

Schuilplaatsperspectief

Oktober 2020, nr. 3



“Anneke helpt graag anderen, maar liep zichzelf voorbij”

Naam: Anneke
Leeftijd: 38
Thema: Cursus
Zelfvertrouwen

“Mijn hart gaat echt open als ik anderen kan helpen. Het verhaal van de Barmhartige Samaritaan is mijn inspiratie voor hoe ik in het leven sta. Ik kan niet voorbijgaan als ik zie dat een ander mij nodig heeft.” Anneke (38) is moeder van vier kinderen. “Toen ik zwanger was van onze jongste, werd een goede vriendin van mij behoorlijk ziek. Ik vond dat erg en wilde natuurlijk helpen. Met drie jonge kinderen en een zware buik van de zwangerschap liep ik mezelf echter helemaal voorbij. Ik zocht en kreeg hulp bij Stichting Schuilplaats. Dat is nu zo’n zeven jaar geleden.”

“
Ik help heel graag
anderen maar moet
ook mezelf helpen”

“Ik leerde bij Schuilplaats op een goede manier mijn grenzen aan te geven naar vrienden en collega’s. Dat is niet gemakkelijk geweest want ik heb een enorme hekel aan ruzie, wil iedereen te vriend houden en kan moeilijk nee zeggen. De hulpverlener leerde mij, dat net als de Barmhartige Samaritaan, er een moment komt waarbij je de zorg voor een ander mag overdragen. De hulp aan mijn zieke vriendin, die

overdag bij mij op de bank lag terwijl ik haar was deed, werd teveel voor mij. Ik moest ook zorgen voor mijn eigen lijf en ons gezinsleven. In eerste instantie kwam er een verwijdering tussen de vriendin en mij, maar dat heeft gelukkig niet lang geduurd. Onze vriendschap is hersteld. Al zal het nooit meer precies hetzelfde worden als vroeger.”
“Hoe ik destijds beter voor mezelf leerde opkomen, dat heb ik ook in andere situaties toegepast. Hoe en wie je bent, dat verandert natuurlijk nooit helemaal. »

» Het zorgen voor anderen zit er van jongs af aan gewoon in. Daarom pak ik nog geregeld mijn aantekeningen van destijds erbij. Toen ik afgelopen jaar zag hoe onze oudste dochter Elise worstelde met alles waarvan ze vond dat ze dat moest doen, herkende ik daar veel in. Ik adviseerde haar ook naar Schuilplaats te gaan en dat pakte, net als bij mij, heel goed uit. Toen ik door Elise weer in contact kwam met Schuilplaats, boden ze mij aan om mee te doen met de Cursus Zelfvertrouwen. Zeker in deze tijd van corona, is het omzien naar familieleden een belangrijke taak. Een taak waarbij ik het al helemaal moeilijk vind om mijn grenzen aan te geven.”

Eyeopener

“De gesprekken en kleine rolspellen die we twee aan twee deden, hebben me opnieuw verder geholpen. Sommige deelnemers stonden nog aan het begin van hun traject naar meer zelfvertrouwen. Voor mij was het fijn dat ik kon zien dat ik al

“

De hulpverlener leerde mij, dat net als de Barmhartige Samaritaan, er een moment komt waarbij je de zorg voor een ander mag overdragen.”

een stukje verder was. We begonnen iedere bijeenkomst met voorlezen uit de bijbel en gebed. Het idee was dat we dat om de beurt zouden doen, maar alleen als je wilde. Het voelde als een overwinning dat me dit lukte. Het was fijn om gevoelens van onzekerheid met elkaar te delen en te herkennen. Er vloeiden regelmatig een traan en daar was alle ruimte voor, zonder schaamte. Sommige gevoelens waren voor mij nieuw en werkten als eyeopener. Kortom ik ben heel blij dat ik ook na het persoonlijk traject deze cursus gevolgd heb.”

“Ik kreeg black-outs tijdens toetsen”

Dochter Elise (16) kan makkelijk en goed leren. Na de lagere school gaat ze naar het gymnasium. “Ik legde de lat heel hoog voor mezelf, want ik vond dat ik ook alle dingen moest blijven doen die anderen van mij vroegen. Wilde mijn zusje een spelletje met mij doen, dan zei ik direct dat het goed was. Ook al wist ik dat ik huiswerk moest doen. Dan kwam ik later in de problemen met de tijd. Ik werd vervolgens onzeker en tijdens toetsen sloeg ik regelmatig helemaal dicht.”

“Ik praatte over mijn black-outs tijdens toetsen met de schoolmaatschappelijk werker. Daar waren de gesprekken voornamelijk gericht op mijn welbevinden op school en mijn schoolwerk. Omdat het ook op persoonlijk vlak niet zo goed ging met mij, zocht ik met mijn ouders naar extra begeleiding. Mijn moeder had ervaring met Stichting Schuilplaats en stelde voor om hier hulp te vragen.”

Schuldig voelen

“De gesprekken met de hulpverlener van Schuilplaats vonden op neutraal terrein plaats bij ons in de kerk. Vanaf het begin voelde ik me thuis in deze gesprekken. De hulpverlener luisterde echt naar mij. We zijn samen gaan uitzoeken wanneer mijn onzekerheid en faalangst begonnen is. Ik ontdekte dat het eigenlijk al op de basisschool speelde. Omdat ik makkelijk leerde, vroegen leerkrachten regelmatig aan mij of ik andere kinderen wilden helpen, die meer moeite hadden. Als het niet lukte om hen te helpen, dan voelde ik me schuldig.”

“Tijdens de gesprekken keerde de hulpverlener de vraag om: ‘Zou jij het je klasgenoot kwalijk nemen als hij of zij jou niet kon helpen bij schoolwerk?’. Toen ik daar over nadacht, vond ik dat heel onlogisch. Natuurlijk zou ik dat niet slecht vinden. Ik nam verantwoordelijkheid waar ik niet verantwoordelijk voor was. Mijn gedachten over wie ik ben en wat ik mag verwachten van mezelf veranderden. Ik herken negatieve gevoelens over mezelf nu eerder en kan

“

Ik nam verantwoordelijkheid voor dingen waar ik niet verantwoordelijk voor was. Mijn gedachten over wie ik ben en wat ik mag verwachten van mezelf veranderden.”

er beter mee omgaan. Dat werkt ook bij mijn angst voor toetsen. Ik zorg ervoor dat ik thuis de stof goed ken. Tijdens de toets lukt het om tegen mezelf te zeggen: ‘Thuis kende ik het helemaal, dus waarom zou ik het nu niet meer kennen?’ En dat werkt.”

Ik sta er niet alleen voor

“Ik hield in een boekje bij wat er op een dag goed gegaan was en waar ik dankbaar voor was. God heeft mij rijk gezegend met een goed verstand en helpt mij. Ik sta er niet alleen voor. Als ik het boekje teruglees dan zie ik zoveel goeds. Dat versterkt mijn vertrouwen. Mijn moeder en de andere gezinsleden zien dat het beter gaat met mij. Ook docenten en vriendinnen merken het. Dat bevestigt mij ook weer. Enkele vriendinnen herkennen mijn gevoelens en twee van hen hebben gezegd dat ze ook hulp willen om meer zelfvertrouwen te krijgen.”

Elise besluit: “Voor mij zijn de coronamaatregelen eigenlijk best goed geweest. Nu kon ik me ‘s morgens thuis helemaal aan school wijden en had daarna tijd voor mezelf.”



Naam: Elise
Leeftijd: 16
Thema: Cursus
Zelfvertrouwen



CHRISTINE VAN GEMERDEN,
HULPVERLENER BIJ
SCHULPLAATS

De kracht van (zelf)vertrouwen, ook in Coronatijd

Voor veel mensen zijn de gevolgen van de Coronatijd merkbaar. De gevolgen hebben invloed op allerlei levensgebieden. Een periode van crisis doet iets met je gevoel van welbevinden, met je balans en gevoel van controle. Het kan gevoelens van angst en onzekerheid oproepen en ons bepalen bij onze kwetsbaarheid als mens. Hoe kun je in een onzekere tijd zorgen voor gezond zelfvertrouwen en hoe zorg je voor een nieuwe balans?

Gezond zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is het geloof/ vertrouwen dat je in je eigen kunnen hebt. Je hebt vertrouwen dat je op eigen kracht iets aankunt en je accepteert dat er soms tegenvallers of teleurstellingen zijn. Zelfvertrouwen maakt je milder en positiever naar jezelf. Het zorgt ervoor, dat je angst er laat zijn en de gevoelens die je hebt accepteert. Zelfvertrouwen maakt veerkrachtiger.

Zelfzorg

Gezond zelfvertrouwen hangt samen met goed voor jezelf zorgen. Juist in tijden van onzekerheid en crisis is het belangrijk om daar extra alert op te zijn. Het hangt samen met jezelf

belangrijk genoeg vinden om jezelf op te bouwen. Wanneer je aan jezelf geeft, heb je ook meer uit te delen aan de mensen om je heen. Bij zelfzorg kun je denken aan grenzen bewaken, gezond eten en sporten, maar ook tijd nemen voor jezelf om leuke en ontspannende activiteiten te ondernemen.

Balans

Voor het ervaren van balans is een evenwicht in wat je te dragen hebt en wat je aankan belangrijk. Het investeren in zelfzorg en zelfvertrouwen draagt bij aan een goede balans. Het bewust kiezen vanuit 5 levensgebieden kan daarbij helpend zijn. De 5 gebieden zijn: het geestelijke, rationele, emotionele, lichamelijke en sociale gebied. Bedenk voor jezelf op welke manier je aandacht wilt besteden aan deze gebieden en wat daarin nodig is om stappen te zetten.

Niet in eigen kracht

Het besef dat de Heere God boven alles staat en het leven in Zijn hand heeft, maakt ons afhankelijk van Hem. Naast zelfvertrouwen en balans hebben we boven alles vertrouwen op Hem en Zijn genade nodig.

TIPS VANUIT DE 5 LEVENSGEBIEDEN

- **GEESTELIJK:** bedenk wat je nodig hebt in de opbouw en versterking van je geloof. Plan momenten in waarop je ruimte maakt voor bijbellectie en gebed.
- **LICHAMELIJK:** om lichamenlijk gezond te blijven en op te laden is het belangrijk om aandacht te besteden aan beweging, gezonde voeding en voldoende slaap. Zorg voor een goede dagstructuur en dagritme.
- **RATIONEEL:** probeer je bewust te zijn van je gedachten. Stop pieker-gedachten en creëer helpende gedachten voor jezelf. Dankbaarheid en positief denken bevorderen zelfvertrouwen. Schrijf iedere dag iets op waar je dankbaar voor bent.
- **EMOTIONEEL:** in tijden van spanning en crisis kun je jezelf geleefd voelen. Daarbij bestaat het gevaar om voorbij te gaan aan je eigen emoties/ gevoelens. Sta eens wat vaker stil bij wat je voelt en accepteer dat je gevoelens er zijn. Deel ze zo nodig met iemand die je vertrouwt.
- **SOCIAAL VLAK:** in de ontmoeting met de ander neemt je zelfvertrouwen toe en voel je jezelf meer geliefd en geaccepteerd. Zoek naar mensen die je opbouwen en waar je energie van krijgt. En bedenk wat je energie kost in contacten en stel daarin grenzen.

“

Een periode van crisis doet iets met je gevoel van welbevinden, met je balans en gevoel van controle.”



andere
betere
foto?

DS. H.J.T. LUBBERS,
WOUDENBERG

Psalm 91:1-2

“Wie in de schuilplaats van de Allerhoogste is gezeten, zal overnachten in de schaduw van de Almachtige. Ik zeg tegen de HEERE: Mijn toevlucht en mijn burcht, mijn God, op Wie ik vertrouw!”

Mijn God, op Wie ik vertrouw...

Als kind reisde ik op vakantie in Zwitserland meer dan eens met de autotrein door de Lötschbergtunnel. Twintig lange minuten op hoge snelheid wiebelend in het aarde-donker. Maar zodra we de tunnel binnenreden, knipte mijn vader het lampje in de auto aan en het licht viel dan op hun gezicht. Zo zag je in de duisternis toch een ding; papa en mama zijn er.

Psalm 91 heeft ook iets van zo'n donkere tunnel. Vanaf vers 3 is het een aaneenschakeling van ziekten, zorgen en verzoeken die ons dag en nacht omringen. Maar vooraf valt het licht op de HEERE: Hij is een Schuilplaats, een Schaduw, een Toevlucht. In de Bijbel zijn die woorden vaak verbonden aan het heiligdom,

waar de verzoening geschiedt. In Christus is die tabernakeldienst tot vervulling gekomen. Daarom kruipen wij weg achter de Gekruisigde. De dood is nooit ver weg. De coronacrisis drukt ons met de neus op de feiten van onze kwetsbaarheid. Maar wat een volheid is er in Jezus; vrede, vergeving van zonden, troost en leiding, kracht voor vandaag en blijde hoop voor de toekomst!

Daarom nodigt Hij: ‘Komt herwaarts tot Mij...’ De Heiland heeft verdriet als mensen niet komen willen. Hij weet wat het is om buiten de schuilplaats de nacht van Gods toorn door te brengen. Waar kun je beter terecht met je angsten, vragen, schuld en onzekerheden dan bij Hem, Die de door God verlatenheid doorworsteld heeft?

Zalig, wie weet dat hij met lichaam en ziel Zijn eigendom is. Hoe komt het zover? We zien een schitterende beweging in de Psalm. De waarheid van vers 1 wordt ‘gemijnd’ in vers 2: ‘Mijn toevlucht, mijn burcht, mijn God, op Wie ik vertrouw’. Zó doet de Heilige Geest dat. Soms is het leven als een donkere tunnel. Maar God laat door Zijn Woord het licht vallen op Zijn vriendelijk aangezicht in Christus. Opdat we ons leren toevertrouwen – hoe langer hoe meer.

Niet dat mij dan niets kan overkomen. Maar God belooft dat alle dingen meewerken ten goede, voor hen die Hem liefhebben. ‘Door een nacht, hoe zwart, hoe dicht, voert Hij mij in 't eeuwig licht!’

Cursus Zelfvertrouwen



Doel

In de cursus kunt u/ jij een realistisch zelfbeeld ontwikkelen. Tijdens de cursus ontdek je waar je goed in bent en waar je aan kunt werken. Als je jezelf op een Bijbelse manier accepteert en een Bijbels zelfbeeld ontwikkeld, doe je recht aan jezelf, aan anderen en aan de Schepper.

- Boosheid uiten
- Zelfacceptatie
- Nee zeggen
- Omgaan met kritiek
- Spreken in een groep
- Wensen uiten

Wanneer?

Vanaf januari 2021 start er bij voldoende aanmeldingen een

cursus Zelfvertrouwen voor regio Midden Nederland. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten. De cursus wordt gegeven op donderdagochtenden om de week van 9.30 tot 11.30. De cursus data worden nog verder bekend gemaakt op de website: www.stichtingschuilplaats.nl.

Onderwerpen die besproken worden:

- Observeren en interpreteren
- Aandacht voor je gevoel

Interesse? Kijk voor meer informatie op de website of mail naar info@stichtingschuilplaats.nl om je aan te melden!

36^e jaargang, Oktober 2020, nr. 3
Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats.

REDACTIE
Mevr. E.D. van de Lagemaat
Dhr. P.J. Versluis
Mevr. B.H. Pater

Aan dit nummer werken verder mee:
Mevr. C. van Gernerden
Ds. H.J.T. Lubbers

FOTOGRAFIE GettyImages

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. Medewerkers van Stichting Schuilplaats begeleiden mensen die vastgelopen zijn en helpen hen weer op weg om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Stichting Schuilplaats biedt christelijke psychosociale hulpverlening in samenwerking met lokale kerken. Daarvoor zijn in de regio hulpverleningslocaties opgericht die de naam “Diaconaal Maatschappelijk Werk” voeren.

NALATEN

Wij stellen het zeer op prijs als u Stichting Schuilplaats in uw wilsbeschikking op wilt nemen. U dient dan de volgende zin te vermelden: “Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden.”

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal
T (0318) 54 78 70
E info@stichtingschuilplaats.nl
I www.stichtingschuilplaats.nl
Gif voor uw eigen regio overmaken kan op:
DMW Achterhoek:

**Uw steun
is hard nodig!**

Kijk hieronder voor
de juiste regio

NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Ablasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW De Langstraat:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Goeree-Overflakkee
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Noord-Brabant:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Veenendaal:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR
Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden

