

Schuilplaatsperspectief

September 2019, nr. 3

Naam: Lieke
Leeftijd: 22
Thema: Stress,
prestatiedruk

Angst voor mislukking hield Lieke in de greep

Lieke (22) geeft twee dagen per week les aan pubers op het vmbo. Ze rondde het vierde jaar van haar hbo-opleiding Social Work met succes af. Komend half jaar moet ze nog een onderdeel van haar derdejaars stage doen want in dat studiejaar ging het helemaal niet goed met haar. Lieke raakte zo gestrest dat ze hartkloppingen kreeg. Ze kon niet meer slapen en had het gevoel dat ze niks goed deed. Lieke werd steeds angstiger en was niet meer in staat haar werk en opdrachten te doen.

Lieke: "Ik was eerst super enthousiast over mijn stageplaats bij een organisatie voor algemeen maatschappelijk werk. Ik mocht direct veel doen en pakte allerlei casussen op. Ik beantwoordde telefonische vragen en was steeds vaker betrokken bij persoonlijke begeleiding. Ik mocht mee op pad bij het bieden van bemoeizorg aan mensen die zorg mijnden. Ik werkte vier dagen per week en werd geacht de vijfde dag te gebruiken voor het schrijven van verslagen en het maken van opdrachten voor mijn opleiding. Dat jaar was de hogeschool

net overgestapt op een nieuwe methode met veel vrije invulling. Ik vond dat moeilijk en was bang dat ik niet kon leveren wat er gevraagd werd. Ondertussen groeide het aantal cliënten dat ik begeleidde gestaag. Tegen de kerstvakantie had ik vijftwintig caseloads in plaats van de gebruikelijke tien voor stagiaires."

Geen rust

"In de kerstvakantie dacht ik uit te kunnen rusten maar toen sloeg de stress over alles wat ik nog moest doen, pas echt toe. Toch begon ik in januari »

- » weer met werken want anderen gingen ook door, dus waarom ik niet? Twee maanden hield ik het vol. In maart stortte ik volledig in: ik kon niet meer slapen, had migraine en bleef de hele dag in bed. Ik ging naar de huisarts en die schreef voor dat ik voor mijn geestelijke gezondheid hulp nodig had. Mijn stagebegeleider op het werk tipte mij over Stichting Schuilplaats. Hier kon ik al snel terecht en ik werd aan de hand genomen door een hulpverleenster.”

Niet mijn taak

“Dat was heel fijn. De hulpverleenster was iemand die mij begreep. Ik hoefde aan haar niets uit te leggen over het opgroeien in een christelijk gezin en de rol die het geloof speelt in mijn leven. Met de hulpverleenster bracht ik in beeld hoe mijn leven er uitzag en wat mij veel of misschien wel teveel energie kostte. Ik ben opgegroeid in een groot gezin waarvan ik de oudste dochter ben. Mijn vader, zo weten we sinds enkele jaren, heeft autisme. Ook mijn jongste broertje heeft deze diagnose. Beiden zijn druk en erg aanwezig. Door mijn studie bemoeide ik me steeds vaker met de opvoeding in ons gezin. Dat was natuurlijk niet mijn taak of rol.”

“

“Meneer Betweter, mevrouw Mopper en mevrouw Paniekzaaier willen de route bepalen.”

Op kamers

“Ik heb net als mijn moeder de neiging mezelf weg te cijferen en houd me vooral bezig de mensen in mijn omgeving gelukkig te maken. Ik voelde het welzijn van mijn broertjes en zusje als mijn verantwoording. Ik was zo moe maar mocht dat van mezelf niet zijn. Ik kwam een oud-docent van de middelbare school tegen. Hij bood aan dat ik doordeweeks in de kamer boven hun garage zou kunnen wonen. Mijn moeder en vader vonden het moeilijk dat ik op kamers ging maar ik heb doorge-

zet. Nog datzelfde voorjaar ben ik verhuisd. Ik eet mee in het gezin van mijn voormalige docent. Elk weekend ga ik terug naar huis. Daar slaap ik nog altijd het liefst.”

Studie gestopt

“Voor de zomer in 2017 heb ik mijn studie (tijdelijk) stopgezet. Door de gesprekken met de hulpverleenster en de veranderingen in mijn persoonlijk leven, kreeg ik meer lucht en zin om nieuwe dingen op te pakken. Na de zomer ging ik naar een uitzendbureau en kon voor twee dagen in de week aan de slag als onderwijsassistent op een vmbo. Op zeker moment was er behoefte aan een docent die basislessen Nederlands en Engels kon geven. Ik ben dit gaan doen en heb hiervoor inmiddels een vaste aanstelling. Ik haal veel voldoening uit dit werk. Ik krijg goede begeleiding en veel positieve respons. Mijn werk mocht ik voor mijn opleiding als stage aanmerken. De hulpverlening stopte en in januari 2018 kon ik wat losse opdrachten doen waardoor ik voldoende punten had om naar het vierde jaar te gaan.”

Verslavend gedrag

“In september 2018 startte mijn minor en dat betekende fulltime studeren en werken. Het duurde niet lang of ik begon weer slaapproblemen te krijgen. Ik kreeg nare dromen, werd zwetend wakker met migraine en keelpijn. Ik herkende de verschijnselen en werd angstig. In december zocht ik daarom opnieuw contact met Schuilplaats. Nu

kreeg ik een mannelijke hulpverlener. Deze hulpverlener spiegelde voortdurend mijn doen en laten en zette me aan het denken waarom ik handel zoals ik handel. In de twee wekelijkse gesprekken vergrootte hij uit wat er in de achterliggende periode gebeurd was. Hij liet mij zien dat ik mij laat leiden door gedachten in mijn hoofd die enerzijds zeggen: ‘Het gaat je niet lukken wat je moet doen’ en anderzijds ‘Je moet dienstbaar zijn aan anderen’. Dit is een soort verslavend gedrag geworden. Het was zo gewoon voor mij om dit te gaan denken. Het ging automatisch.”

Rondjes rijden

“We hebben wat er gebeurt in mijn hoofd gevisualiseerd als een meisje dat in een bus zit met passagiers. De passagiers, waaronder meneer Betweter, mevrouw Mopper en mevrouw Paniekzaaier, willen dat het meisje een bepaalde richting op rijdt en gaan schreeuwen als ze hun zin niet krijgen. De passagiers zijn de stemmen van de negatieve gedachten die ik geprobeerd heb te onderdrukken of eraan te beantwoorden. Het effect is dat ik rondjes ga rijden.

Op aanraden van de hulpverlener heb ik de passagiers én laten schreeuwen én heb ik mijn eigen weg uitgezet. De ervaring leert dat er dan helemaal niks ergs gebeurt. Soms betekent het dat ik een opdracht pas een dag of een week later uitvoer. Ook het beantwoorden van appjes op de mobiele telefoon kan wachten. Dat zijn totaal nieuwe erva-



ringen voor mij. Het geeft mij moed en vertrouwen om andere nieuwe ervaringen aan te gaan, ondanks de belemmerende gedachten ik daarbij krijg.”

Verbond met God

“Ik ben nooit gaan twijfelen aan God en mijn geloof, al vroeg ik mij in het begin van de burn-out af waarom Hij dit toeliet in mijn leven. Mede dankzij een gesprek met een dominee, is de Heere me nu naderbij gekomen dan ooit. Deze dominee las een tekst uit Richteren vers 2 waarin staat dat God een verbond heeft gesloten met Israël. Het volk heeft daarentegen een verbond gesloten met andere volken in plaats van met God. Hij vergeleek die situatie met die van mij. “Waarom vertrouw je niet meer op wat God met jou wil in plaats dat je je laat leiden door ambities van andere mensen?” Ik ben sinds kort verloofd en over een jaar gaan we trouwen. Timon en ik doen komend jaar belijdeniscatechisatie. Ik ben dankbaar dat ik veel meer vrijheid ervaar om keuzes te maken die bij mijn waarden passen, waardoor ik echt mijzelf kan zijn.”

Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn hun naam en enkele gegevens aangepast.

Tips! Om mee te nemen

- Aangezien veel gedachten door het ‘verstand’ geproduceerd worden zonder dat jij dat wilt en ervoor gekozen hebt, ben jij niet je gedachten. Jij bent jij en leeft samen met je ‘verstand’. Probeer eens te ervaren hoe het is om niet je ‘verstand’ te zijn, maar om alleen met je ‘verstand’ samen te leven.
- Als je samenleeft met je ‘verstand’ kun je kijken welke manier van samenleven het meest helpend is. Wegduwen, onderdrukken, bestrijden? Dat kost veel energie! En helpt het? Probeer eens te ervaren hoe het is om gedachten te accepteren zoals ze zijn. Het zijn uiteindelijk enkel maar gedachten ... En, dan kun jij je energie stoppen in de dingen doen die je werkelijk wilt en belangrijk vindt.
- Als jij hiermee worstelt, neemt eens contact met ons op. We willen graag met je kijken hoe het is om jouw leven te leiden met alle dingen die op je afkomen. En om samen te zoeken naar een manier wat het meest helpend is om een leven te leiden zoals jij dat wilt.

In vrijheid jezelf zijn... samen met je verstand



HARM REBEL,
HULPVERLENER
BIJ SCHUIPLAATS

‘Juk van slavernij’

Wellicht herken jij je in het interview met Lieke of heb je op een ander vlak te maken met angstgevoelens, stress, spanning. We kunnen door deze gevoelens zo beheerst worden dat we vergeten het leven te leiden zoals God het bedoeld heeft. Paulus zegt ons in Galaten 5 vers 1: “Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een juk van slavernij belasten”. Zou deze ‘juk van slavernij’ ook niet gevoeld worden door alle dingen die we denken te moeten? We kunnen soms gek worden van deze gedachten, gek worden van het ‘verstand’.

Het verstand

Het ‘verstand’ van jou en mij is een heel actief lichaamsdeel. Het gaat de hele dag door. Wetenschappers hebben uitgerekend dat ons ‘verstand’ 40.000 gedachten produceert per dag. Waar bestaan al deze gedachten uit? Veel gedachten zijn niet direct door jou en mij uitgekozen. Deze gedachten worden eigenlijk automatisch geproduceerd door het ‘verstand’. Elke gedachte die gevormd wordt hebben we overgenomen van

anderen (mensen, boeken of media), hebben we zelf samengesteld uit verschillende andere gedachten of krijgen we door een bepaalde ervaring. Hierdoor kunnen we leren, groeien en creëren. Een prachtige eigenschap van het ‘verstand’ door God gegeven. Echter, het ‘verstand’ beoordeelt niet of een gedachte klopt, werkelijk is of helpt. Daar moeten wij het ‘verstand’ een beetje bij helpen. Veel gedachten die geproduceerd worden, geven al wel een bepaald gevoel, het maakt een bepaalde reactie los. Vaak nog voordat we het ‘verstand’ helpen te beoordelen of het klopt, werkelijk is of helpend voor ons leven. De vraag is dan, hoe leidend zijn al deze gedachten, en de gevoelens die los gemaakt worden, in ons leven?

Wil en waarden

Lieke heeft geleerd en ervaren hoe het is om op een andere manier zich te verhouden met haar ‘verstand’. Hierdoor is ze gaan ervaren dat zij dingen kan doen die passend zijn bij haar wil en waarden, ondanks allerlei moeilijke en belemmerende gedachten. Ze heeft ervaren welke vrijheid en rust dat geeft en welk ‘juk’ van haar schouders is gevallen.

“

“We kunnen door onze gevoelens zo beheerst worden dat we vergeten het leven te leiden zoals God het bedoeld heeft.”



N.C. VAN DER VOET
DOCENT THEOLOGIE
CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

“Toen God op de zevende dag
Zijn werk dat Hij gemaakt had,
voltooid had, rustte Hij op de
zevende dag.”
(Gen. 2:2)

Leven vanuit de rust

Een mens moet van ophouden weten. Je kunt niet altijd doorgaan. Je kunt niet altijd werken. Dat is op een dag zo; je moet ook naar bed. Dat is in een jaar zo; je hebt je vrije dagen nodig. Dat is in je leven zo; eens mag je met pensioen. Sommige mensen zijn altijd bezig en willen daarin ook nog eens perfect zijn. Ze willen elke situatie waarin ze falen voorkomen. Dat vreet dubbele energie. Dan heb je het druk en stá je ook onder druk. Ze zijn ook nog druk in hun hoofd vanwege alle gepieker hoe ze alle taken goed kunnen uitvoeren en relaties goed kunnen houden.

Dat gaan ze nooit volhouden!
De rustdag centraal
Wat is hun redding? Nog een keer een vliegvakantie boeken tussen alle drukke bezigheden door? Nee, Gods Woord leert ons om vanuit de rust te leven. De afronding van Gods schepping was het instellen van de rustdag. God stopte met Zijn schepingsdaden, zegende de dag en heiligde die. Hij zette de rustdag daarmee apart van alle andere dagen. Tegelijk werd de rustdag het centrum van alle dagen. Wie op sabbat, bij ons op zondag, viert dat Gods scheppingswerk en verlossingswerk volbracht zijn, hoeft niet zo nodig op

maandag te scoren in de ogen van de mensen. Die gaat innerlijk ontspannen aan de slag, want hij of zij is uitgerust en toegerust op Gods dag.

Oefening

Leven vanuit de rust van God is in onze tijd niet eenvoudig. Onze samenleving dwingt ons om ons eigen geluk te maken door vooral te consumeren en te presteren. Allemaal drukte! Juist daarom mogen we des te dankbaarder zijn voor de wekelijkse oefening in rusten. Dat is ook een oefening in vertrouwen. Ons geluk hangt niét van ons af. Wij leven van wat we uit Gods hand ontvangen.



Training 'Je stress de baas!'

Voel je je overbelast? Duizelt het je van alle dingen die om aandacht vragen? Vind je het lastig om als christen rust vorm te geven in je leven? Wellicht is de training 'Je stress de baas!' dan iets voor jou.

Start in najaar 2019 bij voldoende aanmeldingen op locatie Sliedrecht. Thema's die aan bod komen zijn:

- Prioriteiten stellen
- Grenzen kennen en aangeven

- Goede balans tussen inspanning en ontspanning
- Gezonde zelfzorg
- Verwachtingen van jezelf en van de ander
- Rust nemen

Interesse? Voor meer informatie raadpleeg onze website www.stichtingschuilplaats.nl

35^e jaargang, September 2019, 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 werkten verder mee:
Dhr. N.C. van der Voet
Dhr. H.J.C. Rebel

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

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

Uw steun is hard nodig!

Kijk hieronder voor de juiste regio

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Alblasserwaard 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, Middelhamnis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas – Kranendonk, Leusden