienden is. Durf te vragen en te ontvangen. Geef gerust aan dat je wel wil bellen, maar na 21.00 uur als de kinderen op bed liggen.

Je aanpassen aan de nieuwe werkelijkheid

De situatie is ingrijpend veranderd. Het onthechten is begonnen. En zelfs de kinderen moet je al veel vroeger loslaten dan

in een 'normaal' gezinsproces. De basis moet weer opnieuw gevormd worden. Het kan voelen als bouwen op de puinhopen van Jeruzalem.

Geloven

Tijdens het rouwen speelt God een belangrijke rol. Veel ervaringsdeskundigen ervaren een verdieping in het vertrouwen op God. Ze voelen zich vastgehouden in moeilijke omstandigheden. Anderen worstelen met God. De waaromvraag is groot aanwezig. De raadsels van het leven hebben geen antwoord. Soms kan de bitterheid de boventoon gaan voeren. Van bitter word je niet beter. Van wrok een wrak. Het enige wat overblijft is vertrouwen op de Heere, ondanks onze ontrouw.

We zijn inmiddels in December aangekomen. Dank voor de ontmoetingen die wij hebben gehad. Voor het nieuwe jaar hebben we de agenda weer gemaakt.

Ondanks alles wensen we je

*Fijne
Kerstdagen
En een voorspoedig 2023*



Littekens

Ik ben een schilderij met een scheur erin

Ik ben een auto met een kras

Ik ben de kraan die maar blijft lekken

Ik ben niet meer wie ik was

Ik ben de deur die maar blijft kraken

Ik ben de beker met de barst

Ik ben het lampje dat soms flikkert

Ik ben niet meer wie ik was

Maar ik heb nog veel te geven hoor

'k Draag mijn littekens met trots

Ik Heb er net zoveel als iedereen

Alleen heb ik ze niet verstopt

Ik ben de jas die niet meer dicht kan

Ik ben de radio die stoort

Ik ben de koelkast die geluid maakt

Ik ben niet meer als hiervoor

Ik ben de vloer die niet gelijkligt

Ik ben het kastje zonder greep

Ik ben de wifi die soms wegvalt

Ik ben niet meer wie ik ben geweest

Zie je de schoonheid in de shade

Zie je de rijkdom in gebrek

Lijm je de barsten met genade

Of hou jij jezelf weer voor de gek

Want je hebt nog veel te geven hoor

Draag je littekens met trots

Je hebt er net zoveel als iedereen

Maar de meesten hebben ze verstopt

Matthijn Buwalda

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 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. 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

