

UIT ELKAAR GAAN... MIJ EEN ZORG?

Confrontatie met echtscheiding in de zorg

Het bestuur van Stichting Even Anders, Spiritualiteit in Zorg heeft in 2016 besloten om alle door de stichting uitgegeven brochures te gaan digitaliseren.

In deze digitale versie zijn enkele kleine tekstuele wijzigingen en updates aangebracht. Echter, om aan de oorspronkelijke inhoud geen afbreuk te doen, is er vastgehouden aan de originele tekst met verwijzingen naar vooral protestantse en katholieke begrippen. Vanzelfsprekend kan de lezer dit invullen met referenties aan boeddhistische, hindoeïstische, humanistische, islamitische en joodse rituelen en begrippen.

Wij wensen u veel leesplezier en staan open voor reacties.

Deze publicatie is te downloaden maar eventueel ook in een gedrukte versie te bestellen via de website www.evenanders.nu.

Inhoudsopgave

Confrontatie	
De shock:	6
- Echtscheiding: het mislukken van een prachtig plan	7
- Wat doet teleurstelling met een mens?	11
- Hoe wordt het hanteerbaar?	11
Emoties	
Nooit gedacht dat het ons zou overkomen:	14
- Waarom?	15
- Waarom nu?	15
- Waarvoor nog?	16
Verschillen	
Culturele verschillen bij echtscheiding	17
Echtscheiding en levensbeschouwing	18
Verwerking	
Leren leven met de feiten:	21
- Een dikke streep eronder	22
- Tegenwerken is een foute optie	24
- Ze moeten begrijpen dat het echt niet meevalt	25
Littekens	
Het blijft een zere plek:	27
- Ik heb er nog steeds geen vrede mee	28
- Dan vraag ik me af....	29
- 'Laat het nou rusten,' zeggen ze dan	31
Op zoek naar evenwicht	
Wij staan er buiten en toch weer niet...	32
- Wat denkt u dat het voor óns betekent?	34
- Je wilt de pijn niet nog groter maken	35
- Misschien, ooit...	36
Praktijkgerichte suggesties	38
Hoe te reageren op signalen	39
Relativeren en realiteit	39
Bronnen	40

Risico

***Zeg maar nooit nooit
dat woord is veel te groot
daar kun je je zo lelijk aan bezeren***

***een stille hoop wil maar niet dood
misschien is houden van toch aan te leren***

***maar zeg nooit nooit dat woord is veel te
groot niet aldoor is de golf te keren***

***mijn hart is moe
en zwaar als lood
hoelang blijf ik het nog proberen?***

Voorwoord

Wie in de (thuis)zorg werkt, komt veel zorgen tegen. Je komt bij anderen over de vloer, je hebt een specifieke taak; het verlenen van zorg. Maar daarnaast zul je altijd binnen een bepaalde sfeer getrokken worden.

Je ziet of het vandaag goed gaat, of juist wat minder.

Je hoort waarvan men heeft wakker gelegen, je bent op dat moment een houvast, een steun. Ook al help je meestal op het lichamelijke vlak, je zal vanzelf betrokken worden bij het andere vlak, de emoties, de gemoedsgesteldheid.

Er wordt naar je komst uitgekeken. Je bent vaak de persoon tegen wie men het hart lucht.

Dat levert lastige situaties op. We kunnen medemenselijkheid niet verpakken in doodoeners. We kunnen niet altijd zeggen: "het komt wel weer goed". Er zullen vragen zijn waarop je geen antwoord hebt. Je zult verdriet en eenzaamheid tegenkomen waarvoor je geen oplossing kunt bieden. De lichamelijke pijn kun je soms gemakkelijker verzachten, dan de pijn die van binnen zit.

Deze brochure gaat in het bijzonder over de gevoelens en de problemen die je tegenkomt in een gezin of familie waarin er een echtscheiding gaat plaatsvinden of heeft plaatsgevonden.

"Ik heb het niet zien aankomen. Nooit gedacht dat het ons zou overkomen.

'En ik dan?' vroeg ik hem, 'ik was er toch altijd voor jou! Hoe kun je me in deze situatie aan mijn lot overlaten?'

Als echtscheiding zich voordoet in een gezin waar je als werker in de thuiszorg je taak vervult, dan zal dit bovenop de al bestaande problemen komen. Want in dat gezin wordt al geworsteld om de zaak op de rails te houden. Er worden concessies gedaan, men moet fysieke moeite en pijn accepteren, er is al zoveel moed nodig om overleefd te blijven.

Bij een echtscheiding worden alle zekerheden en afspraken omver gehaald. De toekomst krijgt ineens een andere kleur, er komt een lawine aan vragen, er moet zoveel geregeld worden. Alles wordt anders. Daarnaast is er de pijn van de mislukking, het gevoel gefaald te hebben. Boosheid, schaamte, schuld, radeloosheid.

Verdriet en harteer hebben een negatief effect op moeizaam gemobiliseerde levensmoed. De onveiligheid van een onzekere toekomst is in zo'n geval te veel.

Zelfs als de echtscheiding niet de betrokken cliënt zelf betreft, maar bijvoorbeeld plaats gaat vinden in het gezin van een volwassen zoon of dochter, zal de gebeurtenis impact hebben en zijn littekens nalaten.

'Ik dacht altijd dat het zo goed zat tussen mijn zoon en mijn schoondochter.

Dat ze gelukkig waren. Het stelde me gerust, ze hadden het goed. Ik hoefde geen zorgen meer om hen te hebben. En nu dit! De hele dag zit mijn hoofd vol vragen. Ik bid aldoor dat het weer goed mag komen, maar in mijn hart houd ik er rekening mee dat ik de kleinkinderen straks nooit meer zie....'

Ook als het 'oud zeer' betreft, zal je betrokken kunnen worden bij lang verzwegen pijn, bij onverwerkt verdriet. Want een echtscheiding die jaren geleden plaatsvond, kan vandaag nog van invloed zijn. Juist bij het ouder worden, gaan mensen de balans opmaken, terugkijken en herwaarderen. Dan komt oude pijn soms zomaar bovendrijven. Als mensen aan het recapitulieren gaan, willen ze niet graag in de min eindigen. Dan drukken schaamte, berouw en spijt zwaar. Als een openstaande rekening, waar men geen raad mee weet.

Het kan ook zijn dat dan pas de boosheid boven komt, het gevoel te zijn tekortgedaan.

'Wat heb ik nou aan mijn leven gehad? Ik heb me kapot gewerkt, het is nooit gewaardeerd. Ik sta met lege handen, ik heb het gevoel dat ik mijn hele leven al met lege handen sta. Wat heeft mijn bestaan eigenlijk voor zin gehad?'

Je zult een warm hart hebben en in (thuis)zorg werken!

Er wordt van je verwacht dat je reageert, soms zelfs dat je partij kiest.

Waar je ook binnenstapt, altijd ogen die een beroep op je doen...

De shock

***Teleurgesteld tot op het bot
in jou, mezelf en ook in God.
Het licht is uit, ik heb verloren.
Ik loop het pad achterstevoren.***

***Ooit was ik er zo zeker van:
een koppel, jij en ik, een span.
Niets tussen ons kon dat bederven.
Nu weet ik; liefde kan ook sterven.***

***Jij zocht iets nieuws, iets anders, méér.
Ik bleef, verdroeg, had geen verweer.
Jij noemde sleur wat ik vertrouwde,
jij brak het huis waarop ik bouwde.***

***Niets dan een puinhoop rest er nog.
Ik kijk omhoog: is God daar toch?
Is Hij dezelfde, blijft hij waken,
Kan Hij een hart, dat stuk is, maken?***

Echtscheiding: het mislukt zijn van een prachtig plan

Als twee mensen besluiten te trouwen, dan wordt er niet gedacht: Deze verbintenis is voor zo lang het leuk is.

Trouwen is: *for better and worse*. Of zoals het Burgerlijk Wetboek het zegt: in goede en kwade dagen.

Als een echtpaar tot echtscheiding komt in een periode waarin binnen dat gezin (thuis)zorg nodig is, kan het betekenen, dat een van de echtelieden afhaakt omdat het omgaan met ziekte of handicaps te bedreigend wordt. De groeiende beperkingen en de steeds terugkerende verzorging kunnen zo'n streep door de rekening zijn, dat iemand op de vlucht slaat.

Toch zal de kiem van de wens de ander te verlaten waarschijnlijk al in een eerder stadium zijn ontstaan. Daar waar verwijdering en desinteresse het huwelijksleven hebben ondermijnd, zal men eerder geneigd zijn te vluchten uit angst voor het moeten inleveren van persoonlijke vrijheid en zorgeloosheid.

Mensen die met elkaar in liefde zijn "vergroeid", zullen in veel gevallen het 'in goede en slechte tijden' letterlijk nemen.

Maar ook een minder goed huwelijk wordt vaak als "veilig" beschouwd. Men is gewend aan en vertrouwd met wat men heeft, ook als de kwaliteit te wensen over laat. Wat een echtscheiding zo ingrijpend maakt, is het totaal omver gaan van de normale leefwereld. Ook al hebben partners elke dag ruzie, wil dat nog niet zeggen dat men zich beter af voelt zonder elkaar.

We zullen proberen de emoties die bij een scheiding boven kunnen komen op een rijtje te zetten.

Het maakt veel verschil op welke wijze de knoop wordt doorgehakt.

- Ervaren beide partners dat het niet langer gaat, zijn ze al geruime tijd niet meer in staat elkaar goed te doen, dan zijn beiden min of meer naar deze beslissing toegegroeid. Dat hoeft nog niet te betekenen dat er al begonnen is met het zich realiseren van de consequenties! De beslissing om uit elkaar te gaan heeft op zich al zoveel impact, dat het vaak niet mogelijk is om over die berg heen te kijken. Tot het laatst wordt gedacht en gehoopt:

Het zal bij ons zover niet komen. Er komt een ommekomst, een verandering in deze vreselijke situatie. Ze zal me gaan begrijpen en weer naar me toe groeien. Zijn ogen zullen opengaan en dan komt alles goed.

- Als partners elkaar onderling dreigen met echtscheiding, wil dat niet altijd zeggen dat die scheiding ook gewenst wordt. Het wordt geroepen om de ander duidelijk te maken dat er een grens is en dat die in zicht komt. Het is eigenlijk bedoeld als een oproep, een appél. Zo kan het moment van de definitieve beslissing toch een grote schok zijn. Het is vaak een samenloop van omstandigheden, waarin een (soms kleine) gebeurtenis als katalysator werkt. Niet op de manier van: weer een druppel erbij, de emmer is bijna vol, maar op deze manier: een van de twee partners maakt een onbeheerste beweging en de emmer valt om...

Achteraf zeggen deze mensen:

Je ziet het aankomen en toch weer niet. Omdat je het niet wilt, omdat je alle signalen negeert. Je blijft altijd hopen dat het anders wordt.

- Als een nieuwe liefde van één van de partners de oorzaak is van de scheiding, is de situatie voor de achtergebleven partner extra wrang. Het gevoel ingeruild te worden en dus afgedankt te zijn, is onverteerbaar.

'Ik heb zo veel met haar meegemaakt. Ik was er voor haar, ook als ze depressief was. Dan zei ik: zal ik vragen of de kapper je haar komt doen?

Daar knap je van op! Ik was altijd met haar bezig, als zij zich goed voelde, dan was het met mij ook goed. En nu word ik aan de kant gezet, nu loopt ze te stralen en te dansen voor die ander! Wat weet die nu van haar? Hij weet niet eens waar hij aan begint!'

De mededeling maakt het concreet

Bij de partner die niet de beslissing heeft genomen om te scheiden, veroorzaakt de definitieve mededeling een shock. Naast teleurstelling en schrik kan er een vloedgolf van boosheid en haat over je heen slaan. De heftigheid van deze gevoelens kunnen je schrik aanjagen. Je bent niet alleen je partner kwijt, maar door deze omstandigheden raak je ook de grip op jezelf kwijt.

Je kunt vermoedens hebben gehad, gevreesd hebben voor, maar zodra de andere partij met een concrete mededeling komt, kan de schrik zo groot zijn dat je geest weigert de consequenties te bevatten. Het kan zijn dat je verdoofd, versuft bent, niet in staat om iets met de mededeling te doen.

'Toen mijn vrouw de papieren en de plannen op tafel legde, dacht ik helemaal niet aan de gevolgen, wat er allemaal zou veranderen. Wat ik moest doen of juist moest laten. Ik deed niets, het was alsof er een dikke mist zat tussen mij en de rest van de wereld. Ik vergat zelfs welke dag het was en dat ik een afspraak had met de specialist.'

Een shock gaat over. Altijd.

Van belang is de voortgang van het normale patroon. Eten bijvoorbeeld, douchen, niet langer in ochtendjas rondlopen, een boodschappenlijstje maken. Het dagelijkse ritme van wat wij doorgaans 'sleur' noemen, kan op dit moment een houvast bieden om te overleven. De werkende in de (thuis)zorg kan dit voorzichtig stimuleren, niet door dwang, maar door op een vriendelijke manier een appèl te doen en mogelijkheden aan te reiken.

Daarna moet er een begin worden gemaakt met de officiële stappen die bij een echtscheiding horen. Het is aan te bevelen dat hiervoor de hulp wordt ingeroepen van een gewaardeerd familielid, een vertrouwde vriend of vriendin.

Zo wordt het proces van handelen en verwerken in gang gezet, want betrokkene zal moeten beginnen met het vertellen van het verhaal. Het zal niet bij een mededeling kunnen blijven, er zullen eerdere twijfels en vroegere problemen worden opgehaald.

De betrokkene zal zich willen verdedigen of op zijn minst bevestigd willen worden in zijn of haar schrik en/of radeloosheid. Dit werkt het beste als de vertrouwenspersoon de betrokkene en het gezin al langer kent, zodat hij of zij het verhaal kan plaatsen in de sociale context en binnen de sfeer van deze familie.

Het is goed als de zorgverlener zich kan blijven focussen op de eigen taak en doelstelling. Natuurlijk is het zo dat het 'ingewijd' zijn, kennis hebben van wat er speelt, een extra alertheid op gang brengt.

Speciale aandacht voor de 'gewone dingen', b.v. of de betrokkene wel of niet slaapt, wel of niet aandacht op kan brengen voor de kinderen, wel of geen telefoontjes beantwoordt, op die manier zul je je een redelijk beeld kunnen vormen van de gemoedstoestand van betrokkene en kunnen beslissen of er meer specifieke hulp moet worden ingeroepen.

Een zorgverlener, mag op dit moment niet het enige houvast zijn van de betrokkene. Er moeten terreinen worden afgebakend.

Het is begrijpelijk dat men je aanklampt. En het zal niet liggen aan je inzet en aan je betrokkenheid, maar de factor 'tijd' gaat steeds meer meewegen. Want de tijd die je beschikbaar hebt voor dit gezin blijft even beperkt als voorheen, ook nu er meer te melden, te bespreken, te overleggen en aan te horen is.

Je zult al in een vroeg stadium, ook voor jezelf, duidelijkheid moeten scheppen en grenzen

moeten aangeven. Een gesprek waar je eigenlijk geen tijd voor hebt, is sowieso geen goed gesprek. Luisteren met een oog naar de klok is niet echt luisteren. Misschien is het beter op zo'n moment van tijdnood het gesprek niet aan te gaan, maar een afspraak te maken. Bijvoorbeeld: 'Morgen heb ik wat meer tijd. Zullen we er dan op terugkomen?'

Je kunt wel rekening houden met de verander(en)de omstandigheden, maar daarmee wijzigt je oorspronkelijke taak en doel niet. Er mag niet te veel op je bord komen te liggen. Doorverwijzing is een optie, maar veel cliënten zien er tegenop weer een andere hulpverlener het hele verhaal te moeten vertellen. Zij willen het liefst praten tegen een vertrouwd persoon. Dit kan voor de werker in de thuiszorg een moeilijk dilemma worden, waardoor er een gevoel van onmacht ontstaat. Het strakke rooster waaraan je je moet houden, staat op zo'n moment de medemenselijkheid lelijk in de weg. Het is niet de bedoeling dat je tegen een ontmoeting met een bepaalde cliënt gaat opzien, omdat je denkt: 'Hij zal zich weer aan me vastklampen en willen praten. Dus kom ik gegarandeerd in tijdnood bij de volgende cliënt.'

Het is goed om hierover eerlijk te zijn. Je mag van de cliënt vragen ook aandacht te hebben voor deze dingen. Als je kunt beloven dat je b.v. morgen wel tijd voor een gesprek kunt reserveren, zal dat alvast opluchten. Vraag de cliënt om vast over het gesprek na te denken, misschien kunnen er aandachtspunten genoteerd worden. Dat is voor beiden gemakkelijker. Werken aan de hand van een prioriteitenlijstje voorkomt oeverloos doorpraten over bijzaken.

Hier volgt een summiere opsomming van zaken die geregeld moeten worden wanneer de echtscheiding een feit gaat worden:

- Het is noodzakelijk dat er een helder beeld komt van de financiële toestand van het gezin. (De Postbank (nu ING bank) heeft een gratis brochure "Scheiden of uit elkaar gaan" waarin de financiële consequenties van het scheiden op een rijtje staan)
- Er zal contact gezocht moeten worden met een advocaat.
- Er zal nagedacht moeten worden over wie vertrekt en wie blijft, mogelijk vertrekken beide partners in verband met de verkoop van het huis.
- Er zal een boedelscheiding plaatsvinden.
- Wanneer er thuiswonende kinderen zijn, zal er een omgangsregeling getroffen moeten worden.

En nog heel veel meer...

Het regelen van en organiseren rond de genoemde items van het bovenstaande rijtje valt buiten het werkgebied van de (thuis)zorg.



Wat doet teleurstelling met een mens?

Het probleem van je cliënt is niet jouw probleem. Je komt in dit gezin voor een afgebakend terrein, namelijk 'zorg vóór en hulp bij een omschreven taak', deze taak komt voor jouw rekening. Niet alles wat daaromheen hangt.

Dus ook niet de teleurstelling die uw cliënt ervaart, maar voor een deel weer wel de consequenties daarvan, vooral de gevolgen, die het ziektebeeld van de betrokkene beïnvloeden. Het zal moeilijk zijn grenzen te trekken. Je kunt niet om verdriet heen. Je weet waardoor een wond minder goed geneest of waardoor de zin in de therapie weg is. De motivatie om terrein terug te veroveren op het leven, of om ten minste de huidige mogelijkheden te kunnen blijven benutten, is er niet meer. Je zult soms meer goed doen met een moment van luisteren, dan met het handhaven van de afspraak van wat eigenlijk moet of beter zou zijn.

'Waar doe ik het voor? Waar zou ik me voor uitsloven? Ik hoef helemaal niet meer zo nodig weer van alles te kunnen. 't Leven heeft toch geen zin meer!'

Een mens is niet verantwoordelijk voor andermans humeur, ook werkenden in de (thuis)zorg niet. Het kan al een hele opluchting zijn als je je dat te binnen brengt. Niet dat je dan gemakkelijker over andermans verdriet of teleurstelling heen wandelt, maar het verlost je van een onhaalbare doelstelling.

Je kunt deze pijn niet wegnemen, maar misschien kun je iets anders toevoegen. Iets wat het evenwicht ten goede komt, iets dat blij maakt of troost, al vertel je maar dat je het eerste sneeuwkllokje hebt gezien. Of al maak je iemand alleen maar attent op het zingen van de merel.

De vragen die van radeloosheid getuigen en aan jou worden gesteld, hebben misschien helemaal geen antwoord, dus je schiet niet tekort als je het bij luisteren houdt. Opmerkzaam zijn, iemand aankijken, de tijd die beschikbaar is optimaal gebruiken, aandacht geven, dat zijn de haalbare doelen. Degene die zijn of haar hart uitstort, wil eerst en vooral gehóórd worden. Het kan immers zijn dat er al heel lang niet meer is geluisterd naar deze persoon. Het is mogelijk dat jouw attente houding de ander een beetje gevoel van eigenwaarde teruggeeft.

In het geval dat je cliënt de echtscheidingsprocedure in gang zet, kan het zijn dat die beslissing juist nu genomen wordt omdat betrokkene zich kwetsbaar en opgebrand voelt.

Het is mogelijk dat deze beslissing genomen wordt, omdat de vermoedens dat het huwelijk toch nooit zal geluk zal brengen en dus zwaar en moeitevol zal blijven, nu voor zeker worden aangenomen.

'Toen ik gezond was, kon ik het al niet aan. En nu ik rekening moet houden dat ik alle zeilen zal moeten bijzetten om te herstellen, kan ik er die eeuwigdurende problemen met hem niet meer bij hebben. Ik kan niet anders, ik moet nu een beslissing nemen.'

Hoe wordt het hanteerbaar?

Gehóórd worden, dat betekent serieus genomen worden. Als er echt geluisterd wordt, voel je je erkend. Je ervaart medemenselijkheid, medeleven, compassie.

Het levert op dat je je uitspreekt over je diepste gevoelens en indrukwekkendste ervaringen. En uitspreken is 'alles op een rijtje zetten.'

Ordenen dus! Dat hoeft de luisteraar niet te doen, dat bewerkstelligt de verteller zelf. Luisteren is iets anders dan iemand geruststellen. Dat geruststellen, waartoe een hulpverlener zo snel geneigd is, is juist vaak het 'niet luisteren'.

Uitgaand van de verteller, zet de goede luisteraar zijn eigen gevoelens even uit het zicht. De

verteller wil een luisterend oor vinden voor de emotie én de pijn achter de woorden. Het gaat er nu even niet om wat de luisteraar ervan vindt. Luisteren behoeft geen waardeoordeel. Het gaat er nu om wat de verteller vertellen wil. Vooral bij echtscheiding speelt vaak mee dat de communicatie slecht of nihil was de laatste jaren van dit huwelijk, of dat er alleen maar beschuldigend of vanuit de verdediging werd gesproken. Dat voelt als genegeerd worden, als niet van belang zijn. Zo komt een mens in een isolement terecht. Als iemand niet gehoord wordt, levert dat een voortdurende kwelling op, die men wil ontvluchten.

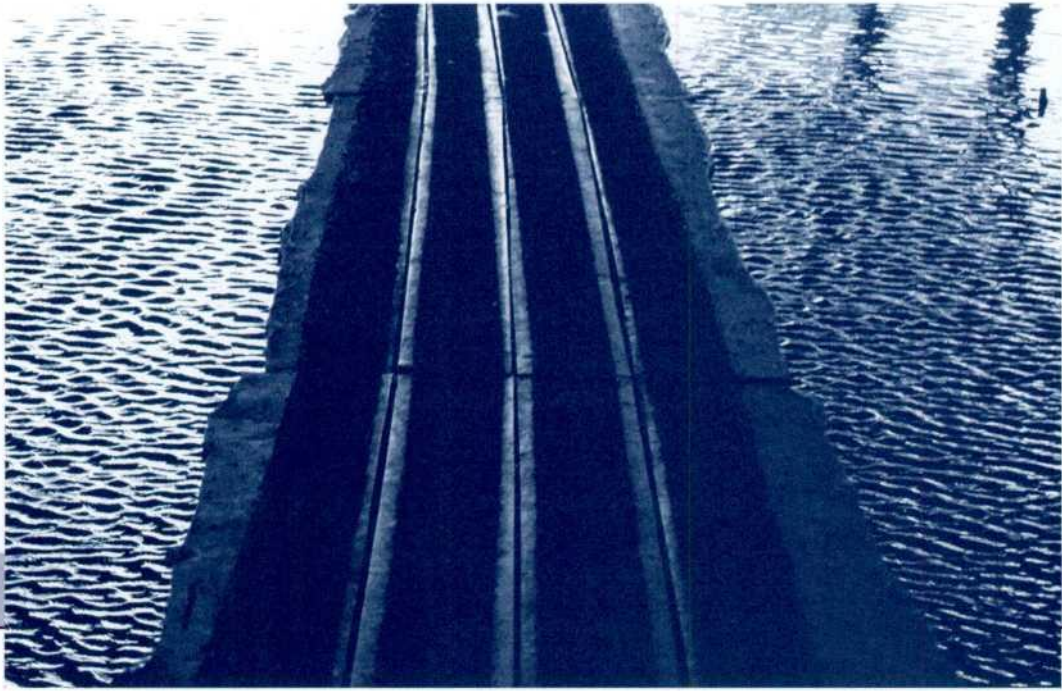
ik wilde wel praten, maar hij nooit luisteren. Als ik volhield werd het wéér ruzie. Ik ging steeds meer soaps kijken, gewoon omdat ik wilde zien wat daar allemaal gebeurt en misgaat. En boeken lezen over andermans sores. 's Morgens vroeg ging meteen al de televisie aan omdat ik er niet meer tegen kon... die oorverdovende stilte tussen ons.'

Als een mens uiteindelijk wél gehoord wordt, kan het zijn dat er veel loskomt. Zo iemand begint bij het vertellen wat er bovenop de stapel ligt en komt vanzelf bij wat er daaronder ligt. Zo komt die zware teleurstelling van vorig jaar bloot en daarna de impact van de enorme ruzie twee jaar geleden. Al pratend, daalt de verteller af in zijn of haar eigen 'beerput'. Dat geeft lucht, de gebeurtenissen die toen misschien zwijgend zijn verdragen of om de lieve vrede genegeerd zijn, krijgen nu hun betekenis. Alsof zo'n gebeurtenis ineens gemarkeerd wordt met een uitroepteken.

'Eigenlijk wist ik toen al dat het niet goed ging. Maar je wilt er niet aan, je stopt die gedachte weg omdat die je bang maakt. Ik ben in die tijd ook eens erg verliefd geworden op iemand anders. Dat was aan de ene kant zo'n geweldig gevoel, ik stond versteld van de heftigheid van mijn eigen gevoelens. Maar ik heb het contact verbroken omdat ik doodsbenuwd was voor de gevolgen. Het kon niet, hé! Het mocht niet, ik zei tegen mezelf: Dat moet over zijn, je kunt die energie beter in je huwelijk stoppen. En dat haalde uiteindelijk ook helemaal niks uit...'

Betrokkene verwoordt zijn of haar levensverhaal en de levensloop wordt helderder. Als jij op dat moment het luisterend oor bent, kun je hierbij ondersteunen door bevestigend te knikken. Blijf vooral bij de gevoelens van de persoon tegenover je. Ga nooit je eigen verhaal of je eigen gevoel er als voorbeeld of illustratie naast zetten. Ook een zinnetje als 'Dat heb ik vaker gehoord. Nog veel erger zelfs...' is faliekant fout. Daarmee overtroef je, ongewild, de gevoelens van betrokkene: hij of zij heeft niets aan verhalen van andere mensen of aan nog gruwelijker ervaringen. Betrokkene moet leren leven met zijn of haar eigen ervaringen. Als de tijd of de mogelijkheid je ontbreekt om op deze manier te luisteren, dan kun je proberen iemand anders in de omgeving van betrokkene in te schakelen. Misschien heb je gemerkt dat er een bepaalde vertrouwensrelatie bestaat tussen de cliënt en een familielid, een buurvrouw of vriendin. Je kunt de cliënt attenderen op deze persoon. En misschien ook andersom, de persoon een voorzichtige hint geven hoe belangrijk het is dat er gewoon alleen maar geluisterd wordt.

Naast luisteren is er een ander hulpmiddel om de shock te boven te komen: het aanreiken van kleine bezigheden waarvan u weet dat betrokkene deze graag doet. Het oppakken van een hobby of liefhebberij, gewoon om maar wat bezig te zijn, om het malen van de vragen en de gedachten af te leiden. Het kan erg bevrijdend werken om iets te doen wat je graag doet, vanwege het simpele feit dat je daar meestal dus goed in bent, er vaardigheid in bezit. Als zoiets lukt, win je er een klein stukje van je eigen leefwereld mee terug.



Nooit gedacht dat het ons zou overkomen

Afscheid

*Er is niets uitgepraat, niets opgelost
nu ga je weg met radeloze ogen
maar ik weet hoe je aldoor hebt gelogen
en niemand weet wat jouw vertrek mij kost.*

*Ga dan, want alles is verleden tijd
wat goed was tussen ons, niets is gebleven
geen basis meer om samen-op te leven
jij koos al eerder, dus ik ben je kwijt.*

*Kijk maar niet om, want mijn gezicht blijft strak
hoe ik van binnen krimp, wil jij niet weten
jij praat van nieuw begin en snel vergeten
je voelt niet hoe mijn hart, dat liefhad, brak.*

*Dag dan! Je gaat, ik blijf en ik moet door
het is mijn huis, mijn kind, de hond mag blijven
ik zal vanavond in mijn dagboek schrijven
'dat was het dan, wat goed was ging teloor.'*

Waarom?

"Waarom gebeurt dit? Waaraan heb ik het verdiend?"

Als deze vraag wordt gesteld, dan is dat een retorische vraag. Dat wil zeggen: een vraag waarop geen antwoord is. Toch wordt er naar je gekeken in de hoop dat je de juiste reactie voorhanden hebt. Als je zegt: 'zulke dingen gebeuren nu eenmaal', dan zal dat als een onbevredigend antwoord worden weggeschoven. Je kunt het beste eerlijk zijn en zeggen: 'Dat weet ik niet.' Eigenlijk is het hiervoor beschreven proces (van afdalen in het verleden en de gebeurtenissen duiden en markeren) het beste antwoord op de vraag 'waarom'. Daarna kan de constatering komen; 'maar ik heb het niet zien aankomen.' Dat is geen vraag meer, maar een constatering en die schept mogelijkheden tot een begin van acceptatie.

Wie de feiten op een rijtje heeft gezet, is een droom armer, maar toch een stap verder.

Zou een echtscheiding je kunnen overkomen als een donderslag bij heldere hemel? Moeten we hier niet de voorzichtige vraag stellen of die onbewolkte hemel alleen maar gedroomd was en bestond bij de gratie van een illusie?

Is er in zo'n geval wel sprake geweest van empathie tussen de echtelieden? Hebben zij zich verdiept in dat waar de ander mee worstelde of dat wat er wrong in de beleving van het samenzijn? Was deze relatie misschien een spoor dat naast elkaar liep, maar elkaar niet raakte, niet werkelijk samen-op ging?

Hoe kan het zijn dat er een dergelijk vertekend beeld van de thuissituatie is ontstaan? Het is niet aan de werkende in de (thuis)zorg om de betrokkene uit de droom te halen en te confronteren met de harde werkelijkheid. Hier moet worden ingezien dat professionele hulp onmisbaar is en signaleren is een taak, die wél bij jou ligt: het opvangen en duiden van signalen en het attent zijn op reacties, waaruit blijkt dat een breder vangnet nodig is.

Waarom nu?

Het is vrij logisch dat men in dit geval met deze vraag blijft zitten. Je bent bij dit gezin betrokken ten behoeve van een (tijdelijk) zwakke schakel, je komt hier voor hulpverlening, dus je kent de kwetsbare plek in deze gezinssamenstelling.

Het kan als een stoot onder de gordel aanvoelen als men juist nu geconfronteerd wordt met verlaten en/of plannen tot echtscheiding.

'Ik geloofde mijn oren niet. Ze zei: 'Ik ga bij je weg, ik moet ook aan mijzelf denken'. Dat ze dat zomaar zei! Terwijl ik compleet afhankelijk ben. Hoe kan ze dat nu doen, zuster? Wat moet ik beginnen in mijn situatie?'

Op deze plaats is geruststelling nodig. Hier wordt gevraagd naar veiligheid. Een stukje van die veiligheid kun je bieden door te laten weten dat jij níet opstapt. Dat de wereld dan wel op zijn kop staat, maar er bepaalde fundamenten ongeschonden zijn.

Beloof niet meer dan je te bieden hebt, maar probeer duidelijkheid te geven. Eenvoudigweg in de trant van; Ik zal voor u navragen waarop u kunt rekenen.... De (thuis)zorg heeft deze mogelijkheden of... ik ga dit aankaarten in de teambespreking of het eerstelijnsoverleg.

Daarna kun je inventariseren wat er aan daadwerkelijke extra hulp en bijstand moet worden gemobiliseerd. Soms moet er overleg komen op breder hulpverleningsniveau. Het is raadzaam om de betrokkene daarbij zoveel mogelijk te betrekken. Je moet immers weten wat men zelf ziet als noodzakelijk. Of dat redelijk en haalbaar zal zijn, is vanzelfsprekend het volgende punt. Maar de cliënt komt eerder uit de shocktoestand door een gesprek aan te gaan over 'wat nu?' en jij komt er achter waar de grootste angsten liggen en welke vertrouwenspersonen men het liefst ziet.

Waarvoor nog?

Deze vraag betreft de zingeving. Het is een levensvraag die in ieders bestaan wel eens opduikt en ons meetrekt naar beneden. De wens niets meer te voelen, te willen bevriezen van binnen, te stoppen met doorgaan nu alles zinloos is geworden. Hier spreekt mee hoe diep teleurstelling een mens kan treffen.

Als je meest nabije medemens, je partner heeft aangegeven niet langer bij je te willen zijn of als je noodgedwongen de relatie met je meest nabije medemens verbreekt omdat die relatie je géén goed doet, dan maakt je gevoel van eigenwaarde een geweldige crash mee.

Hoe gedeukt en beschadigd ben je? Je kunt twee dingen doen, lamgeslagen blijven liggen of proberen overeind te komen. Kun je nog de veerkracht in jezelf mobiliseren om op te staan?

'Op dat moment, toen het volledig tot me doordrong hoe de zaken stonden, toen wilde ik hier niet meer zijn, niet in mijn eentje rond tobben. Er valt niet te leven met deze pijn. Voor wie of voor wat nog? Het heeft allemaal geen zin meer.'

Jouw reactie is in dit geval van groot belang. Als je bagatelliserend zegt, dat deze fase er bij hoort of dat het straks wel weer beter zal gaan, dan luister je niet. Dan vlucht je, omdat de pijn die je ziet, te dichtbij komt. Eigenlijk wil je dan afstand maken, terwijl de ander radeloos vraagt om jouw nabijheid.

Ga er niet tegenin met de woorden dat men zo niet mag denken, ga niet argumenteren, dat wordt opgevat als 'weggeduwd worden' of 'een standje krijgen'. Daardoor voelt de betrokkene zich nog minder waard en miserabel. Erken de gevoelens van de mens tegenover u.

Erkenning betekent niet dat je het goedkeurt of het er mee eens bent. Erkenning is van een andere orde, je geeft aan dat je beseft hoe groot de last is die de ander torst.

Voor een hulpverlener is het belangrijk steeds een bepaalde zakelijkheid na te streven. Een professionele houding is je in je opleiding aanbevolen. Je zult in schrijnende situaties zeker de frictie ervaren tussen het nabij willen zijn in oprechte medemenselijkheid en het bewaren van de professionele afstand die er moet zijn tussen jou en jouw cliënt. In sommige gevallen zal het afhangen van je intuïtie hoe je reageert.

Dit is misschien het moment voor een arm om zijn schouder of een bemoedigende hand op haar rug. Probeer met iets kleins, iets eenvoudigs de gedachtegang van 'het er niet meer willen zijn' te doorbreken. Een enkele bloem, een lieve attentie, een kleine verrassing in welke vorm dan ook. Het laat zien: ik heb aan u gedacht, u bent mijn aandacht waard.

Het lijkt een strohalm, maar het kan de aanzet zijn voor een gesprek, een opnieuw op gang komen, een ommekeer. Het zet de neergaande spiraal naar een totaal ontmoedigd bestaan voor even stil. Op een dergelijk moment ben je van levensbelang. Juist omdat je er bent, alleen maar dat.

Mocht je signaleren dat je de betrokkene niet meer bereiken kunt, dan is het zaak onverwijd professionele hulp te organiseren.

Het uitwisselen van informatie onder collega's over de toestand van een cliënt en het bespreken van zijn of haar omstandigheden is niet alleen nodig en nuttig, maar ook een toetsingselement voor de zorgverlener om te zien of de persoonlijke betrokkenheid geen grenzen overschrijdt of draagkracht te boven gaat.

(Onder het kopje "Ze moeten begrijpen dat het voor mij echt niet meevalt", is meer te lezen over de nabijheid op het geestelijke vlak.)

Culturele verschillen bij echtscheiding

Het is voor de zorgverlener nuttig op de hoogte te zijn van de verschillen in opvattingen en culturele tradities rond echtscheiding.

In de autochtone samenleving van ons land is het taboe dat eerder op echtscheiding rustte, niet meer zo aanwezig. De samenleving heeft de afgelopen vijftig jaar een andere visie gecreëerd over belangrijke sociale aspecten en daarmee wordt het belang van 'een boterbriefje' anders gewaardeerd dan b.v. in de eerste helft van de twintigste eeuw. Dat heeft de maatschappelijke visie op samenwonen en echtscheiding beïnvloedt.

De wet noemt als enige reden voor echtscheiding 'duurzame ontwrichting van het huwelijk'. Deze term is zo breed dat de rechter een verzoek nagenoeg altijd inwilligt. Er is een advocaat nodig om de scheiding aan te vragen bij de rechtbank in het arrondissement. Men kan zelf een advocaat benaderen of er een toegewezen krijgen via een Bureau voor Rechtshulp wanneer de financiële draagkracht gering is. In een crisissituatie kan dit zelfs binnen een dag geregeld worden.

De advocaat stuurt het verzoek - dat eenzijdig, dus van één van de partners kan zijn of gemeenschappelijk, van beide partners - naar de rechtbank. Bij een eenzijdig verzoek gaat er een kopie van het verzoek, via een deurwaarder, naar de andere partner.

Als de partner tegen het verzoekschrift wil ingaan, moet er via zijn of haar advocaat binnen zes weken een schriftelijk verweer worden geschreven. Een verweerschrift heeft vaak betrekking op financiële zaken, b.v. de verdeling van het opgebouwde pensioen.

Een 'probleemloze' scheiding duurt al snel een half jaar voor alles rond is, daarom is het dikwijls handig als er via de rechter een voorlopige voorziening wordt getroffen. Deze voorziening betreft bijvoorbeeld het gebruik van de woning.

Zodra de scheiding is uitgesproken maakt de voorlopige voorziening plaats voor de vastgestelde nevenvoorzieningen. De nevenvoorzieningen hebben een permanent karakter en betreffen het gezag over de kinderen en de boedelscheiding.

De definitieve beschikking van de rechtbank wordt persoonlijk aan de aanvrager(s) overhandigd. Toch is het huwelijk dan nog niet ontbonden. Pas als de echtscheidingsbeschikking is ingeschreven in het huwelijksregister van de burgerlijke stand van de plaats waar het huwelijk is gesloten, is het huwelijk officieel ontbonden.

Wanneer één van de ex-echtgenoten het niet eens is met de inhoud van de beschikking, is hoger beroep bij het gerechtshof mogelijk. Hiervoor geldt een termijn van twee maanden.



Echtscheiding en Levensbeschouwing

Ook binnen sommige religieuze gemeenschappen is echtscheiding in een ander licht komen te staan.

Hoewel volgens de rooms-katholieke kerk het huwelijk tussen twee gedoopte leden in feite onontbindbaar is, zal de priester in de praktijk de principiële afwijzing van een scheiding niet kunnen handhaven. De kerk legt zich neer bij de echtscheidingswetgeving.

Vaak wordt in eerste instantie een scheiding van tafel en bed aangevraagd, dit wordt binnen de rooms-katholieke kerk iets gemakkelijker 'toegestaan', maar zolang deze vorm van 'gescheiden leven' voortduurt, is het wettelijk gevolg dat de beide echtelieden niet mogen hertrouwen. Een andere mogelijkheid is, dat een gesloten huwelijk, om verschillende redenen, nietig verklaard wordt. Feitelijk betekent dit, dat het kerkelijk huwelijk eigenlijk niet gesloten had kunnen worden, omdat er iets ontbrak om tot een volledig (sacramenteel) huwelijk te komen. Via een 'procedure tot nietigverklaring van het huwelijk' kan dit door een kerkelijke rechtbank vastgesteld worden. Nadat de aanvraag in behandeling genomen is, bevat de procedure een gesprek met de aanvraag(st)er, de ex-partner én twee getuigen. In de procedure wordt niet gezocht naar de schuldvraag, maar of er ten tijde van het huwelijk een grond aanwezig was, waardoor het huwelijk nietig is.

In de protestantse kerken is echtscheiding geoorloofd, maar er wordt behoorlijk terughoudend mee omgegaan. De kerkelijke gemeenschap predikt verzoening en men zal proberen de echtscheiding te voorkomen. Eigenlijk is vanuit Bijbels oogpunt alleen overspel een reden tot echtscheiding, maar door de veranderende samenleving zijn 'kwaadwillige verlating' en 'ernstige ontwrichting van het huwelijk' als echtscheidingsgronden steeds acceptabeler geworden.

Volgens het humanistische gedachtegoed is een huwelijk een persoonlijke liefdesband tussen twee partners. Humanisten gaan uit van een maatschappij van vrije, volwassen mensen. Huwelijkspartners moeten zelf beslissen of zij hun huwelijk willen voortzetten dan wel beëindigen. Indien slechts een van beide echtelieden de scheiding wenst, zal die wens moeten worden ingewilligd. Dat moet kunnen zonder opgave van redenen. Wel zullen de

belangen van de andere partij en die van eventuele kinderen tevoren moeten worden veiliggesteld.

Echtscheiding binnen de islam heeft eigen regels.

Binnen deze religieuze gemeenschap is echtscheiding mogelijk zonder toestemming van de partner. De man kan zijn vrouw verstoten, hij hoeft daarvoor geen reden aan te voeren.

Ook de vrouw kan het huwelijk ontbinden door de bruidsgave aan haar man terug te geven. Met het terugontvangen van de bruidsgave geeft de man alle 'rechten' op de vrouw op.

In sommige gevallen wordt de rechter ingeschakeld om de vermogensrechtelijke overeenkomsten te ontbinden. De vrouw is sinds een aantal decennia in de meeste islamitische landen in juridische zin gelijkgesteld aan de man.

In de praktijk is echtscheiding, hier in Nederland, voor Marokkaanse en Turkse vrouwen erg moeilijk omdat ze voor haar verblijfsvergunning afhankelijk is van haar echtgenoot. Als een Turkse of Marokkaanse vrouw binnen drie jaar na haar komst naar Nederland gaat scheiden, moet ze in principe het land verlaten.

Een echtscheiding zal niet snel door de vrouw worden aangevraagd. Zij is meestal niet in staat om de bruidsgave terug te geven, om de eenvoudige reden dat ze niet over privé bezittingen of financiën beschikt.

Turkije:

Alleen als de familie van een Turkse vrouw achter de scheiding staat, zal de vrouw tot die stap durven overgaan. Turkije erkent geen huwelijk in gemeenschap van goederen, daardoor verliest de vrouw haar aanspraken op grond of een tweede huis in het moederland. Aan de andere kant heeft dit weer het voordeel dat de Turkse vrouw bij scheiding niet hoeft op te draaien voor de openstaande rekeningen en schulden van haar (voormalig) echtgenoot.

Marokko:

Een Marokkaanse vrouw stuit op andere problemen. Het recht in haar geboorteland is gebaseerd op de sharia, het islamitisch recht. Een echtscheiding die in Nederland is uitgesproken, wordt daarom niet altijd erkend. De gescheiden persoon wordt in Marokko nog als gehuwd beschouwd. Trouwt zo iemand opnieuw, dan is het mogelijk dat hij of zij tijdens een bezoek aan Marokko wordt beschuldigd van overspel en in de gevangenis beland.

De sharia biedt aan de vrouw minder rechten dan aan de man. Een Marokkaanse rechtbank wil bewijzen overlegd hebben. Als een vrouw bijvoorbeeld nooit aangifte heeft gedaan van mishandeling door haar man, kan zij de rechtbank niets tonen en daardoor zal haar verzoek niet worden ingewilligd.

De sharia biedt de man het recht de vrouw te verstoten. Hij moet dan, in het bijzijn van een getuige, zijn echtgenote drie keer vertellen dat hij haar verstoet. De mening van de vrouw doet er in deze niet toe.

Deze vorm van scheiding komt nog wel eens voor tijdens vakanties in Marokko. De man neemt dan het paspoort van zijn vrouw en de kinderen in en vertrekt met die papieren naar Nederland terug, soms met een nieuwe (jongere) vrouw.

Voor Marokkaanse vrouwen is een kopie van haar paspoort en dat van haar kinderen van levensbelang. Verstoting heeft nog een ellendige consequentie voor de vrouw, het islamitisch recht geeft de man de voogdij over de kinderen.

Echtscheiding onder Surinaamse en Antilliaanse medelanders.

In de Surinaamse en Antilliaanse culturen was (en is) het onder mensen van Creoolse afkomst niet ongebruikelijk om samen te leven zonder een huwelijk te sluiten. Wie niet trouwt, kan ook niet scheiden. Maar de emotionele gevolgen van een verlating zijn gelijk aan

die bij een echtscheiding. Een voordeel is het bezit van de Nederlandse nationaliteit, de vrouwen van Surinaamse en Antilliaanse afkomst zijn, voor wat hun verblijfsvergunning betreft, niet afhankelijk van hun partner. Ook speelt mee dat Creoolse vrouwen vaak bijzonder zelfredzaam zijn, in het moederland was het ook al gewoon dat de verantwoordelijkheid voor het gezin vooral bij de moeder berustte.

Voor mensen met een hindoestaanse achtergrond liggen deze zaken anders. Daar had (en heeft soms nog) een echtscheiding verregaande consequenties voor de hele familie, omdat het huwelijk, vaak op heel jonge leeftijd van betrokkenen, werd afgesproken door wederzijdse ouders. Binnen het hindoeïsme is het huwelijk de enige toegestane samenlevingsvorm. De afspraken die daarover werden gemaakt zijn bindend. Met het niet nakomen of het mislukken van de afspraken verspeelt een familie de waardigheid.

(Onderzoekers hebben aangetoond dat fysiek geweld binnen het hindoestaanse huwelijk relatief gezien vaker voorkomt dan gemiddeld. Het lijkt logisch om de oorzaak te zoeken in het feit dat de beide partners niet uit vrije wil en liefde tot het huwelijk zijn gekomen.)

Ondanks de groeiende acceptatie van echtscheiding, verspeelt een hindoestaanse vrouw, die van haar man weggaat, haar status. De afwezigheid van een echtgenoot versterkt de sociale controle van haar omgeving. Een gescheiden hindoestaanse wordt in de gaten gehouden, ze hoort bescheiden, ingetogen en verdrietig (omdat zij geen man meer heeft) te zijn. De laatste jaren komt er ook binnen de hindoestaanse gemeenschap een verschuiving op gang. Het arrangeren van een huwelijk door de ouders raakt in onbruik.

In het jodendom vindt echtscheiding plaats via een, door de man geschreven, scheidingsakte, waarvoor toestemming wordt verleend door de rabbinale rechtbank. Deze kerkelijke rechtbank gaat alleen akkoord wanneer de gronden voor echtscheiding duidelijk zijn en wanneer het bedrag, dat bij het trouwen is vastgesteld, is uitbetaald. Wanneer één van de partijen medewerking weigert, is de scheiding niet officieel en dat sluit een nieuw huwelijk voor beide partijen uit.

In de boeddhistische traditie gaat men ervan uit dat een huwelijk 'gedragen' wordt door meer dan een emotionele band tussen de huwelijkspartners. Het huwelijksleven moet gericht zijn op stabiliteit en respect. De verplichting zich te oefenen in verantwoordelijkheid voor de ander en het afzien van zichzelf behoort tot de boeddhistische leefregels. Wanneer er geen eenheid wordt ervaren op het niveau van hart en geest vindt men het acceptabel dat het huwelijk beëindigd wordt. Het betekent echter wel een duidelijk falen ten aanzien van de na te streven levenshouding.



Leven met de feiten

Kom maar, mijn kind

*Kom dan maar weer, slaap maar bij mij vannacht.
Dit bed is toch te groot voor mij alleen.
Ik sla mijn armen wel weer om je heen.
Je bent nu klein, als ik, al ben je acht.*

*Niet huilen dan, want huilen maakt zo moe...
Dit weekend mag je toch naar papa toe!*

*'Het is zo stil nu hij er niet meer is.'
Je zegt het, ingehouden, aan mijn oor.
Ik knik alleen en jij gaat schorrig door:
'Ik ben zo bang dat ik hem steeds meer mis.'*

*'Of heb je liever dat ik bij jou blijf?'
'Nee, zeg ik stoer, 'hij blijft jouw papa toch?'
'Maar jij bent dan alléén,' probeert hij nog.
Ik voel het schokken van je jongenslijf.*

*Niet huilen dan, want huilen maakt zo moe...
O God, waar moet dit alles toch naar toe!*

'Ik heb er een dikke streep onder gezet!'

Als deze zin (te) vaak geroepen wordt, kort nadat de echtscheiding heeft plaatsgevonden, is het mogelijk dat betrokkene zichzelf probeert te overtuigen, dat hij of zij zich niet meer laat kwetsen en niet meer gekwetst wil zijn. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Je zet niet zomaar een streep, je zult ook nadat de echtscheiding is uitgesproken je ex-partner regelmatig tegenkomen. Zeker als er nog jonge kinderen zijn in het gezin, zal de bezoeksregeling inhouden dat de beide ex-echtelingen met elkaar geconfronteerd worden.

De achtergebleven partner zal opzien tegen die ontmoetingen, maar de andere partij zal zich er op zijn minst ook ongemakkelijk onder voelen. De kinderen maken nog wel deel uit van het leven van de ex-partner, zij uiten ook hun loyaliteit en waardering. Uit angst dat de kinderen van hem of haar vervreemden of uit schuldgevoel dat hen veel leed berokkend is, kan een ouder proberen het kind voor zich te (her)winnen met verschillende tactieken.

Maar al te vaak hoor je dat kinderen van de ex-partner 'meer mogen' of 'meer krijgen' en daarmee wordt het evenwicht van samen een lijn trekken in de opvoeding ernstig verstoord.

Dat kan voor de partner, die dagelijks met de kinderen optrekt en in wiens handen grotendeels de opvoeding ligt, een bron van irritatie en zorg zijn.

Het kan zijn dat de achtergebleven partner zo bezeerd en beschadigd is, dat het belang van de kinderen in het geding komt. Voor een gekwetste partner valt het niet mee als de kinderen met enthousiaste verhalen thuishkomen na een bezoek aan de ex-partner. Jaloezie is een slechte raadgever. Kinderen moeten geen partij hoeven kiezen, voor hen is de situatie al verwarrend genoeg. Het is niet goed als de ene ouder hen probeert te overtuigen van de slechtheid van de andere ouder. Kinderen zijn vaak erg bang dat zij de oorzaak zijn van wat er misgaat. Uit angst voor het teloorgaan van hun zekerheden voelen zij zich soms gedwongen tot de moeilijkste concessies. Zij hebben recht op duidelijkheid: het ligt niet aan hen, het is niet hun schuld. Dit is een probleem van hun ouders.

Papa blijft hun vader en mama blijft hun moeder. Kinderen moeten in gelegenheid gesteld worden loyaal te blijven aan beide ouders.

Zeker wanneer deze zaken spelen kun je, vertrouwd als je bent in het gezin, het gevaar lopen te zeer betrokken te raken bij de problematiek. Je ziet immers het gevecht dat jouw cliënt levert. Je merkt het als hij of zij opnieuw geïntimideerd raakt of gekwetst wordt. Je constateert dat de blijdschap uit kinderogen wegtrekt en dat het gewoonlijke enthousiasme ver te zoeken is. Er zijn schrijnende gevallen waarin ouders die een gevecht moeten leveren om de kinderen te mogen zien, te over.

Het valt vaak niet mee omgangsmethoden en communicatiestructuren te vinden waarin aan beide partijen wordt recht gedaan.

Je kijkt mee, maar, vergeet niet, opnieuw slechts naar één kant van de zaak.

Als je in je hart niet anders kunt dan een keuze maken, is nog grotere voorzichtigheid geboden. Het is niet jouw probleem, het zijn niet jouw emoties.

Wel kun je helpen door met beide benen op de grond te blijven en betrokkene aan te horen, misschien kun je door je positieve inbreng van invloed zijn op de tactiek, die het beste gevolgd kan worden:

Blijf relativeren bij gekwetstheid. Probeer woede, zelfs als die terecht is, te herleiden tot strategie en de neiging tot dwarsliggen om te buigen naar een slimme aanpak. In gevallen waar de financiële kant van de zaak een negatieve rol speelt, kunt je doorverwijzen naar de instanties die daarover zeggenschap hebben.

In het belang van de kinderen moeten er grenzen gesteld worden en afspraak moet afspraak blijven. Dat kun je helpen overeind te houden. De heftige stroom aan emoties in kalmer water brengen, lukt misschien door te luisteren en de feiten (alleen de feiten, zonder de gevoelens) herhalen en als dat mogelijk is samen met uw cliënt letterlijk op een rijtje zetten.

Voor de cliënt is het erg moeilijk om de gevoelens los te koppelen van de feiten, maar het werkt vaak bevrijdend als iemand daarbij wil helpen.

In sommige gevallen kunnen kinderen (of de moeder) de dreiging ervaren van een definitieve scheiding van hun moeder, wanneer hun vader de kinderen wil 'meenemen' naar het land van herkomst. Ook bij het kleinste vermoeden in die richting lijkt het me goed groot alarm te slaan.

Ook wanneer er een nieuwe partner wordt gevonden kunnen kinderen in de knel geraken. Een nieuwe partner voor papa of mama in huis brengt een nieuwe verdeling van aandacht met zich mee. Een herschikking in 'de rangorde'.

Zó ben je mama's steun en toeverlaat en ineens word je die rol afgenomen.

Het kan zijn dat je mama of papa niet meer herkent in haar of zijn wervend gedrag naar de nieuwe partner toe.



Vooral voor grotere kinderen kan dit als bijzonder gênant worden ervaren. Deze veranderingen kunnen ernstige problemen en communicatiestoornissen opleveren, een kind voelt zich van zijn of haar plaats verdrongen en verzet zich. Een ouder her

kent lang niet altijd de oorzaak van recalcitrant gedrag. Jij, als zorgverlener, ziet veel scherper omdat je op enige afstand kunt staan. Ook in het signaleren en aankaarten van deze problemen kun je van groot belang zijn voor het goed houden en stabiliseren van de relaties binnen een gezin.

Note: Er zijn natuurlijk gevallen waarbij de kinderen wel degelijk partij zijn b.v. in een gezin waarin incest speelt of heeft gespeeld. In dat geval zullen de kinderen persoonlijk begeleiding van daartoe opgeleide hulpverlening dienen te krijgen. Mochten er vermoedens bij je ontstaan, aan de hand van signalen van de kinderen zelf of via één van de ouders, schroom niet om dit bespreekbaar te maken in je team of bij de huisarts van betrokkene.

Tegenwerken is een foute optie

'Gaat hij dwarsliggen? Dan ik ook en nog een beetje meer! Dat zal hem leren!'

Teleurstelling heeft naast verdriet ook de componenten boosheid en woede. Woede wordt vaak genoeg strijd lust en de echtscheidingsgevallen die uitmonden in langdurende slopende processen zijn niet te tellen.

Op zich is woede een mobiliserende emotie. Woede zet aan tot verweer, tot inzet en dat haalt een mens bij de lethargie vandaan. Het is een teken van verzet tegen de situatie en het getuigt van overlevingsdrang.

Maar de uitdrukking spreekt niet voor niets over 'blinde woede'. Woede kan het realistisch inzicht overmannen en zo zeer de behoefte aan wraak oproepen, dat men de strategie uit het oog verliest. Daarmee doet men de eigen belangen tekort.

Voor de zorgverlener is het misschien lastiger om met woede om te gaan, dan wanneer je verdriet tegenkomt. Woede roept drift op en in een moment van drift is een mens onberekenbaar. Ook jij kunt zomaar ineens van alles naar je onschuldige hoofd krijgen geslingerd en aldus de volle laag ontvangen.

Het is goed dat je, wanneer je woede tegenkomt, je realiseert dat er het volgende aan de hand is: emotie zoekt zich een uitweg. Het is (waarschijnlijk) niet persoonlijk tegen jou gericht, het is een uiting van onmacht.

De cliënt zit in een situatie die hij of zij graag zou veranderen of ontvluchten en dat is onmogelijk. Woede is rukken aan de touwen, die je gevangen houden.

Eigenlijk is het meemaken van iemands uitbarsting van woede een absurde vorm van helpen, je bent de getuige van een ontlading, die al of niet tegen jouw persoon is gericht. Als je zo tegen een driftaanval aankijkt, zal je er beter mee kunnen omgaan.

Ga er niet tegen in. Loop niet meteen weg. Zoek iets te doen in de omgeving, zodat je een oogje kunt houden op je cliënt. Laat hem of haar uitrazen.

Het is aan jou (en het zal mede afhangen van de heftigheid van het gebeuren) of je er op een later moment op terugkomt. Als je je beledigd of gekwetst voelt, is het goed dit de ander duidelijk te maken. Ook jij mag grenzen stellen.

De grootste fout die je maken kunt, is ook woedend worden...

Ze moeten begrijpen dat het echt niet meevalt

Echtscheiding vergt veel van een mens. Er wordt een zwaar beroep gedaan op het incasseringsvermogen van de cliënt. Gevoelens wisselen elkaar heel snel af: het ene moment is er de opluchting dat er een einde is gekomen aan de ruzies of de gespannen stiltes. Het andere moment kan het gemis en het verdriet je compleet onderuit halen. Ook de beslissingen die genomen moesten worden, zijn lastig (geweest). Je hebt afscheid moeten nemen van je vertrouwde woning of van een dierbaar deel van de inboedel, je moet leren leven met een krappe financiële situatie, je ligt alleen in bed.

Een gelovig iemand ervaart niet altijd heel veel steun van zijn of haar vertrouwen in God (of Allah). Soms leidt een echtscheiding tot een geloofscrisis: twijfel en ongelooft kunnen de overhand krijgen.

'Altijd heb ik gebeden: 'hoe moet ik handelen, wat moet ik zeggen,' steeds geroepen 'blijf erbij, blijf er alstublieft bij, U kent ons toch?'

Maar wat heeft het uitgehaald? Niets, ik sta er net zo alleen voor als een ander.

Ik ben het vertrouwen helemaal kwijt. Ik heb zolang volgehouden omdat ik geloofde "Wat door Hogerhand is samengevoegd, mag een mens niet scheiden.'

Maar ik sta gewoon in de kou!"

Wanneer je zelf steun hebt aan een bepaalde religie of levensovertuiging, gun je dat je cliënt ook. Misschien zoek je naar woorden of voorbeelden waar betrokkene zich aan op kan trekken. Oude gezegdes zoals b.v. 'Een mens krijgt kracht naar kruis' zijn zo sleets, dat ze maar zelden nog zeggingskracht hebben.

Het is moeilijk woorden te vinden die authentiek zijn, zeggingskracht hebben en overtuigend overkomen. En daarbij is het goed om voor ogen te houden, dat de woorden die jou raken, bij een ander hun doel kunnen missen.

Wanneer de cliënt een bepaalde religie aanhangt of meelevend lid is van een kerkgenootschap, zal waarschijnlijk vanuit die hoek gereageerd worden op de situatie en zodoende zal uw cliënt ook de gelegenheid worden geboden om te spreken over zijn of haar innerlijke angsten en twijfels.

Op een passend moment zou je die hint kunnen geven: een gesprek aan te vragen of een bezoek van de predikant, pastor, imam of pandit, of welke andere geestelijke verzorger er voor uw cliënt aan te spreken is.

Vanzelf spreekt dat je dit niet op eigen houtje regelt, eerst doorspreken met de cliënt.

Wie helpen wil vanuit zijn of haar geloof, is al snel geneigd te willen overdragen. Het is goed om te beseffen dat jouw manier van geloven persoonsgebonden is. Je kunt vertellen over wat voor jou geldt of troost biedt, verwacht niet dat dat voor de cliënt ook zonder meer houvast biedt. Je hebt niets aan het geloof van een ander, het is van de ander.

Misschien is het mogelijk om terrein te verkennen, te zoeken naar raakvlakken. Het kan zijn dat je merkt dat jij en je cliënt op een bepaald gebied gelijke waarden hebben, overeenkomsten in de levenshouding en/of de geloofsovertuiging. Op zo'n moment zal je ervaren dat het spreken gemakkelijker wordt. Je herkent de ander aan het fundament, wat is opgebouwd in het verleden. In de jeugd jaren is een mens het meest ontvankelijk voor het oppikken van geestelijke bagage. Dat is de periode waarin een mens wordt gevormd. Spreken over je jeugd, over de opvoeding en de tradities van het ouderlijk huis, is vaak de manier om te ontdekken of er raakvlakken zijn op geestelijk gebied.

De ouderen van nu hebben in hun levensloop veel zien veranderen, de waarden, de normen en de regels van respect en eerbied binnen de sociale context. Ook op het geloofsgebied is

er veel in een ander licht komen te staan. Dit kan gevolgen hebben voor het gevoel van veiligheid en duidelijkheid.

Vroeger wist je wat er moest en niet mocht, toen waren er regels in de samenleving. Nu begrijpt niemand meer dat ik er eigenlijk niet overheen kan komen, omdat ik het zie als 'zonde', die scheiding. Als ik aan mijn moeder denk, die het ook niet gemakkelijk heeft gehad, dan schaam ik me over mijn eigen beslissing. Een scheiding, daar piekerde mijn moeder niet over. Dat mócht niet! En dóór ging ze, ik heb haar wel eens huilend een psalm horen zingen. Waar haalde ze de moed vandaan? Als ik aan haar denk, dan voel ik me zo rot, dat het mij niet gelukt is. De fout ligt wel niet alleen bij mij, maar ik heb het er toch niet best afgebracht!

Hier kan sprake zijn van onzekerheid die ondermijnend werkt. Vroeger had de samenleving, de buurtschap, de kerk, je eigen straat zelfs, een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Daaraan ontleende je je regels, je moraal. Door de sociale controle van de gemeenschap was er niet zo veel ruimte voor eigen keuzes, soms ook te weinig ruimte voor zelfontplooiing. Maar er was wél duidelijkheid over wat kon en niet kon.

De huidige samenleving heeft zich ontwikkeld naar een individualistisch model. Elk mens maakt zijn eigen afwegingen en heeft het recht zelf te beslissen.

Met dat streven is niets mis, maar het heeft in de hand gewerkt dat het leven gecompliceerder werd. Meedrijven op de mening van de eigen groep bestaat niet meer in die vorm. De maatschappij stelt de volgende eisen: het maken van eigen keuzes, het aanleren van assertiviteit, het weten waar je staat, een mening hebben. Dit vereist dat je constant alert moet zijn en jezelf steeds nieuwe zaken eigen moet maken en dat alles regelmatig getoetst en bijgesteld moet worden.

Voor mensen die fysiek of psychisch kwetsbaar geworden zijn, is dit vaak te moeilijk. Zij denken terug aan het strakke maar sterke vangnet dat er vroeger was: Toen de samenleving overzichtelijk en duidelijk was, wekte die daardoor de indruk van veiligheid.

Een gesprek over deze zaken zal ook voor de hulpverlener een intense ervaring zijn, die veel energie kost. Je zult, ook hier, weer veel kunnen betekenen door goed te luisteren. Wie respect ontmoet voor zijn overtuiging of mening, is geneigd om opener te worden en geeft zich meer bloot.

Een gesprek over levensbeschouwelijke - en geloofszaken gaat ook over je eigen innerlijk, je geeft je bloot en bent kwetsbaar op dit moment. Wees eerlijk, meet je geen onwankelbaar vertrouwen aan. Misschien herkent de cliënt zichzelf in jouw twijfels meer dan in jouw zekerheden.

Houd goed in de gaten dat het gesprek geen discussie wordt of verzandt in een stellingname. Daar is een ander moment en een andere lichamelijke en geestelijke gesteldheid voor nodig.

Het blijft een zere plek

Wereldleed

*Op de schaal van het wereldleed telt het niet mee
er is niemand dood
Ik ben alleen iemand kwijt
en ik wacht niet meer
voorgoed kwijt voelt als dood
iemand is een ander leven begonnen*

*op de schaal van het wereldleed telt het niet mee
er wordt geen honger geleden
maar wie kent mijn honger
de knagende leegte van mijn dag
de eenzaamheid van mijn nacht
de kilte van een toekomst die ik niet wil*

*op de schaal van het wereldleed telt het niet mee
geen oorlog, er vallen geen bommen
maar de bom die mijn leven verwoestte
zaaide haat en wrok
daar sterf je niet aan
maar je gaat wel kapot*

*op de schaal van het wereldleed telt het niet mee
maar het is wel mijn wereld...*

Ik heb er nog steeds geen vrede mee

'Ik heb er nog steeds geen vrede mee.

Het blijft een zere plek, die ik elke dag opnieuw tegenkom.'

Echtscheiding laat zijn sporen na. Het is daarom goed wanneer je weet wat er speelt in een gezin en bekend bent met de achtergrond en het verleden van de cliënt. Een ingrijpende teleurstelling zal de betrokkene blijvend beïnvloeden en als je de oorsprong weet van die gevoelige plek, kun je je houding beter afstemmen op de cliënt.

Het is bijvoorbeeld niet ondenkbaar dat je je bij een cliënt regelmatig ergert aan denigrerende opmerkingen in de richting van de andere sekse. Die opmerkingen kunnen beledigend en kwetsend zijn. Misschien zijn ze niet voor jou bedoeld, het is mogelijk dat je cliënt tobt en vecht met een oude voortdurende kwelling, een wond die niet dicht wii.

Als je dit weet, ga je daar anders mee om.

Ook achter een pessimistische levenshouding kan dezelfde oorzaak liggen: teleurgesteld tot op het bot en dus nooit meer in staat ergens onbevangen blij mee of enthousiast over te zijn.

Mijn kinderen beginnen er ook al over te klagen. 'U haalt overal het plezier af,' zeggen ze dan, 'alsof je niemand het geluk meer gunt!'

Dan zwijg ik maar, wat weten ze ervan hoe het er bij mij van binnen uitziet? Vindt u ook dat ik bitter ben?'

Bittere mensen zijn geen plezierig gezelschap. Deze karaktertrek vinden we regelmatig bij gescheiden mensen, want moeilijk verteerbare teleurstellingen smaken nu eenmaal bitter. Het hangt van de persoon af of die bitterheid het hele leven met gal doordrenkt of dat er genoeg zoet ervaren wordt om het bittere acceptabel te maken.

Genoeg zoet zal er zijn, vast wel. Maar je moet het als zodanig kunnen ervaren, dat is het punt. Als het zo rechtstreeks aan je wordt gevraagd, zoals in bovenstaand cursiefje, dan heb je een prachtig aanknopingspunt om een gesprek te beginnen. Betrokkene vraagt er in feite zelf om.

'Wat ik ervan vind, is niet zo belangrijk; ik zou de vraag terug willen spelen:

Vindt u uzelf bitter? En kunt u nog terughalen wanneer dat bittere gevoel is gaan overheersen?'

'Nou, daar hoeft ik niet lang over na te denken. U weet toch dat mijn man me

heeft laten zitten voor een jongere vrouw? Dat hakt er wel in hoor, ik kan niet meer ontroerd raken of vertederd. Toen mijn kleindochter gisteren haar vriendje kwam voorstellen, heb ik het gezegd ook! Die blaag kon hier op de bank nog niet eens van haar afblijven en zij, ze kon hem wel opvreten!

Daar krijgen ze dan een opmerking over of ze het leuk vinden of niet. Dan zeg ik ijskoud:

'Wees een beetje zuiniger met dat geflikflooï, het is óp voordat je het weet!'

'Vertrouwt u het niet meer, liefde tussen twee mensen?'

'U wél dan?'

'Dat uw kleindochter hier kwam om haar vriendje voor te stellen, dat vind ik een teken dat ze op u gesteld is. Ze wil haar vriendje duidelijk maken dat u belangrijk bent voor haar!'

'Ja, dat kan zijn, maar ik zie alle narigheid die er kan ontstaan, nu in de zevende hemel en straks diep in de put. Ze weten nog helemaal niets van het leven! Rozengeur en maneschijn, maar het houdt een keer op.'

'Maar op dit moment was ze gelukkig! Was dat niet mooi om te zien?'

Zo'n stralende jonge vrouw op de bank, uw eigen kleindochter!'

Het is goed dat de aandacht verlegd wordt van de liefde zoals die kan bestaan tussen partners naar een andere relatie, in dit geval de wederzijdse liefde tussen oma en kleinkind. Als de meest intieme relatie is mislukt, is een mens soms geneigd om de andere wederzijdse verbanden daaraan te relateren. Alsof liefde niet meer te vertrouwen is. Men heeft zich gebrand, men scheidt afstand of er wordt een muur gebouwd. Het tegengestelde kom je ook vaak tegen: gescheiden mensen vinden het soms moeilijk om voor niemand meer de meest nabije medemens te zijn. Voor niemand de allerbelangrijkste! Het kan zijn dat men die plaats probeert terug te veroveren door ruimte en aandacht te claimen bij iemand anders, een kind of een vertrouwenspersoon.

Dit is meestal geen bewuste tactiek, maar het komt voort uit de grote leegte die gevoeld wordt na het stuklopen van de relatie. Een kind dat zich bezeerd heeft, weet niet anders dan dat het recht heeft op aandacht en troost. En een gekwetste volwassene kan zomaar in die rol terugvallen.

Dan vraag ik me af...

Wanneer mensen ouder worden, hebben zij vaak de behoefte om het verleden te inventariseren en rust te vinden in dat wat hen overkomen is. Ook jaren na een echtscheiding kan het zijn dat de schuldvraag ineens opnieuw ter discussie staat of de twijfel toch weer komt opspelen.

Veel mensen worden milder naarmate zij ouder worden. Daardoor kan het zijn dat men anders aan gaat kijken tegen eerder genomen beslissingen. De felle verontwaardiging kan zijn gezakt en men ziet beter zijn of haar eigen rol in het geheel.

'We hebben het toen zo hoog laten oplopen, dat we uit elkaar gegaan zijn. Misschien was het met relatietherapie nog wel goed gekomen.

Ik wist toch hoe hij was, ik kende hem vanaf mijn achttiende! Het was echt niets nieuws hoor, hij had al eerder van die zwijgzame perioden gehad.

Het was gewoon geen gemakkelijke man.

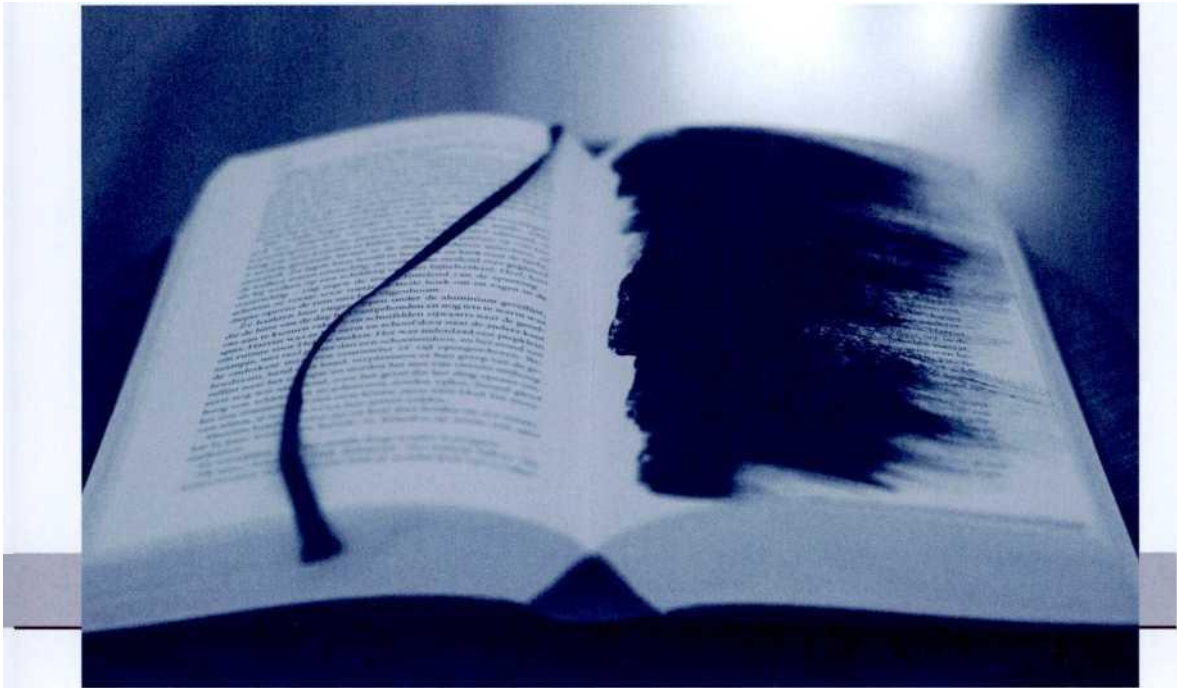
Achteraf denk ik bij mezelf: Als je het dertig jaar hebt volgehouden met best wel goede jaren ertussen, waarom maak je het dan niet af? Waarom gooide ik na drieëndertig jaar het bijltje erbij neer?

Maar het was alsof bij mij de emmer vol was en omviel. Ik heb er rigoureuus een punt achter laten zetten. Misschien heb ik wel gedacht dat het grote geluk alsnog op me lag te wachten... maar dat was niet zo.. Alleen is ook niet alles....'

Ook bij zo'n terugblik en inventarisatie is het belangrijk een luisterend oor te vinden. Iemand die met aandacht meegaat in jouw gedachtegang. Niet omdat er een nieuwe beslissing valt of een andere keuze gemaakt wordt, maar omdat men als er geluisterd wordt dichterbij de oude pijn durft te komen. Het is eigenlijk een terugkeer naar de plaats des onheils en je durft dat eigenlijk niet alleen omdat je niet weet hoe de confrontatie zal uitvallen. In een gesprek over vroeger, worden er soms zaken op een rijtje gezet die lang een warboel waren en zo wordt het mogelijk om in oud zeer te berusten.

In zo'n gesprek heeft het geen zin om te benadrukken dat er fouten gemaakt zijn. Dat is vanzelfsprekend de bedoeling niet en al helemaal jouw taak niet. Dat er iemand luistert, brengt de verteller dichterbij zichzelf, misschien werkt het (juist omdat jij alleen maar aanhoort) als een 'biecht', die opluchting brengt. Verkeerde beslissingen zijn inherent aan het leven en in het verleden genomen beslissingen zijn onomkeerbaar. Mensen kiezen voor wat op dat moment het beste lijkt, je kunt pas achteraf zien of dat ook inderdaad de beste oplossing was. Maar bij het terugkijken is het heel goed mogelijk dat de recapitulatie van het verleden een bepaalde 'ruimte' geeft.

Men is misschien in staat eerlijk te worden en het eigen aandeel in de gang van zaken erkennen. Dat wat jarenlang een bron van spanning was of krampachtig werd verdrongen, krijgt eindelijk een plaats.



'Laat het nou rusten,' zeggen ze dan...

Er zijn ook mensen die blijven worstelen met het verleden. Zij, die het niet kunnen verkroppen dat het zo anders gelopen is dan hun hoop en verwachting, kunnen bij het ouder worden steeds meer het onherroepelijke van de mislukking van hun huwelijk gaan ervaren.

Het komt voor dat er geprobeerd wordt alsnog bevestiging of goedkeuring te krijgen voor de genomen beslissing. Het leven wordt zwaar, de twijfel geeft onrust van binnen. Het blijkt dat het rouwproces niet is afgesloten, maar (sluimerend) aanwezig gebleven is.

Hierbij kan ook meespelen dat men de echtscheiding als 'zonde' is gaan ervaren. Ook al was de scheiding onvermijdelijk en zelfs als het de enige oplossing was, kan het zijn dat de mens zich schuldig en 'slecht' voelt.

'Het is en blijft de zwarte bladzijde van mijn leven. Het komt misschien doordat ik opgevoed ben met het idee dat scheiden een 'grote zonde' was.

Het besef tekortgeschoten te zijn en te leven met schaamte is (zeker op latere leeftijd) deprimerend.

Het idee tevergeefs geleefd te hebben, zal maar zelden worden uitgesproken, misschien is men zich niet eens bewust waar de oorsprong ligt. Een grote teleurstelling blijft altijd meewegen in iemands bagage.

Ook in dit geval, zien we opnieuw hoe belangrijk het is dat je weet wat er speelt, wat er telt, om te kunnen duiden waardoor iemand zich niet goed voelt. Je hoeft de betrokkene niet compleet uit te horen om erachter te komen waar de schoen wringt. Het opvangen van signalen en jouw toegespitste aandacht vertellen de oorzaak van het zich niet wél bevinden.

Het accepteren en verwerken van een echtscheiding kan betekenen dat men constant aan de grens van zijn of haar draagkracht zit. Als de draaglast de draagkracht te boven gaat raakt een mens moe én snel geïrriteerd.

Ook als de scheiding al wat langer geleden heeft plaatsgevonden, kan dit op 'de grens van je draagkracht zitten' het leven beïnvloeden. Men blijft het idee hebben dat men er niets meer bij kan hebben. Het gevoel door de eerstvolgende kleine tegenvaller over de rand van de afgrond te vallen.

Als veiligheid is veranderd in een onzeker bestaan kost alles meer energie, zelfs de gewone dagelijkse dingen kunnen obstakels worden waar je niet overheen kunt zien. Deze gevoelens van overal tegen opzien en niet meer coöperatief kunnen zijn, manifesteren zich ook tegenover de mensen die zich voor je inzetten en je willen helpen.

'Ik kan er zo slecht tegen, al die goede raadgevingen, wat ik wél en vooral niet moet doen. Iedereen weet het altijd beter, ze vergeten gewoon dat het echt niet meevalt.'

Gebrek aan energie is slopend, je kunt niet meer opbrengen te zijn wie je was, je bent een deel van jezelf kwijt. Nare ervaringen blijven energie kosten, ook als het herinneringen geworden zijn.

Een ellendige herinnering die steeds weer opduikt, blijft aan je vreten en verdringt initiatieven.

Een echtscheiding kost ongelooflijk veel energie en is maar zelden een positieve ervaring.

Achterom kijkend kunnen mensen die een echtscheiding hebben meegemaakt misschien wel zeggen dat het uiteindelijk een opbouwend proces is geweest, maar daarvoor moest er toch eerst wel heel veel worden afgebroken.

Het kan zijn dat de cliënt zich jarenlang heeft moeten voegen en veel heeft moeten slikken omwille van de lieve vrede, hij of zij heeft daarmee een stuk van zijn identiteit verbannen om te overleven. Het is niet gemakkelijk zichzelf te hervinden en het kan zelfs zijn dat men angst

krijgt voor de confrontatie met de gevoelens die zo lang doodgezwegen zijn. Dit voortdurende gevecht veroorzaakt verlies van zin en veerkracht. Wanneer je het tegenkomt, is het goed als je de oorzaak ervan kunt duiden, ook al kun je die oorzaak niet wegnemen.

Soms helpt het om iets totaal nieuws onder de aandacht te brengen. Iets wat geen enkele relatie heeft met vroeger, kan onverwacht een deur zijn naar een nieuwe wereld.

Hier worden heel simpele dingen bedoeld, zoals: iemand stimuleren een andere haarkleur te nemen, eens naar de sauna gaan of leren hoe je een sudoku puzzel oplost.

Wij staan er buiten en toch weer niet...

Kleinkind

Ze staat met een wit gezichtje voor de deur als ik opendoe.

Marloes, ons oudste kleinkind, ze is net elf geworden.

Beducht voor wat er komt, geef ik haar een kus.

Ze klemt haar armen stevig om mijn hals. 'Weet u het al, oma?' Ze veegt met een boos gebaar een traan weg.

Ik sla mijn arm om haar smalle schouders en neem haar mee de kamer in.

Als ze naast me op de bank zit, zeg ik tegen haar dat ik het weet.

'Maar hoe moet het dan met ons?'

Haar stem is zo klein en schor, ik moet me goed houden.

Ze heeft niets aan een huilende oma, ik moet juist vertrouwen uitstralen.

'Met ons? Wij blijven toch gewoon jouw opa en oma en jij onze Marloes?'

Ze schokschouderd: 'Nou, niet altijd, hoor oma! Jos, die bij mij in de klas zit, mag helemaal nooit meer naar zijn opa en oma. Sinds zijn vader weg is, wil zijn moeder dat niet meer.'

Zij heeft een nieuwe vriend en Jos moet mee naar die zijn ouders. Je kunt toch niet zomaar je opa en oma inwisselen voor nieuwe?'

Het klinkt radeloos. Dezelfde radeloosheid die ik voel, want de echo klinkt in mijn hoofd: Je kunt toch niet zomaar je man inwisselen?'

Dat doet ze, onze schoondochter, de moeder van dat lieve kind naast me op de bank.

Ik kijk opzij. Ze heeft niet helemaal ongelijk, onze kleindochter.

Ze is kien voor haar leeftijd en ze heeft het voorbeeld van Jos.

Wat moet ik zeggen? Dat ze hier altijd welkom is?

Dat we van haar blijven houden wat er ook gebeurt?

'Weet je, lieverd,' zeg ik, 'jij kunt toch zo goed tekenen?'

'Wat heeft dat er nu mee te maken, oma?' zegt ze moedeloos.

Ik leg mijn hand op haar bovenbeen. 'Van wie heb je dat talent geërfd?'

'Van opa!' zegt ze meteen, 'maar papa kan ook heel goed tekenen.'

We kijken samen naar de pentekening van twee kinderkopjes aan de muur, het werk van opa.

'Dat is nu een familieband, Marloes, dat je op elkaar lijkt en bepaalde dingen samen hebt.'

Dat blijft, dat kan jij niet kwijtraken en niemand kan het zoekmaken.

Dat is er!'

Ze knikt en ademt op. Ik voel dat ze het begrijpt.

'Ik ga nog heel veel tekenen in mijn leven!' zegt ze na een lange stilte.

'Zal ik dat even aan opa gaan vertellen?'

Ik knik en hoor haar rappe voeten op de trap, naar opa's werkkamer.

Ik vouw mijn handen, want God moet toch weten hoe we er aan toe zijn.

Wij, dat lieve kleinkind van ons, haar jongere zusje, onze zoon én onze schoondochter...



Wat denkt u dat het voor óns betekent?

De impact van een echtscheiding beperkt zich niet tot het gezin waarbinnen de scheiding plaatsvindt. De pijn en het verdriet trekken een grotere cirkel, de kinderen, de grootouders. Hoe zal het gaan met de communicatie in de toekomst?

Er is grootouders zeer veel aan gelegen het contact met hun kleinkinderen te handhaven. Betrokken als zij zijn bij hun kleinkinderen willen zij niet graag buiten het gezichtsveld komen te staan. Tussen grootouders en kleinkinderen bestaat vaak een intense wederzijdse relatie, die voor beide partijen van groot belang is.

Naast de betrokkenheid bij het verdriet van hun volwassen kind, wiens huwelijk is gestrand, is er de zorg hoe het contact met de ex-schoonzoon of ex-schoondochter zal verlopen.

Vaak is het zo dat de ouders geneigd zijn partij te kiezen voor hun eigen vlees en bloed, dus meer gefocust zijn op de fouten en gebreken van hun aangetrouwde kind. Niet dat ze zullen beweren dat hun volwassen kind geen aandeel heeft in het mislukken van het huwelijk, maar ouders kennen hun kind zoveel beter. Zij hebben geprobeerd in de opvoeding recht te buigen en te sturen, zij hebben in liefde gecorrigeerd en gestimuleerd. Eigenlijk verwachten ouders van hun aangetrouwde kinderen dezelfde inzet en ook dat ze dat aldoor maar volhouden.

Dat is in de praktijk dus niet zo. Huwelijkspartners hebben andere verwachtingen dan ouders, en ook een ander soort geduld. Er wordt minder vergoelijkt, binnen een huwelijk wordt op elkaar een gelijkwaardig beroep gedaan.

Ouders hebben, wanneer een kind trouwt, vaak het gevoel dat ze het volwassen kind los kunnen laten. Hij of zij heeft een levenspartner gevonden, de ouders mogen een stapje terugdoen. Hun taak zit erop.

Maar wanneer een kind thuiskomt met de mededeling dat zijn of haar huwelijk op de klippen is gelopen, zullen ouders geneigd zijn de zorg voor dat kind weer naar zich toe te trekken.

Ze voelen zich terug bij af.

Ook als zij geen partij willen kiezen, zijn zij toch betrokken bij en soms ook de dupe van de scheiding.

Wanneer zij graag contact blijven houden met de ex-schoonzoon of ex-schoondochter, zal het van belang zijn hoe hun eigen kind daar tegenover staat.

Het is vaak schipperen en het vereist veel tact om de contacten goed en respectvol te houden.

Ouders zullen daar veel energie voor willen inzetten, maar toch spelen onderhuids ook negatieve gevoelens mee.

'Waarom moest dat nou? Hij had het echt goed bij onze dochter, voor zover wij weten. Hij kon carrière maken, zij zorgde voor de kinderen en het huis.

Zij accepteerde dat hij weinig tijd had voor het gezin. En nu heeft hij de top bereikt en gaat hij er vandoor met een collega.

Dat is toch hondsondankbaar! Dat kunnen we niet plaatsen, echt niet.

Als hij hier binnenstapt voor een kop koffie en een praatje, (daar zijn we blij mee en dat moet zo blijven natuurlijk) dan heb ik wel eens de neiging om hem met zijn neus op de feiten te drukken. Dan ligt het voor op mijn tong: 'Mijnheer de directeur...maar wel over de rug van mijn dochter!'

Een onpartijdige houding is bijna niet mogelijk. Tussen ouders en kinderen zit een bepaalde afhankelijkheid. Als je kind gelukkig is, brengt dat een portie geluk in je eigen leven. Als je kind verdriet heeft, lijdt je mee.

Bijzonder tragisch is het wanneer, door de scheiding, de relatie tussen grootouders en kleinkinderen verstoord wordt. Grootouders beleven zoveel geluk aan hun kleinkinderen, die

band is zo hecht. Wanneer één van beide partners die contacten wil stopzetten, betekent dat een enorm verlies voor zowel grootouders als kleinkinderen.

Het kan zijn dat je in je werk dit verdriet tegenkomt. Neem het serieus. Grootouders zien vaak in de kleinkinderen een verlengstuk van hun eigen bestaan. Het opgroeien van de kleinkinderen wordt soms nog bewuster meegemaakt dan het opgroeien van de eigen kinderen in het verleden. Toen was het leven druk en vol van zorgen en regelen. Nu staan ze wat meer aan de zijlijn van de maatschappij, maar juist daarom kunnen ze zich zo verheugen in het opgroeien van de kleinkinderen. Ouderen zien ook eerder de lijn der geslachten terug, de overeenkomsten uiterlijk of innerlijk, de hobby's of de interesses die terug te vinden zijn. Het maakt het ouder worden gemakkelijker, als je een nieuwe lichting van jouw vlees en bloed ziet aantreden. Het maakt je milder naar je eigen afnemende mogelijkheden toe, het geeft een bepaalde rust als je ziet hoe het leven verder gaat in nieuwe mensen.

Ook voor kinderen is het contact met opa en oma van groot belang. Opa en oma zullen minder sturend en (in de beleving van de kinderen) meer liefhebbend aanwezig zijn in hun leven.

Bij opa en oma hoef je niet op te komen voor jezelf, je hoeft geen terrein te veroveren, opa en oma hebben altijd tijd voor je, dat is zo'n beetje de gangbare mening die kinderen over hun grootouders hebben.

Je wilt de pijn niet nog groter maken

Onze dochter heeft een grote fout begaan. Zij heeft iets moois stukgemaakt.

Ik zou haar graag een draai om haar oren verkopen, zoals ik dat vroeger een heel enkele keer wel deed als het echt nodig was. Nu is het nodig, maar ik doe het niet, je wilt de pijn niet nog groter maken....

Ouders kunnen erg lijden onder plaatsvervangend schuldgevoel.

Het besef dat hun kind, het product van hun liefde en hun opvoeding, een scheve schaats rijdt, niet aan zijn of haar verantwoordelijkheden voldoet, faalt en kiest voor datgene wat in hun ogen verkeerd is, is zwaar te verteren. Het wordt soms gevoeld als een persoonlijk falen, men vraagt zich af: Hebben wij het fout gedaan? Zijn wij te toegeeflijk geweest, of hebben we niet goed overgebracht waar wij voor staan?

Als je bij je cliënt een dergelijk plaatsvervangend schuldgevoel tegenkomt, helpt het niet als je zegt dat hij of zij het zich niet aan moet trekken.

Dat zal ervaren worden als afwijzing, als onbegrip.

Een ouder heeft vaak zulke hoge verwachtingen van een kind. Het kind zal alles beter doen, soms wordt er zelfs verwacht dat een kind door zijn doen en laten de ouders zal rehabiliteren.

Als je kind van dat voetstuk valt, dan val je zelf. Dan voelt het als een persoonlijke degradatie.

Ouders vragen zich vaak af hoe te handelen omdat ze blijven zitten met een ellendig gevoel dat hun leven iedere dag beïnvloedt. Zij zullen misschien om raad vragen omdat ze niet weten hoe te handelen.

Hoe je hiermee omgaat, is natuurlijk erg afhankelijk van de situatie. Wees er attent op dat jouw mening wél belangrijk gevonden wordt, maar er eigenlijk niet toe doet. De ouders moeten erachter zien te komen wat ze zélf nodig vinden en aandurven. Het is niet jouw taak om hierin te sturen. Iemand die alleen maar luistert, helpt echt, want aan die persoon vertelt men door en zodoende krijgt men de innerlijke warboel op orde.

Misschien is het toch goed om in je achterhoofd de volgende overweging op te slaan, dit om de ouders met veel geldingsdrang nog meer verdriet te besparen: Het is mijns inziens geen goede gedachte als de ouders het volwassen kind ter verantwoording roepen, dit zal te vaak uitlopen op een breuk. Het zou wel goed zijn als er in een open en eerlijk gesprek aandacht gevraagd wordt voor de gevoelens van de ouders. Ouders moeten beseffen dat de tijd van opvoeding voorbij is en dat hun kind het altijd verdient om respectvol behandeld te worden. Volwassen kinderen moeten beseffen dat hun ouders erg lijden onder schaamte, zij moeten dat niet willen veroorzaken. Het respect van kinderen naar ouders toe, zou een element van ontzag moeten bevatten.

In de culturen waarin zonen een andere plaats hebben dan dochters, kan het voorkomen dat er (voor Nederlandse begrippen) onlogisch onderscheid wordt gemaakt tussen wat het ene kind doen of laten kan en wat het andere kind ten laste wordt gelegd.

Als de betrokkene weet dat je luisteren kunt, zal hij of zij tegen je aan willen praten over deze problemen. Je kunt proberen samen met de cliënt naar een evenwicht te zoeken.

Er zijn vast ook goede dingen te noemen over de persoon die nu zoveel zorg baart. Lieve herinneringen helpen soms ook. Een schoolfoto bekijken of het ophalen van een leuke anekdote.

Het zou fijn zijn als men het beeld van zijn zoon of dochter compleet kan blijven zien, niet alleen maar focussen op wat er mis is gegaan in zijn of haar leven.

Er zou ook voorzichtig van jouw kant de hint kunnen komen om te proberen het los te laten. Misschien kun je zeggen, dat het handelen van de zoon of dochter buiten de verantwoordelijkheid staat van betrokkene.

Misschien, ooit...

'Dan denk ik: Wacht maar, er komt een tijd dat je bij me terugkomt, dat je mij nodig hebt. Daar droom ik van, dat ze op de stoep staat en bijna niet durft aanbellen, maar dat ze het toch doet...'

Hoop is een positieve *drive* in een mensenleven. Je zult daar vast veel voorbeelden van hebben meegemaakt. In ziekte maakt hoop de kans op overleven groter.

In nood vergroot hoop de kans dat je het redt.

Wel komen we vaak het verschijnsel hoop tegen op plaatsen waar wij die hoop niet meer zien.

Hoe te handelen bij mensen die met de moed der wanhoop blijven hopen?

Misschien dringt de vraag zich, ook in verband met echtscheiding, aan je op of het reëel is hoop koesteren en in hoeverre jij, als zorgverlener, daarin mee moet gaan. Zou het kunnen bestaan dat het ooit weer goed komt, dat de partner die gemist wordt, terugkomt en vergeving vraagt? En is het dan mogelijk dat de ander in staat is te vergeven? Zou het kunnen gebeuren dat het ongeluk van je kind zich afwendt en het geluk zich herstelt van de geleden schade?

Komt het wel eens voor, dat de situatie beter dan ooit wordt, door schade en schande gelouterd tot goud?

Het is mooi om te dromen. Maar een droom wordt lang niet altijd werkelijkheid. Een droom is vaker een illusie. Maar moet daarom de droom worden doorgeprikt? Moeten mensen altijd met beide benen op de grond komen te staan? Worden ze daar gelukkiger van? Het is goed om te weten dat hoop en wanhoop dicht bij elkaar liggen en soms zelfs raakvlakken hebben.

Zolang hoop energie geeft, is het hoop. Zodra hoop energie opeist, is het wanhoop.

Het is opnieuw aan jou om de vinger aan de pols te houden bij wat je tegenkomt aan hoop. Ook al zul je daar niet rechtstreeks een gesprek over aangaan. De positie die je hebt als zorgverlener, brengt met zich mee, dat je veel signalen opvangt, waarop je de betrokkene niet altijd aanspreken kunt. Toch zal het mogelijk zijn adequater om te gaan met deze signalen als je ze herkent en kunt plaatsen.

Het zou in dit geval kunnen betekenen dat je, zo nu en dan, de hoop van je cliënt niet moet voeden, om zijn of haar bestwil.

Probeer de aandacht te richten op haalbare doelen, die binnen bereik liggen.

Het helpen vinden van een evenwicht tussen het 'levend houden van de droom' en niet 'het onmogelijke blijven verwachten', wordt gevonden in het tonen van compassie. Compassie betekent zo ongeveer hetzelfde als het ouderwetse woord 'mededogen'. Compassie heeft tot doel, de ander goed te doen. Er te zijn, zonder oordeel, zonder vooroordeel. Niet het meegaan met iemand (ook niet in zijn of haar gedachtegang), maar het naast iemand staan. Voor mijn gevoel heeft het ook te maken met de opdracht die mensen hebben, een medemens te zijn.



Praktijkgerichte suggesties

Misschien heb je tijdens het lezen van deze brochure gedacht dat het in de praktijk toch anders is. Theoretisch zijn idealistische denkbeelden best aannemelijk, maar in de werkelijkheid van alledag is er te weinig ruimte om idealen te verwezenlijken. Je zou wel willen, daar ligt het niet aan. Maar het schema van je dagindeling maakt dat onmogelijk. Elke minuut dat je te lang bij de ene cliënt bent, zit een volgende op je wachten.

Het kan een groot gevoel van onmacht oproepen.

Je moet jezelf soms wel in bescherming nemen, je kunt niet meer geven dan je hebt. Er moet nog energie overblijven voor de andere kant van je bestaan, je privé leven is er ook nog!

Mensen, die werken in de hulpverlening, zitten vaak met het dilemma: wiens belang moet vandaag voorrang krijgen? En hoe zit het met mijn eigen belang? Wie zoveel van zichzelf vraagt, put zichzelf uit en daar is niemand mee geholpen. 'Jezelf wegcijferen' lijkt veel nobeler dan het is. Uiteindelijk levert het voor degene die zich te veel heeft ingezet het gevoel op 'opgebrand' te zijn. En een 'opgebrand' mens heeft niets meer te geven.

Het is erg belangrijk dat je een goed evenwicht weet te vinden, waardoor je je werk met vreugde en inzet kunt doen en ook nog genoeg energie overhoudt voor je privé leven. Er zit geen knop op een mens, verzuchten we soms, als blijkt dat we bepaalde dingen niet van ons kunnen afzetten.

Toch is het mogelijk om grenzen te bepalen. Het helpt al als jezelf de opdracht geeft om die grenzen vast te stellen.

Zie het als 'een sport' om na een confronterend gesprek of na een ontmoeting waarbij veel verdriet aan de oppervlakte kwam, 'de weg naar huis te vinden'.

Dat gaat niet als je bovenop andermans probleem blijft zitten, ook niet als je je betrokkenheid, onverwerkt, in de koelkast zet.

De 'weg naar huis' vind je als je je bewust voor ogen houdt dat de narigheid zich afspeelt in het leven van de ander. Hoe erg het voor die persoon ook is, hoe moeilijk en verdrietig, het is jouw leven niet.

Zeg bijvoorbeeld nadat je afscheid hebt genomen van de cliënt, tegen jezelf:

Het is ontzettend moeilijk voor mevrouw X. Ik zou in haar geval ook radeloos zijn. Maar het blijft haar leven, niet het mijne. Het probleem wordt voor haar niet lichter als ik mee ga tillen. Ik moet niet onder de paraplu van haar verdriet gaan staan. Ik zal proberen iets te bedenken waardoor ze, al is het maar even, onder die paraplu vandaan komt. Wat kan ik doen of zeggen zodat haar ogen even oplichten?

Of: Mijnheer Y. heeft echt niet geboft in het leven. Ik help hem niet als ik in zijn schoenen ga staan. Zou ik iets kunnen aanreiken vanuit mijn eigen bestaan, waar hij, al is het maar even, om lachen kan?

Op die manier kun je, nadat je dicht naast de ander hebt gestaan en compassie hebt getoond, terug stappen naar je eigen terrein.

Dan is het ook bevrijdend om jezelf te stimuleren om je energie, geduld en arbeidsvreugde op te laden op de momenten dat dit kan. Die momenten moet je zelf creëren; wie goed voor zichzelf zorgt, kan ook goed voor de ander zorgen.

Het belang van feedback

Omdat je, als zorgverlener, onverwachte obstakels tegenkomt of beslissingen moet nemen in een crisissituatie, is het goed om over het werk te praten. In teamvergaderingen en ontmoetingen met collega's zul je ook je onzekerheid te berde kunnen brengen. Het is goed om te horen hoe je collega's omgaan met dezelfde problemen. Open over het werk kunnen

praten is ook voor jezelf de zaken op orde houden. Zeker als het moeilijk is afstand te nemen van een bepaalde situatie, zal het ruimte scheppen als je de visie van anderen op je in laat werken. Beschouw een andere visie niet te snel als kritiek, maar probeer je te realiseren dat elke situatie van verschillende kanten benaderd kan worden. En ook, dat elk mens zijn eigen manier van aanpakken heeft.

In het werk zijn de eigenschappen sociale vaardigheid en bewogenheid van belang, maar zeker zo belangrijk is zelfvertrouwen.

Om het werk in de zorg goed te kunnen doen heb je een bril met een dubbele focus nodig. Je moet het belang van de cliënt blijven zien, zonder je eigen belang opzij te zetten.

Hoe te reageren op signalen

In de tekst van deze brochure heb je regelmatig bepaalde aanwijzingen en tips gelezen. Misschien is het handig om de belangrijkste op een rijtje te hebben.

Horen en zien: deze zintuigen zullen eigenlijk altijd op scherp moeten staan in je werk. Naast de te verrichten taak, die zal bestaan uit een aantal handelingen, is het van belang om attent en opmerkzaam te zijn. Kleine details zien, veranderingen in de lichamelijke of geestelijke gesteldheid van de cliënt waarnemen. Letten op de voortgang van dagelijkse gewoonten: is er gegeten? Is de post geopend? Wordt de telefoon opgenomen? Is de dokter geweest? Of ander bezoek? Hoe slaapt de betrokkene?

Aan de hand van de gewone dagelijkse zaken kun je vaak een redelijk beeld vormen van de toestand van de cliënt.

Het probleem op zijn plaats laten is van groot belang. Je kunt de moeiten en zorgen niet overnemen, want dat verlicht niet. Het verzwart alleen je eigen leven. Nooit in de plaats gaan staan van je cliënt, maar net daarnaast. Je niet laten meezuigen is erg moeilijk, maar alleen als dat lukt kun je iets betekenen voor je medemens. Als je zelf ook in de put springt, dan kun je de ander er nooit meer uittrekken.

Zorg ervoor dat je geen partij wordt. Laat je niet betrekken bij een meningsverschil, bij een ruzie, bij een woordenwisseling. Daarmee stap je over een grens en raak je te dicht betrokken bij problemen die buiten jouw competentie vallen. Bewaak je eigen terrein. Jouw emoties moeten niet verweven raken met die van de cliënt. Uiterlijk kun je zeker dichtbij blijven, maar innerlijk moet je soms afstand nemen.

Relativeren en realiteit

Het is met verdriet en zorgen zo, dat ze de wereld opslokken. Er blijft geen plaats meer over voor andere dingen. Er wordt vanzelf gefocust op de pijn en de moeite. Maar als de zorgverlener binnenkomt, dan brengt zij of hij een andere, een complete wereld mee, de wereld waarin niet alleen gehuild, maar ook gelachen wordt. Show die wereld, maak met kleine passende puzzelstukjes de geschonden en gekrompen wereld van je cliënt weer groter.

Ook als je beseft dat je die wereld nooit meer compleet kunt maken, ieder stukje is er één!

Bronnen

(literatuurlijst van geraadpleegde bronnen)

Verder zonder hem, gids voor weduwen en gescheiden vrouwen

Barbara Tom Jowell en Donnette Schwisow, De Arbeiderspers, Amsterdam, 2002.

Echtscheiding kwam niet in mijn woordenboek voor

Maria Stoorvogel en Drs. Anne Westerduin-de Jong, Verbo, Kok, Kampen 2000.

Scheiden voor beginners

Van Frankenhuizen en Hijstek, Vassallucci, Amsterdam 2001.

De kunst van het luisteren

Michael P. Nichols, Kok, Kampen/Dauidsfonds, Leuven, 2002.



Joke Verweerd-Speksnijder werd geboren in 1954, als middelste van 5 kinderen in een orthodox gereformeerd gezin te Krimpen aan den IJssel. Al op zeer jonge leeftijd ontdekte zij het schrijven. Op de middelbare school kwam Joke Speksnijder voor het eerst in aanraking met literatuur. Dit stimuleerde haar in het schrijven van haar eigen verhalen en gedichten.

Na de middelbare schoolopleiding werkte zij een aantal jaren in een kantoorboekhandel in Rotterdam. Daarna solliciteerde naar een baan bij de gemeentelijke sociale dienst te Krimpen aan den IJssel. Zij werd aangenomen en begon de studie Middelbare Sociale Arbeid. Door deze studie kreeg zij een bredere kijk op de samenleving en op haar eigen omgeving.

Haar eerste gedichtenbundel werd gepubliceerd in 1983. Na de derde gedichtenbundel ontstond het verlangen om een goede roman te schrijven. Inmiddels heeft zij meerdere poëziebundels, verhalenbundels en romans op haar naam staan. Alle boeken werden gepubliceerd door Uitgeverij Boekencentrum te Zoetermeer (m.u.v. "Ingelijfd", deze verscheen bij Uitgeverij Meinema). Verschillende boeken zijn inmiddels vertaald in het Duits en Engels.

Joke Verweerd was van 1997 tot 2009 voorzitter van de protestants-christelijke auteursvereniging 'Schrijvenderwijs'. Deze vereniging organiseert jaarlijks drie ontmoetingsdagen die goed worden bezocht door leden en gastleden. Meer informatie over deze vereniging www.schrijvenderwijs.org. Ook werkte Joke mee aan 'De Taalfontein', een taalmethode voor het basisonderwijs.

Joke geeft veel lezingen over haar werk, bij bibliotheken, gemeente-avonden en vrouwenorganisaties. Ook geeft zij graag gastcolleges op scholen. Zij heeft ook regelmatig de leiding van een zogenaamde koffieochtend, waar zij na een lezing de discussie leidt. Tweemaal heeft Joke de ND-BCB Publieksprijs voor het beste Christelijke boek in ontvangst mogen nemen. In 2005 met de roman *Snoeitijd* en in 2014 met de roman *Retour Rantepao*. Driemaal werd zij uitgenodigd om het actieboek voor de Christelijke Boekenbranche te schrijven: In 1992 *Klappermelk en Kinderkoffie*, in 2002 *Wapenbroeders*, en in 2015 *Vindersloon*.

Voor meer informatie, zie www.jokeverweerd.nl.

oorspronkelijk geschreven uitgave, oktober 2007

© Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing, ISBN 978-90-74808-18-7