

Schuilplaats

Maart 2012, nr. 1

Perspectief

In dit nummer:

- De kracht van zelfacceptatie
- Tips en adviezen
- Gedragen door God!
- Onderzoek onder Schuilplaatslezers

De weg naar zelfacceptatie

“Marianne zoekt hulp en leert blij te zijn met haar mooie eigenschappen”



“Ik was verschrikkelijk moe maar kon niet slapen en had last van zere armen en benen. Mijn vermoeidheid was zo hevig dat ik onbetaald verlof nam. Toen mijn werkgever hoorde waarom ik thuis was, zei deze dat ik in de ziekte-wet moest. In een gesprek met de verzuimconsulent van onze landelijke organisatie, verplichtte zij mij te gaan praten met een hulpverlener. Ik heb diezelfde middag nog Stichting Schuilplaats gebeld.”

Marianne van Vliet is 25 als zij in een psychische dip belandt. Ze werkt bij een instelling voor zwaar lichamelijk en geestelijk gehandicapten en is op dat moment bijna vier jaar getrouwd met Dirk. Samen hebben ze in de maanden voorafgaand aan haar instorten een vriendin met psychische problemen geholpen en regelmatig thuis opgevangen. Marianne: “De problemen van mijn vriendin werden zo hevig dat ze opgenomen moest worden voor behandeling. Ongemerkt heb ik mezelf in deze tijd

>>

>> zo weggecijferd dat ik oververmoeid raakte. In combinatie met de emoties rondom de ziekte van mijn vriendin die bij mij de levensvragen raakten, kreeg ik klachten. Bij Stichting Schuilplaats volgde al snel een intake gesprek met een hulpverlener. Aansluitend heb ik zeven gesprekken gehad die mij helderheid gaven waar mijn problemen vandaan kwamen en hoe ik ermee om kon gaan.”

“Ik ontdekte dat ieder mens voor God waardevol is en er mag zijn ondanks alle fouten en gebreken”

Veranderen

“De oorzaak van je klachten ontdekken is één; er verandering in brengen is twee. Ik heb een tijdje getwijfeld of ik verder wilde met de gesprekken. Ik wist dat mijn ouders heel afwijzend tegenover hulpverlening stonden. Mijn ouders hadden het idee: het zal allemaal wel aan ons liggen. Daarnaast is het ook voor jezelf best eng om te proberen je gedrag en eigenschappen actief te veranderen. De hulpverlener daagde mij uit en zei: ‘Je bent eigenwijs genoeg om het te kunnen’. Dat voelde als een uitdaging die ik heb aangegrepen. Er volgde een nieuwe serie van vier gesprekken waarin ik een begin heb gemaakt met het positiever beoordelen van mijzelf en anderen.”

De knappe en vlotte Marianne vertelt over haar jeugd: “Ik kom uit een gezin met tien kinderen waarvan ik nummer acht ben. Mijn ouders hebben samen met mijn opa en oma, die ook op de boerderij wonen, een melkveehouderij. Ik kijk terug op een gelukkige jeugd. Wel had mijn vader een duidelijke mening over alles en was er weinig ruimte voor een eigen mening. We kregen geen complimentjes of positieve kritiek. Ik heb geleerd dat wij als zondige mensen geboren zijn en dat we niet weten wie God voor zijn genade bestemd heeft. Ik zou nooit van mijzelf gezegd hebben ‘dat kan ik goed’ of ‘dat heb ik goed gedaan’. Ik vond ook niet dat anderen dat van zichzelf zouden kunnen zeggen. Ik was altijd bezig te proberen om mezelf beter voor te doen dan ik was. Om mijn kwetsbare punten zo min mogelijk te laten zien. Totdat de hulpverlener mij de Bijbeltekst (Joh 3:16) voorlas: **‘Want also lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft, opdat een ieder die in Hem gelooft, niet verloren gaat, maar het eeuwige leven heeft...’** Ik ontdekte dat ieder mens voor God waardevol is en er mag zijn ondanks alle fouten en gebreken. Ik hoef me niet beter voor te doen dan ik ben. God heeft geen volmaakte zondaars nodig. We mogen, wie wij ook zijn, onszelf aan God toevertrouwen en Gods liefde ervaren!”

Fouten accepteren

“Met dit in gedachten kreeg ik veel meer zelfvertrouwen en ging ik aan de slag in het dagelijks leven. Ik kreeg de opdracht mee om vier of vijf positieve en negatieve



De kracht van zelfacceptatie

Worstelen met zelf-acceptatie

Accepteer ik mezelf zoals ik ben? Bij Stichting Schuilplaats krijgen we regelmatig hulpvragen die te maken hebben met zelfacceptatie. En dat is niet zo raar, want de manier waarop wij onszelf accepteren heeft grote invloed op ons leven. Het heeft invloed op hoe we met onszelf omgaan, hoe we reageren op gebeurtenissen, hoe we het leven vorm geven en hoe we in relatie staan tot onze naaste en tot God. Door zelfacceptatie zijn we in staat om een reëel zelfbeeld te hebben en een gezond zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Hoe komt het dat mensen problemen ervaren met zelfacceptatie?

Zelfacceptatie komt voort uit een beeldvorming over jezelf. Deze beeldvorming heb je opgebouwd door: 1) hoe je omgeving met jou als kind is omgegaan (verbondenheid), 2) welke ervaringen je in het leven opdoet (veiligheid) en 3) in hoeverre je behoefte als kind/mens vervuld wordt in samenspel met je omgeving (vervulling). Op grond van de ervaringen die je als kind opdoet in verschillende situaties en op grond van wat anderen mensen over je vertellen, krijg je een beeldvorming, een opvatting, van jezelf op verschillen-

eigenschappen van mijzelf op te schrijven. Ik moest deze eigenschappen bij drie mensen uit mijn omgeving toetsen. Het liefst mensen met wie ik verschillende soorten van contact heb. Toen het lijstje klaar was, bleek best te kloppen wat ik van mezelf had opgeschreven. Vervolgens ben ik gaan bekijken welke negatieve eigenschappen ik kan en wil veranderen en welke negatieve eigenschappen ik wil en moet accepteren van mezelf. De acceptatie van dingen die niet zo goed zijn aan mijzelf is misschien wel het meest belangrijk. Die eigenschappen mogen er nu ook zijn, zonder dat ik het gevoel heb dat ik daarmee vreselijk faal. Ik heb daardoor een deel van mijn gedrag kunnen veranderen. Verder heb ik ontdekt dat het belangrijk is om met anderen in openheid (hoe moeilijk ook) over deze dingen te praten, bijvoorbeeld met mijn ouders."

Mariannes zelfvertrouwen is gegroeid en ze kan ook weer beter slapen. Toch lukt het natuurlijk niet altijd om in het nieuwe patroon te denken. "Dan grapt mijn man wel eens: 'Ik stuur je terug naar Schuilplaats.'" Vooralsnog is dat niet nodig omdat ik weet hoe ik anders moet denken om niet in de knoop te raken. Een groot voordeel is dat mijn man van huis uit meer geleerd heeft om complimentjes te geven en te ontvangen. Hierdoor steunt hij mij ook."

Kijken met andere ogen

"Ik kijk nu met andere ogen naar mijzelf; meer met de ogen van God. Ik zie een mens met hele mooie eigenschappen en ook een aantal minder mooie. Maar ik weet nu dat die minder mooie eigenschappen van mezelf en van anderen niet het meest bepalend zijn. Daarvoor kunnen we God om vergeving vragen. Samenvattend wil ik graag kwijt dat ik met dankbaarheid terug kijk op dit voor mij bijzondere hulpverleningstraject. Ik heb er veel van geleerd en het heeft mij echt geholpen!"

de gebieden (lichamelijke, verstandelijke, emotionele, creatieve, sociale). Dat beeld kan negatief en positief zijn. Later in het leven bouwt dit zelfbeeld zich op of breekt het af, afhankelijk van de ervaringen. Zelfacceptatie hoort ook in het bijzonder bij de mens. In de dierenwereld zijn er wel allerlei gevoelens, maar is er geen worsteling met zelfacceptatie. Dat komt, omdat wij als mensen geschapen zijn met het vermogen om over onszelf na te denken, te reflecteren.

Hoe komt het dat christenen kunnen worstelen met zelfacceptatie?

In de Bijbel wordt op allerlei plaatsen geschreven over de mens en de mensheid in zijn zondige staat (egoïsme en hoogmoed). Als je hier onzorgvuldig mee om gaat, kan dat het beeld wat je van jezelf als mens hebt negatief beïnvloeden. Hoe je naar jezelf kijkt mag bepaald worden door hoe God naar je kijkt. In de Bijbel vinden we een aantal aanwij-

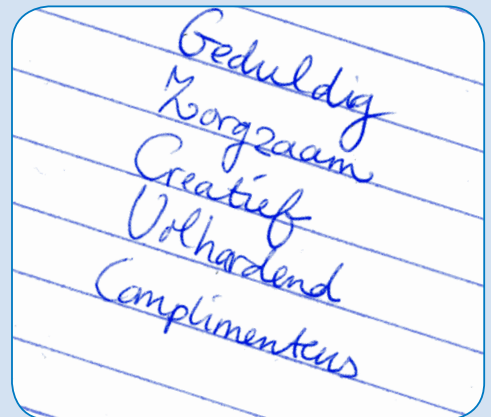
zingen: 1) je bent geschapen naar Gods beeld (Hij heeft jou gemaakt!), 2) God heeft de mens geschapen als kroon op Zijn schepping (Hij heeft jou gewild!), 3) God vond de mens waardevol genoeg om de mens na de zondeval te redden (Hij wil jou bevrijden!). Met andere woorden: 'God houdt van jou zoals je bent, maar Hij heeft jou te lief om je zo te laten.'

Hoe werkt de hulpverlening aan zelfacceptatie?

Zelfacceptatie heeft te maken met het zelfbeeld: het beeld wat je krijgt als je naar jezelf kijkt (zoals een foto), hoe je daarover nadenkt (zoals een ondertekening) en welke waarde je daaraan geeft. Een eenmaal gevormd negatief zelfbeeld heeft de neiging zichzelf in stand te houden. Als je bijvoorbeeld eenmaal denkt: "Ik kan niets", zul je ook niets meer ondernemen. Binnen de hulpverlening werken we aan het wegnemen van dingen die zelfacceptatie in de weg staan. Dit doen we door zicht op jezelf te krijgen en te werken aan dit zelfbeeld.

Tips en adviezen:

Ga naar de werkplaats met jezelf en verander je zelfbeeld met oefening en doorzettingsvermogen.



Oefeningen

- Zet op een rij die eigenschappen van jezelf waar je blij mee bent. Leg deze eigenschappen voor aan mensen die je lief zijn. Bepaal welke waarde je geeft aan deze positieve eigenschappen.
- Zet op een rij die eigenschappen van jezelf waar je niet zo blij mee bent. Bepaal welke waarde je geeft aan deze negatieve eigenschappen. Vergelijk de scores van de waarde die je geeft aan de positieve en negatieve eigenschappen.
- Bepaal de onveranderlijke negatieve eigenschappen en oefen jezelf om dit te aanvaarden.
- Maak een groeiplan van de negatieve eigenschappen die veranderbaar zijn.
- Leer genieten van de positieve eigenschappen die God in jou gelegd heeft.

Tips

- Let op complimenten en luister naar de waarderingen die mensen je geven.
- Kijk zelf naar wat goed gaat en leer jezelf pluimen te geven.
- Maak een ander blij en denk daar positief over na.
- Voed je denken met positieve gedachten.
- Neem tijd om je psychisch en lichamelijk te ontspannen en jezelf te verwennen.
- Ontdek in de Bijbel de uitspraken, waarin staat hoezeer je van waarde bent.
- Dank God voor je gaven en talenten.



Gedragen door God!

Deuteronomium 1:31 "en in de woestijn, waar u gezien hebt dat de HEERE, uw God, u gedragen heeft, zoals een man zijn zoon draagt, op heel de weg die u gegaan bent, totdat u op deze plaats gekomen bent."

Geschapen

We herkennen de uitspraak misschien wel: 'Je mag er zijn zoals je bent, met al je gebreken.' Bij ons thuis werd er met humor aan toegevoegd: 'En bij jou zijn dat er nogal wat!' Wie zichzelf een beetje kent, weet dat dit waar is. Iedereen heeft gebreken. Een lichamelijk gebrek of gebrek aan energie. Anderen lijden aan het gebrek aan geduld of gebrek aan zelfbeheersing, etc. De Bijbel leert ons dat we goed geschapen zijn. Het feit dat we door God zijn geschapen laat zien dat Hij ons heeft gewild. We zijn waardevol voor Hem.

Gevallen

Door onze schuld in de zondeval is er bij ons gebrek en leed ontstaan. Dit is het gevolg van een diep gebrek aan eerbied, gehoorzaamheid en trouw aan God, onze Schepper! Dat raakt ons hart, maar ook wie wij zijn en de hele wereld waarin wij leven. We leven in een onvolmaakte wereld als gebrekkige mensen. Wat kan het moeilijk zijn om jezelf met al je gebreken te accepteren.

In het Oude Testament horen we over Gods weg met het volk Israël. Tijdens de woestijnreis blijkt steeds weer dat het volk niet die trouw aan de Heere laat zien die wel bedoeld en gevraagd was. Toch verlaat de Heere Zijn volk niet. De Heere blijft zorgen en waken, ondanks al hun gebreken; en dat waren er nogal wat.

Gedragen

Dat het volk toch bewaard bleef kwam door Gods trouw vanuit Zijn liefde. In Deut. 1:31 horen we hoe Mozes het volk laat zien dat het de Heere was die het volk in de woestijn heeft gedragen. Het is het beeld van een Vader die zijn zoon draagt. Zo ziet God om naar de mensen die Hij heeft geschapen. Het Nieuwe Testament vertelt ons hoe de hemelse Vader uit Liefde voor ons, zondaren, Zijn Zoon zendt. Jezus Christus kwam naar deze gevallen wereld om heil en redding te brengen. Zó waardevol zijn we in Gods ogen, dat Hij Zich in Zijn Zoon vernederde. En dat ondanks al de gebreken aan onze kant! De Heere bukt Zich, om ons gevallen mensen, op te richten. Hij draagt ons als een goede Herder.

Gods liefde geeft ons hoop en biedt de ruimte om onszelf als schepsel van God te aanvaarden. Nu nog met al onze gebreken. En vol verlangen zien we uit naar de herschepping! In Jezus naam mogen we geloven: Je zult worden zoals je bedoeld bent, zonder enig gebrek! Tot Gods eer!

Ds. B. Jongeneel,
Apeldoorn

Onderzoek onder Schuilplaatslezers

Communicatie studenten van de Christelijke Hogeschool Ede (CHE) hebben een onderzoek gedaan onder de lezers van Schuilplaats nieuws. Zij onderzochten of dit blad voldoende aansluit bij de wensen van de achterban. Hierbij delen wij met u de belangrijkste uitkomsten van het onderzoek:

- Schuilplaats nieuws wordt met veel interesse gelezen (score van +/- 90 %).
- Advies is om de christelijke identiteit nog beter zichtbaar te maken.
- Blijvend aandacht besteden aan de thema's: relaties, opvoeding, zelfvertrouwen, depressiviteit en eenzaamheid.

- Vergeet in de thema's de 60+ers niet.
- Geef het blad een passende titel. Daarom heet het blad vanaf heden 'Schuilplaats Perspectief' Deze nieuwe titel dekt de lading beter. Wij blijven u als christelijke hulpverleners graag perspectief bieden door voorlichting, informatie en advies te verstrekken rondom psychosociale levensthema's.

Iedereen die heeft meegewerkt aan dit onderzoek via een enquêtes of interview: hartelijk dank!



Colofon

28e jaargang, maart 2012, nr. 1

Schuilplaats Perspectief is een uitgave van Stichting Schuilplaats en wordt toegezonden aan donateurs, kerkenraden, maatschappelijke en politieke organisaties en instellingen in de gezondheidszorg.

Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat

Mevr. H.M. van Dommelen

Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:

Drs. B. Jongeneel

Dhr. H.J.C. Rebel

Fotografie

Foto's iStock

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De hulpverlening is gericht op de behandeling van problemen in de relationele of psychische sfeer en op verwerkingsproblematiek zoals rouw en incest. Stichting Schuilplaats streeft naar samenwerking met andere organisaties.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u 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) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E info@stichtingschuilplaats.nl

I www.stichtingschuilplaats.nl

ING 1341400



Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),

Katwijk; Dhr. Drs. A. Terlouw

(penningmeester), Gouda; Dhr. R. Geluk,

Ermelo; Dhr. H. de Vries (secretaris),

Apeldoorn; Mevr. W.S. van Wetten

(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland