



THEMA:
**LEVEN MET EEN
MOEILIJKE PARTNER**

De angst om doodgezwegen te worden

Ruim 40 jaar is ze getrouwd en het huwelijk is niet ontbonden, maar samenleven met haar man is voor Jannie Banda-de Groot (70) niet meer mogelijk. "Het was nooit m'n bedoeling om zo te eindigen. Normaal gesproken word je samen oud en dat is fijn. Maar nu ik op deze leeftijd gekomen ben, ben ik minder veerkrachtig en kan ik niet meer leven met de voortdurende angst om doodgezwegen te worden."

De weg naar het huwelijk verliep voor mevrouw Banda en haar man niet op de gewone manier van verering krijgen en verloven. Mevrouw leerde haar buitenlandse man aan het einde van de zestiger jaren kennen door een uitwisselingsprogramma van een universiteit. "Ik was dolverliefd op hem en vond alles wat hij zei en deed fantastisch. Ik was heel beschermd opgegroeid. Door mijn omgang met hem ging er zo'n andere

wereld voor me open." Ongeveer een jaar na hun kennismaking raakte zij in verwachting. Toen hun zoontje een halfjaar oud was, trouwden ze en echtte haar man het kind. Als echtpaar vertrokken ze naar zijn geboorteland om zich daar te vestigen.

Zwijgperiode

Niet lang na haar huwelijksdag merkte mevrouw Banda dat het ochtendhumeur van haar man wel heel erg was. Haar man werd – uit het niets – zó boos op haar, dat hij haar dreigde te slaan als ze niet wegging. "Hij kwam in zijn eigen land meer tot zichzelf dan tijdens zijn tijd in Nederland. Hij zorgde materieel goed voor zijn gezin, maar mentaal terroriseerde hij ons. Ik mocht hem niet bij zijn voornaam noemen, hij verwachtte dat ik hem 'darling' (lieveling) noemde." Al snel begon hij met zwijgen, 'doodzwijgen' noemt mevrouw Banda het. "Ik herinner

me nog goed dat we een keer op de bank wat zaten te praten. Tot ik hem vroeg: 'Weet jij soms waar mijn lunchbox is? Ik kan hem niet meer vinden.' Na die vraag sprak hij een paar weken niet tegen mij, ook geen dagelijkse dingen. Hij zei helemaal niets. Hij kwam aan tafel als het hem paste en at zwijgend. Hij praatte niet tegen de kinderen. Tot op de dag van vandaag weet ik niet wat er fout was aan mijn vraag. Eén keer duurde een 'zwijgperiode' drie maanden. Voor veel dingen in huis moest ik zijn toestemming vragen, bijvoorbeeld om een cake te bakken, om naar bed te gaan of op te staan."

"Samen thuis zijn was vreselijk. Ik hield het vol, omdat ik jong was en de kinderen had die mijn aandacht vroegen. Bovendien was mijn mans salaris niet voldoende om van rond te komen met een gezin met drie kinderen. Daarom had ik een baan. Het feit dat



ik daar gewaardeerd werd, heeft me een positief zelfbeeld gegeven. In de weken dat hij voor zijn werk op reis moest, kon ik even op adem komen. Ik moest voortdurend in twee werelden leven: de ene waarin ik mezelf kon zijn en de andere waarin ik een rol moest spelen om door mijn man geaccepteerd te worden."

Manipuleren

Een aantal jaren geleden ontdekte mevrouw Banda door het lezen van een artikel dat wat er in haar huwelijk gebeurde niet klopte. "Ik heb altijd gedacht dat het mijn schuld was. Het artikel liet mij zien dat mijn man lijdt aan een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Pas toen doorzag ik zijn handelen. Ik had in

het begin van onze relatie al grenzen moeten stellen en moeten zeggen: 'Nee, dat doe ik niet, daar ga ik niet op in.' Als ik dat gedaan had, had hij onze relatie verbroken. Maar hij kon mij manipuleren en uitbuiten. Daar maakte hij gebruik van zoals hem dat te pas kwam."

Mevrouw Banda zocht contact met een hulpverlener van De Vluchtheuvel. "Het was een verademing om mijn verhaal te kunnen doen, een luisterend oor te vinden en verantwoord christelijk advies te krijgen. Ik krijg langzamerhand meer zelfvertrouwen. De hulpverlener zei: Het wordt tijd dat Jannie weer eens aan Jannie denkt."

Na haar emigratie had God voor mevrouw Banda afgedaan. Ze geloofde niet meer en ging niet naar de kerk. "Maar de Heere heeft mij nooit losgelaten. Hij begon in mij te werken. Dat had natuurlijk consequenties, die mijn man aanleiding gaven voor boosheid en vernederende opmerkingen. In Zijn goedheid gaf de Heere mij steeds kracht om bij mijn man te blijven. Ik wil niet het initiatief tot een scheiding nemen, omdat dat niet is volgens Zijn Woord. Maar samenleven kan ik emotioneel en lichamelijk niet meer aan, tenzij hij zijn gedrag verandert."

Om privacyredenen is de naam van mevr. Banda aangepast.

Het huwelijk: preventie en hulpverlening

Het huwelijk wordt wel één van de paradijsbloemen genoemd die de Heere na de zondeval heeft overgelaten. Tegelijk wordt er juist op dit terrein ook zo ontzettend veel geleden. Ruim eenderde van de hulpvragen die bij De Vluchtheuvel binnenkomt, gaat over huwelijksproblemen. Een echtpaar dat besluit om hulp te zoeken, toont moed. Want er is moed voor nodig om te werken aan huwelijksproblemen. De Vluchtheuvel biedt daarin christelijke hulp. Bij het licht van Gods Woord mag gezocht worden naar de weg die de Heere wijst.

De laatste jaren is er ook meer aandacht gekomen voor preventie. Al jaren bieden de Cursus Godsdienst Onderwijs (CGO) en De Vluchtheuvel gezamenlijk huwelijkstoerusting aan, die onder verantwoordelijkheid van de kerkenraad valt. Het volgende komt aan de orde:

1. *Het huwelijk in Bijbels licht:* aan de hand van Gods Woord en het huwelijksformulier staan de deelnemers stil bij de betekenis van het huwelijk, zoals de Heere dat in de Bijbel beschreven heeft.
2. *Communicatie en verschillen tussen man en vrouw:* Goed communiceren moet je leren. Op tijd! Niet pas in je huwelijk. De deelnemers staan stil bij de grondregels van communicatie en leren de praktische handvatten.
3. *Je rugzak:* Het is goed om van elkaar te weten wat je vanuit huis hebt meegenomen. Vervolgens kun je jezelf en elkaar de vraag stellen hoe je daarmee om wilt gaan in de toekomst.
4. *Seksualiteit en gezinsvorming:* seksualiteit is een intiem en teer onderwerp. Het is belangrijk om elkaars gedachten- en gevoelswereld op dit terrein te leren kennen, zodat je goed om kunt gaan



met deze gave van God. Ook het thema gezinsvorming komt ter sprake.

5. *Huisgodsdienst:* het belang van de plaats van Gods Woord in ons gezin is uitermate groot. Deelnemers leren elkaar te laten delen in hun twijfels, verlangens, vreugde en verdriet op dit terrein. Verder wordt stilgestaan bij hoe je inhoud kunt geven aan de huisgodsdienst.

Ga voor meer informatie naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/huwelijkstoerusting

“Het zal wel aan mij liggen”

Hans van Es, psychosociaal hulpverlener bij De Vluchtheuvel, heeft ze regelmatig in zijn spreekkamer: echtparen waarvan één van beide partners een stoornis heeft, of alleen de echtgenoot of echtgenote. Uit deze gesprekken komt telkens weer naar voren dat het dagelijks leven voor deze mensen zwaar is.

Van Es: “Voordat deze partners bij De Vluchtheuvel aankloppen, zijn zij vaak al een lange weg gegaan. Als ze hulp vragen, is dat bijvoorbeeld voor relatieproblemen of voor onzekerheid rond de eigen identiteit. Ze ervaren dat er geen balans is in het zorgen voor elkaar. Ze kunnen moeilijk praten met hun man en krijgen alleen maar kritiek.

Al luisterend naar het verhaal tijdens de gesprekken denk je als hulpverlener soms steeds sterker aan een stoornis bij één van de partners, bijvoorbeeld autisme of borderline. Deze echtparen komen meestal samen en proberen met elkaar aan hun relatie te werken. Het komt voor dat ik, door wat de cliënt vertelt, denk aan de partner als iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS). Zo iemand kan voor de buitenwereld een vriendelijke, zelfstandige, welbespraakte persoon zijn. Maar innerlijk is hij of zij eenzaam en onzeker. Mensen met NPS móéten bewonderd worden. Ze dulden geen tegenspraak en kunnen zich niet inleven in de ander. In het huiselijk leven manipuleren en misbruiken ze wie hen het meest na staat. Het verhaal van Jannie Banda-de Groot (voorpagina) doet hieraan denken.

Dagelijkse worsteling

Iemand met NPS is meestal niet gemotiveerd om hulp te krijgen. Hij of zij zal het probleem doorgaans niet bij zichzelf zoeken, maar legt het bij de ander. Ze zetten niet de stap om zich te laten onderzoeken. De omgeving zal het probleem doorgaans niet herkennen. Dat maakt het voor de partner zo moeilijk. Vaak en lang denken zij: ‘Het zal wel aan mij liggen.’ Als het samenleven een dagelijkse worsteling is geworden, is het voor partners belangrijk dat ze hun verhaal kunnen vertellen.

In de hulpverleningsgesprekken erken je hun persoonlijke beleving, maar je laat de partner met de stoornis in zijn of haar waarde. Het is belangrijk dat je eerlijk bent en benoemt dat er in het contact altijd een wisselwerking is. De reactie van de één veroorzaakt een reactie van de ander. Je hoeft niet altijd de schuld naar jezelf toe te halen

en je mag duidelijk je grenzen afbakenen. Je blijft beiden verantwoordelijk voor de relatie.

Huwelijksvoorbereiding

Een goede huwelijksvoorbereiding is voor iedereen belangrijk, zeker bij mensen met een stoornis. Dat zie ik in mijn spreekkamer. Ik denk dan vooral aan de bijeenkomst over communicatie. Aan de hand van het toerustingsmateriaal kun je dingen in je eigen relatie signaleren. Het is belangrijk om daar je verantwoordelijkheid in te nemen, ook richting elkaar. Om in je verkeringstijd al te leren goed met elkaar te communiceren. Tijdens de huwelijksvoorbereiding valt voor sommige stellen ‘opeens het kwartje’. Ze herkennen dingen in elkaar, waar ze aan willen werken vóór ze de grote stap naar het huwelijk zetten. Dat is soms pijnlijk, maar voorkomen is beter dan genezen!”



Ont-zorgen

Het zal niemand ontgaan dat er veel verandert op alle terreinen van de zorg. In het lokale beleid is een kleine aardverschuiving gaande: een vergaande decentralisatie van taken die voorheen bij de landelijke of provinciale overheid lagen. Het uiteindelijke gevolg zal zijn dat er minder geld beschikbaar komt. Daardoor hebben veel instellingen het moeilijk. Ook De Vluchtheuvel spant zich intensief in om met de beschikbare middelen het noodzakelijke werk te doen. In het eerste kwartaal van dit jaar kwamen meer hulpvragen binnen dan ooit.

Bij al die zorg en moeite klinkt het Woord van de apostel Paulus: "Weest in geen ding bezorgd" (Filippenzen 4:6a). Kun je dat wel zeggen? Lees alleen al over het 'lijden' in deze nieuwsbrief. Dan klinkt dit bijna een beetje te makkelijk. Wij mensen zeggen soms: "Maak je niet al te veel zorgen. Misschien valt het nog mee." Maar... je helemaal geen zorgen maken? Hoe kan dat ooit?

De apostel geeft de 'handleiding' erbij: "Laat al uw begeerten met bidden en smeken en met dankzegging

bekend worden bij God." En dan? Komt dan alles goed? In zekere zin wel, want: "... de vrede Gods die alle verstand te boven gaat zal onze harten en zinnen bewaren in Christus Jezus" (Filippenzen 4:7).

Je zou dat 'ont-zorgen' kunnen noemen. In de volste zin van het Woord. In die biddende afhankelijkheid ligt de kern van het werk van De Vluchtheuvel.

Blijft u dat werk steunen?

H. van Groningen, directeur



Leestip:

Waarom gaat het altijd over jou?



Dit boek heeft als ondertitel 'Omgaan met narcisme en egocentrisme bij anderen'. Hoewel het boek niet geschreven is vanuit een bijbelse visie is het wel leerzaam voor wie ermee te maken heeft in zijn of haar omgeving. Je leest hoe zij de wereld zien en hoe eenzaam ze kunnen zijn. Je leert hoe je langs hun verdedigingsmuren kunt komen en hoe je kunt voorkomen in een machtsstrijd te belanden.

'Waarom gaat het altijd over jou?' door Wendy Behary
Uitgeverij Hogrefe

Samen praten en Krabbels

Het boek 'Samen praten' van H. van Groningen werd opnieuw uitgegeven. Het boek gaat over communicatie in het huwelijk, met in ieder hoofdstuk gespreksvragen, bezinningsopdrachten en invulschema's om de theorie in praktijk te kunnen brengen. De praktische voorbeelden maken het tot een herkenbaar boek voor elk echtpaar.

Het boek 'Krabbels' is in prijs verlaagd en kost slechts € 4,00. Dit boek bestaat uit zestig kort maar Krabbelskrachtige teksten voor jongeren

van nu. De soms wat confronterende toonzetting zet je aan het denken over wezenlijke vragen. Door de gespreksvragen die bij ieder stukje staan, kun je het boekje gebruiken bij bezinnende momenten in het gezin of met je vriend(inn)en. Bij ieder stukje wordt een Bijbeltekst aangegeven. De opbrengst van het boek is bestemd voor De Vluchtheuvel.

Eén van deze boeken bestellen? Ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen.



Colofon

Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes
telefoon: (0113) 21 30 98
fax: (0113) 22 12 89
e-mail: info@stichtingdevluchtheuvel.nl
www.stichtingdevluchtheuvel.nl

Bankrekening

IBAN: NL85 INGB 0004 3255 63
t.n.v. Stichting Hulpverlening
De Vluchtheuvel te Woerden

Verantwoording

Versijnt driemaal per jaar.
Doelgroep: donateurs,
externe contacten, kerkenraden
en belangstellenden.

Het vragen van hulp of advies kan telefonisch tijdens kantooruren op werkdagen: (0113) 21 30 98 of ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden.