

Een veilig baken

Tijdens het schrijven van dit artikel zitten we nog midden in de coronacrisis. Onduidelijk is hoe het allemaal zal gaan en zal zijn tijdens het verschijnen van dit artikel. Duidelijk is dat we in zorgvolle tijden leven.



Joke Zwerus, aandachtsfunctio- naris huiselijk geweld Stichting De Vlucht- heuvel

Zorgvolle tijden, als het gaat om onze gezondheid en om de gezondheid van mensen die dichtbij ons staan. Als het gaat om de kerkgang, die nu digitaal plaatsvindt. Waarbij het een wonder is dat de verkondiging van het Woord van God onverminderd zijn voortgang vindt. Als het gaat om het thuis werken en zijn. De eenzaamheid bij ouderen neemt toe. Ouders werken veelal thuis, kinderen doen hun schoolwerk thuis. Er zijn daarvoor minder 'vlucht-mogelijkheden' en spanningen in gezinnen kunnen daardoor extra hoog oplopen in deze tijden.

Wat een gezin nodig heeft is een veilig baken. Het is de verantwoordelijkheid van ouders om elkaar en hun kinderen deze veiligheid te bieden, fysiek en emotioneel. Door de coronacrisis is iedereen, menselijkerwijs gesproken, teruggeworpen op zichzelf. Het vraagt heel wat van ouders om thuis te werken, of buitenshuis in de vitale beroepen, en om daarnaast hun kinderen te begeleiden, het huishouden te

doen, enzovoorts. Het vraagt heel wat om het met elkaar gezellig te houden, als je allemaal thuis bent en er minder mogelijkheden zijn tot afstand nemen, als dat nodig is. Het vraagt heel wat als je rouwt om geliefden die overleden zijn door het coronavirus, of in de periode van deze coronacrisis, waardoor er geen goed afscheid is geweest door de afstand die gehouden moet worden. En waardoor de mensen om je heen ook afstand moeten houden en niet kunnen troosten en nabij zijn, zoals dat vóór de coronacrisis wel kon.

Omgaan met angst

Het meer aangewezen zijn op jezelf, de afstand tot anderen, doet een beroep op verschillende vaardigheden. Bijvoorbeeld als het gaat om het omgaan met angst. Elke dag worden we geconfronteerd met zorgvolle verhalen. Dat kan angst oproepen en onzekerheid. En hoe ga je er goed mee om als je je overbelast en gespannen voelt? De mogelijkheid om dingen te kunnen relativeren wordt dan minder, waar-

door spanningen in de relatie en in het gezin kunnen toenemen. Durf je ruimte te nemen voor jezelf en voor de ander, kun je samen nog tijd vinden om (onderliggende) behoeften naar elkaar uit te spreken? In het nieuws worden de zorgen besproken over wat de coronacrisis met mensen kan doen. Toename van huiselijk geweld is een zorg. Doordat we allemaal thuis zitten en de hulpverlening meer op afstand is gekomen, is hier minder zicht op. Vanuit machteloosheid kan er een onveilige gezinssituatie ontstaan, waar verder niemand vanaf weet.

Daarom enkele tips:

- Blijf als echtpaar momenten zoeken voor jullie samen, om de (onderliggende) behoeften met elkaar te kunnen blijven bespreken.
- Zoek af en toe rustmomenten voor jezelf en het gezin. Verwacht niet dat je precies dezelfde taken kunt doen als vóór de coronacrisis.
- Neem bewust extra tijd voor stille tijd. Want waar kunnen we anders heengaan, dan naar de Heere? Hij weet van onze situatie af, Hij staat er boven en bij Hem mogen we schuilen (Psalm 91).
- Zoek steun wanneer het u teveel wordt, in uw netwerk, of neem contact op met de hulpverlening. Erover praten kan soms al helpend zijn. Er komt veel op ons af, dat zullen we allemaal zo beleven in deze tijd, en hulp inschakelen is kracht en geen zwakte. Je neemt daardoor verantwoordelijkheid. De ervaring heeft geleerd dat hulp op afstand - telefonisch of via beeldbellen - onder Gods zegen helpt.

Wij mensen kunnen proberen elkaar een veilig baken te bieden. In deze onvolmaakte wereld is dat beperkt en gebrekkig. Gelukkig is er een weg omhoog. De Heere staat boven alles, ook in deze coronacrisis. Hem zal het nooit uit de hand lopen. Bij Hem kunnen en mogen we terecht, met al onze vragen, angsten, spanningen en onzekerheid. Alleen Hij kan rust geven in deze onzekere en spannende tijden.



De Vluchtheuvel

De Vluchtheuvel biedt ook in deze bijzondere tijden hulp.
Tel: 0113-213098,
www.stichtingdevluchtheuvel.nl