

PASTORAAL HELP CENTRUM ARNHEM (PHCA) – VERSLAG PANELAVOND OP 11-12-2008

Panelleden: Eddy de Pender, Hettie Verkruijssen, Ron Bruinier

Ron opent de avond en legt de voortgang van de avond uit, waarna Eddy en Hettie samen de case study uitbeelden die is uitgezocht uit een van de ingestuurde vragen.

CASE STUDY (ingezonden door Natasja Schoemaker)

Wij waren aanwezig bij een bijbelstudie elders in het land, waar ook een zwaar getraumatiseerde joodse man aanwezig was. Ik zat naast hem en hij vertelde, kort voordat het begon, dat hij de enige overlevende van zijn familie was van de Holocaust. Wat me opviel is dat hij erg onrustig was. Tijdens de bijbelstudie sprak hij telkens tussen de woorden van de voorganger door en wilde voortdurend aanvullingen geven op hetgeen gezegd werd. Op een gegeven moment werd het echt teveel en wilde hij niet meer stoppen met praten. De voorganger verzocht hem vriendelijk om nu niks meer aan te vullen omdat hij anders niet verder kon gaan met de studie. Een andere keer zou er voor hem gelegenheid kunnen zijn om zijn verhaal te doen. Hoewel hij dit allemaal beaamde deed hij dit niet. Na het beamen ging hij direct door met hetzelfde gedrag. Nadat de voorganger hem 3x had gevraagd te stoppen, bleef hij doorgaan. Er ontstond onrust in de groep en de voorganger gooide het over een andere boeg, wellicht in de hoop dat hij dan even zijn verhaal kwijt was zodat hij zelf dan weer verder kon gaan. Hij ging zelf zitten en liet de man aan het woord. Na een tijdje werd hij rustiger en wilde hij verder gaan, maar weer kwam deze man er tussendoor. Omdat nu ook anderen probeerden hem rustig te krijgen door te vragen of hij alsjeblieft nu zijn mond wilde houden, werd hij nu zelf geïrriteerd en voelde zich aangevallen. Hij zei: 'Ik ben toch maar een jood!' en uitte verwijten als 'jij praat ook tussendoor' waaruit blijkt dat hij zich afgewezen voelde. De voorganger had de regels nogmaals uitgelegd over het samenzijn tijdens de bijbelstudie; vragen tussendoor mag, commentaar kan wachten. Op dit alles zei hij luid en duidelijk 'ja' en knikte heftig mee, maar hij verviel meteen weer in het oude patroon.

Uiteindelijk is de bijbelstudie snel afgerond en was doorgaan niet meer mogelijk. Deze situatie heeft me erg aan het denken gezet. Ik vraag me af hoe je hier het beste mee om zou kunnen gaan. De man ruimte geven of juist duidelijke grenzen? Niet meer toelaten op de bijbelstudie omdat er dan niet meer tot het doel gekomen kan worden? Even apart nemen en hem op zijn gedrag aanspreken? Is er sprake van pure onrust door zijn getraumatiseerde verleden of zijn er meer (geestelijke zaken) aan de hand, in bv. de richting van geestelijke bevrijding?

Omdat ik niet tot deze groep behoor heb ik me er niet mee bemoeid. Natuurlijk wel over nagedacht. Zelf dacht ik dat hem apart nemen en duidelijke grenzen stellen wellicht het beste zou zijn. Dan eventueel ook tijdens de studie duidelijke grenzen aangeven en anders, in het vervelendste geval, hem vragen te vertrekken of niet meer te komen (als het meerdere keren fout blijft gaan) omdat hij dan blijkbaar niet in een groep kan functioneren en steeds de leiding overneemt, terwijl hij die niet heeft. Er kan dan ook geen normale bijbelstudie gehouden worden als deze steeds zo verstoord wordt en dit was toch het doel. Daarnaast dacht ik aan geestelijke strijd. Als hij zoveel heeft meegemaakt kan ik me goed voorstellen dat hij gebaat zou zijn bij bevrijding (is natuurlijk niet gezegd dat hij dit zelf ook vindt). Ook dacht ik, dat hij door zijn gedrag misschien steeds behoefte heeft aan aandacht vanuit afwijzing en eenzaamheid die hij heeft meegemaakt? Ik weet dat wanneer je veel afwijzing hebt meegemaakt, er een 'drang' kan ontstaan om aandacht op te eisen en op de voorgrond te willen staan. En die onrust kan misschien ook vermengt zijn met het één en ander uit de geestelijke wereld en alles wat er in hem vast zit aan trauma, verwonding, pijn, afwijzing, verlies etc.?

Ik ben heel benieuwd wat hierover gezegd wordt!

. o o o .

Discussie Case Study:

De aanwezigen hebben diverse suggesties: De man apart nemen en grenzen stellen?

Heeft hij extra aandacht nodig vanwege afwijzing in het verleden? Is misschien bevrijding nodig?

Vragen of hij niet meer komt, omdat hij niet kan functioneren in de groep?

We kennen de man niet, dus we weten niet precies wat passend is in dit geval. Voor alle partijen ligt er een conflict. De man vraagt niet zómaar aandacht, en het is lastig voor de omgeving en ook voor de leiding. Waar moet je je dan op richten? Het is goed intussen ervoor te bidden.

Welke stappen kunnen we zelf in deze situatie nemen?

1. Afstand nemen, en eerst nadenken: Wat is er eigenlijk gebeurd?
2. Vraag je af: waarom maakte het mij onrustig, raakte het mij? Wat doet het met mij?
3. Welke vragen kan ik mijzelf daarbij stellen?

Enkele praktische suggesties:

- A. Ga met hem apart, en bid met hem over afwijzing en eventueel bevrijding.
- B. Als de man getraumatiseerd is, geef hem dan liefde en plan vervolggesprekken.
- C. Het doel van de Bijbelstudie is groei. Wees alert op de gestelde vragen; als ze wezenlijk zijn gaat dat voor – ook leerzaam voor de anderen.
- D. Maak een belangenafweging tussen de studie en de man met problemen; maak een afspraak met hem.

Voor de leider:

Deze situatie heeft te maken met grenzen. Hoe ga ik met mijn irritatie om? En hoe ga ik om met de andere aanwezigen? Als de controle je uit de handen glipt kun je nerveus worden, weet niet meer wat te doen, laat de zaak wat liggen en raakt misschien naar binnen gekeerd. Je hebt dan geen verbinding meer met de groep, en Bijbelstudies landen zo niet.

In hoeverre blijven we zo zelf vrije mensen, ondanks de situatie?

Wat jezelf betreft: Neem afstand, vraag raad, onderneem eventueel actie. Daarnaast is het goed je af te vragen, hoe je er zelf op reageerde; herken je dat gevoel?

Wat is de kerngedachte die je emotie veroorzaakte? Vraag daarover Gods waarheid; Hij is zo'n genadige Vader. Misschien heeft het iets te maken met je kindertijd... Via zo'n emotie kom je bij de onderliggende kerngedachte; vraag je af: "Is dat wel Gods waarheid over mij?"

Neem in elk geval de tijd om uit te vinden wat er nu eigenlijk aan de hand is met jezelf door die situatie heen. Dat kan bevrijdend werken, want deze ogenschijnlijk kleine dingen kunnen je dag verzieken. Maar ook kom je zelf daardoor verder.

Dat kan ook bij andere conflicten heel goed zijn (bijv. grensconflict met je buurman): Zoek ook dan de kerngedachte achter de pijn die je ervaart. Luister dus naar je emotie, want als je dieper gaat kom je door die kerngedachte zelf tot verandering. Emotie zegt haast altijd iets over jouzelf, hoe redelijk die emotie ook lijkt.

Een voorbeeld: Als je denkt "Ik zit fout", dan willen we dat vaak verbergen, want "fout" ligt voor ons gevoel dicht bij "zonde". Durf kwetsbaar te zijn in dat je iets niet kunt. Het is OK iets niet te kunnen; leiders die een "modelpersoon" willen zijn zorgen vaak voor spanning in hun gemeente: mensen gaan op hun tenen lopen...

Wat betreft het houden van controle:

Sommige dingen moeten gebeuren, ook al voel je je misschien minder capabel. Doe het gewoon, in afhankelijkheid van de Heer. Faalangst kan desondanks optreden. Breng het bewust bij God, handel in geloof, en laat het eindresultaat aan Hem over. Je hoeft er niet nerveus over te zijn of jezelf te bewijzen; Gods zegen ligt waar de zalving is. Het gaat erom dat God de ruimte krijgt, ook al loopt je eigen voorbereiding in het honderd...

P a u z e

Vragenlijst

Vraag C: Wat moet ik als raadgever doen als iemand uitsluitend zijn problemen verstandelijk benadert, en die persoon zijn emoties op slot houdt als twee schelpen van een oester, welke die schelpen op elkaar blijft persen? Hoe bereik ik het hart van de persoon, opdat ook daar daadwerkelijk genezing kan worden ontvangen?

Vaak merken we dat mensen reageren door dieper in hun schulp te kruipen. Ga dan niet “achtervolgen”; dit werkt meestal niet. Het is goed ernaar te blijven streven om iemand te bereiken, maar dat kan het beste door te zorgen dat die persoon een “veilige” relatie met je krijgt. Inveest dus in die relatie – en dat gaat niet meteen! Leer fijngevoelig te zijn; en misschien is het ook nog niet de juiste tijd voor die persoon om zich te openen. Als de persoon vastloopt komt er vaak ruimte voor verandering, in een sfeer van vertrouwen waar inmiddels ook al aan gebouwd is.

Vraag: Sommige mensen komen steeds terug met hetzelfde verhaal; komen ze dan om aandacht? Sommige mensen willen aandacht en zijn op zoek naar vriendschappen. Nodig ze gewoon eens uit, ga samen iets doen. Als je geen echte vriendschap wilt, zullen ze zich later in de steek gelaten voelen; geef daarom van meet af aan je grenzen aan. Maar mensen moeten wel ruimte hebben om hun verhaal kwijt te kunnen. We moeten dan bereid zijn ermee bezig te gaan. Als je er met iemand niet uitkomt, is het beter dat open toe te geven en door te verwijzen naar iemand anders in plaats van door te blijven worstelen. Luister daarin ook naar je eigen irritatie... Als je geïrriteerd raakt, ben jij misschien niet de aangewezen hulpverlener. (NB: Ook moet je ervoor waken dat je geen afhankelijkheid creëert in die ander; zorg dus dat er geen “kind-ouder”-positie ontstaat, dat is ongezond. Je voorkomt dat door duidelijk je eigen grenzen aan te geven.)

Verder kan het helpen de persoon te vragen, “Heb jij daarover al in de Bijbel gekeken?” De mensen willen vaak wel verder komen, maar weten niet HOE. Als je daaraan twijfelt, vraag dan, “Wil je daar ook echt iets mee?” Meestal is dat wel het geval; hun hulpvraag is om dichterbij zichzelf te komen. Belangrijk is daarbij betrouwbaarheid en veiligheid; bevestig hen in hun zoektocht. Het is prima daarbij je verstand te gebruiken, maar daag ze uit dat er ook andere wegen zijn. Misschien moeten ze leren “voelen”.

Over emoties kun je vragen: “Welke gedachte zit er bij jou achter, en hoe is die ontstaan?” Het is vaak een onderliggende leugen! Bij het leren nuanceren van emoties kan het verstand toch erg helpen. Het is een uitdaging voor zulke mensen, om emoties te leren kennen. Bedenk als hulpverlener, dat het “niet voelen van emoties” een bescherming is die er nooit voor niets is! Maar het is een uitdaging, te zoeken naar de achtergronden - maar dan wel op een veilig terrein, bij een vertrouwde relatie.

Vraag: Zijn onze gemeenten verpleeginstellingen? Liften mensen mee in veel pastoraat zonder volwassen te worden in Christus?

“Vergeetende hetgeen achter mij ligt, en mij uitstrekkend naar hetgeen vóór mij ligt, jaag ik naar het doel, om de prijs der roeping Gods, die van boven is, in Christus Jezus”. (Php.3:14). Het is belangrijk dat mensen ook zelf aan de slag gaan. Sommigen hebben ontzettend veel meegemaakt, anderen vinden het moeilijk om een stap te zetten. Als mensen echt niet meewerken, moeten we echter niet met pastoraat doorgaan. Reik hen aan, dat jij misschien niet de beste persoon bent om te helpen, maar ga er wel altijd van uit dat de ander best wil veranderen! Misschien ontbreekt het jou aan tijd en vaardigheden, maar iedereen kan bloeien.

Gooi niet te snel de handschoen in de ring als je een tijdje geen resultaten ziet. Misschien hebben wij de sleutel niet gevonden, maar blijf positief. Dat kan doorverwijzen betekenen – sommigen zijn bij een andere hulpverlener beter af. Zegen de mensen, en rond de hulpverlening af vóóordat je over je eigen grenzen gaat. Dat is niet liefdeloos maar eerlijk. Vraag daarbij God om raad en geduld.

Vraag: Hoe reageer je er als hulpverlener op als huiswerk niet wordt gedaan?

Een advies is, om hen aan te raden eerst het huiswerk te doen voor een nieuwe afspraak wordt gemaakt. Dat zal misschien niet altijd lukken – vaak is er angst, zijn er dingen te bespreken. Als het niet lukt, blijf dan bij hetzelfde onderwerp. Als die ander dan niet terugkomt, is dat hun keuze – maar wees wel heel begripvol naar hen toe en blijf bij het onderwerp, dat juist als ze het huiswerk daarover niet kunnen maken wel eens een sleutel voor hen zou kunnen zijn.

Vraag: Hoe breng je iemand ertoe, ook eens bij zichzelf naar binnen te kijken? Veel mensen wijzen naar anderen, maar willen zelf geen hulp vragen; ze wijten de problemen aan de omgeving.

Gods principe is, dat Hij wil zegenen in alle omstandigheden. Stel de persoon wedervragen, en ga niet tegen hun verhalen in. Sommigen hebben moeite met leiders, of willen altijd gelijk hebben. Een positieve benadering kan helpen bij de vraagstelling. Wees niet verwijtend maar houd contact – als het erop aankomt weten ze je dan toch te vinden. Houd dan ook de drempel zo laag mogelijk.

Vraag: Als mensen door anderen naar pastoraat worden gestúúrd, wat doe je dan als hulpverlener?

Ga dan eerst na, of die ander zelf wel echt wil veranderen, en luister intussen naar jezelf, of jij de juiste persoon bent in deze situatie. Zorg ook, dat je als hulpverlener buiten de zogenaamde “Dramadriehoek” blijft:



Geen enkele positie of houding in deze driehoek is OK; als hulpverlener ben je gauw redder, en als je over je grenzen laat gaan word je slachtoffer, en uit irritatie misschien tenslotte dader... .

Vaak zijn onze bedoelingen om te redden goed, maar leg jij je identiteit er in om heel erg te zorgen en liefdevol te zijn, of om gezien te worden? Dan ben je kwetsbaar, en ga je gemakkelijk over je grenzen. Als redder zie je vaak ook niet dat de ander slachtoffer is. Als je de ander respect geeft, laat je hem niet in die slachtofferrol zitten, maar houd je de relatie gelijkwaardig: zo kan er groei komen, in plaats van verankering in het slachtofferschap.

Houd dan ook respectvolle relaties, verlang geen eer, en ga niet over je grenzen. Als je merkt dat je toch redder wordt, stop er dan meteen mee; want alleen als gelijkwaardige kun je die ander effectief helpen.

“Hij luistert niet” is een redderopmerking! Net als, “hij gaat over mijn grenzen heen”. Beter is te zeggen, dat je het niet meer kunt behappen. Word dus niet meegezogen in het proces, al blijf je betrokken en liefdevol. Met hen meehuilen als vrienden kan betekenen dat je geen goede raadgever bent, als er onvoldoende afstand is. Wees zelf vrij, heb de ander niet nodig voor je identiteit; dan kun je vanuit die ruimte de ander helpen.

. o o .

cd.