

Schuilplaatsperspectief

juni 2016, nr. 2

Naam: Ilse
Leeftijd: 35 jaar
Thema:
Zelfvertrouwen

“Ons huwelijk versterkt door cursus Zelfvertrouwen”

“Als moeder van drie jonge kinderen heb ik mijn handen thuis vol aan de opvoeding en het huishouden. Wanneer mijn man thuis kwam en iets zei over rommel of een overhemd dat nog niet gestreken was, dan was ik boos en geïrriteerd. Ik mopperde vervolgens op de kinderen dat ze hun speelgoed niet opruimden. De sfeer werd er thuis niet gezelliger op. Als de kinderen dan op bed lagen was ik uitgeput en moest vaak huilen omdat ik het gevoel had aan alle kanten tekort te schieten.”

Ilse (35) vertelt: “Mijn man Jan werd dit vaste ritueel van gemopper en daarna huilen zat. Hij werd steeds stiller bij thuiskomst en dat maakte mij nog onzekerder. Als ik doorvroeg dan zei hij dat hij heel blij was met wie ik ben en wat ik doe voor het gezin. Maar omdat hij geen kritiek meer gaf, geloofde ik ook zijn positieve opmerkingen niet. “Op de school

van de oudste had ik een gesprek met de intern begeleider en zij raadde mij aan een training te volgen om mijn zelfvertrouwen te vergroten. Een tante van mij steunt Stichting Schuilplaats en zij gaf mij een Schuilplaats Perspectief waarin een verhaal stond over perfectionisme. Ik herkende hier wat van mijzelf in. Ik nam contact op met Schuilplaats en daar heb ik geen spijt van.”

»

Delen

“Wat was het goed om met andere mensen te kunnen praten over mijn onzekerheid en om gevoelens van elkaar te herkennen. Op de lagere en middelbare school werd ik veel gepest. Niet uit de toon vallen en proberen aan de algemeen geldende norm te voldoen; daar heb ik mij al die jaren in getraind. Toch lukte het mij nooit om aan dat hoge ideaalbeeld te voldoen. Op de cursus leerde ik dat ik fouten mag maken. Ik stel bewust grenzen aan wat ik van mezelf moet en ook aan wat anderen van mij mogen vragen.”

Toekomstperspectief

“Tijdens de cursus focusten we ons steeds op dat wat we

geleerd hadden en waar we verbeteringen konden zien in ons gedrag, ons denken en ons gevoel. Ik ben dagelijks gaan opschrijven wat er goed gaat en waar ik trots op mag zijn. Het zijn vaak kleine dingetjes maar die bepalen wel dat ik met een positief gevoel de dag kan afsluiten. Deze dingen bespreek ik ook met Jan. Hij vertelt wat hem die dag heeft geraakt en daardoor hebben we veel meer diepgaande gesprekken. Onze relatie is veel gelijkwaardiger geworden. Net als bij de cursus, zijn we ook samen gaan bidden en danken voor wat we hebben. Dat heeft onze relatie verdiept. Heel bijzonder is dat ik nu veel beter kritiek van Jan kan incasseren zonder van slag te zijn. Ik denk zelfs dat ons huwelijk weer toekomst heeft gekregen door het volgen van de cursus.”



“

“Dankzij Schuilplaats ben ik gegroeid als echtgenoot, vader en diaken.”

“Ik schaamde mij in gezelschap, durfde nauwelijks de straat op en had moeite met spreken in het openbaar.” Peter (40 jaar) vertelt over de periode voor hij besloot de cursus Zelfvertrouwen van Stichting Schuilplaats te volgen. “Ik vermeed sociale contacten. Het opvoeden van de kinderen kwam grotendeels neer op de schouders van mijn vrouw Leonie. Hoewel ik al eerder psychologische begeleiding kreeg na ziekte, bleek de cursus van Schuilplaats een hele belangrijke, waardevolle aanvulling.”

“De eerste twee bijeenkomsten vond ik heel moeilijk. Juist vanwege mijn gebrek aan zelfvertrouwen zag ik er als een berg tegenop om over mezelf te praten in een groep. Leonie heeft me gepusht om door te gaan en gelukkig

Zelfvertrouwen kun je leren

heb ik haar raad opgevolgd. We vertelden elkaar over onze achtergrond en zo ontdekten we dat we allen ons eigen rugzakje hebben. Als lotgenoten merkten we dat het geen zwakte is om te praten over de dingen waarmee we worstelen.”

Grenzen stellen

“Op de cursus leerde ik dat wat de een aankan niet automatisch geldt voor de ander. Als oudste kind uit een groot gezin, was ik tot voor kort altijd degene met wie de gezinsleden hun problemen bespraken. Mijn ouders hadden een slecht huwelijk en de vaderrol ontbrak bijna geheel. Ik kreeg die rol toegevoegd, maar kon het niet aan. Ik was niet in staat grenzen te stellen en raakte overbelast. Enkele jaren geleden stortte ik geestelijk in. Slapeloze nachten en een psychose zorgden ervoor dat ik voor korte tijd de grip op de realiteit kwijt raakte. Ik ben twee maanden opgenomen geweest in een psychiatrische kliniek. Hier leerde ik rust en regelmaat voor mezelf in te bouwen. Toen ik thuis kwam, was ik nog altijd heel onzeker. Ik schaamde mij extra omdat ik was ingestort.”

Niet in eigen kracht

“Dankzij Schuilplaats besepte ik dat de Bijbel vooral vertelt over mensen die zwak zijn. Ik hoef het niet in eigen kracht te doen. Dat wij door de zondeval dagelijks ons onvermogen moeten dragen wil echter niet zeggen dat we geen fouten mogen maken. Nu leg ik bewust het faalgevoel naast me neer als iets niet zo goed gelukt is. Genieten mag en niet alles wat ik doe hoeft een hoog doel te hebben. Onlangs bouwde ik een treinbaan met de kinderen en nu willen we samen een moestuintje aanleggen. Zo werk ik aan een goede vader-kind relatie.”

Groeien

“Leonie en ik zijn de afgelopen jaren echt gedragen door de Heere en dat voelen wij als een wonder. Ik ervoer vanuit Stichting Schuilplaats dat er respect was voor de manier waarop wij ons geloof belijden. Er werd mij in de cursus niets opgedrongen. Iedere cursusavond trainden we door middel van een ‘goed nieuws’ rondje waarbij de aandacht werd gevestigd op dat wat goed gaat. We kregen ook de mogelijkheid om bij toerbeurt een zegen te vragen en/of een stukje te lezen. Door dit te doen groeide ons vertrouwen en



TIPS VOOR OPVOEDERS

- Heb onvoorwaardelijk lief. Zie je kind als geschenk en aanvaard het zoals het is.
- Bied je kind gepaste uitdagingen. Leer het genieten van successen en leren van fouten.
- Prijs en bemoedig je kind; hoe concreter hoe beter. Laat het kind weten dat jij het ziet.
- Corrigeer correct, maar wel met mate. Wees concreet en opbouwend, niet afbrekend.

TIPS OM ZELFVERTROUWEN TE VERGROTEN

- Wees eerlijk over jezelf; benoem niet alleen je zwakke kanten maar ook je kwaliteiten.
- Zoek positieve mensen op, doe positieve activiteiten en doe waar je goed in bent.
- Zoek Bijbelteksten op die zelfvertrouwen vergroten.
- Weiger gedachten die je zelfvertrouwen afbreken.

zelfvertrouwen. Daarna bespraken we het volgende onderwerp rondom zelfvertrouwen. De cursusleider beëindigde de bijeenkomsten na twee uur met gebed.”

Kwetsbaar durven zijn

“Kort geleden ben ik bevestigd als diaken. Ik ben heel blij dat de Heere mij daarvoor geroepen heeft. De cursus Zelfvertrouwen had ik daarbij echt nodig. Ik heb geleerd over gevoelens te praten en kan zo anderen tot steun zijn. Ik hoop van harte dat meer mannen deze cursus zullen volgen. Ik denk dat mannen van nature meer moeite hebben om zich kwetsbaar op te stellen en over gevoelens te praten. Daarmee ontzeggen zij zichzelf een groei die hen mogelijk kan behoeden voor psychosociale problemen.”

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

De kracht van positief denken

We worden niet geboren met een flinke dosis zelfvertrouwen. Knuffelen, gezien worden, positieve woorden, aandacht, zelfstandigheid op eigen niveau, positieve ervaringen, etc., zijn ingrediënten om zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Zelfvertrouwen is het vertrouwen in je eigen kunnen. Het beeld wat je hebt over hoe je naar jezelf kijkt, jezelf waardeert en begrijpt. Mensen met weinig zelfvertrouwen hebben geen gezond beeld van zichzelf omdat ze hun positieve kanten niet (meer) zien. Negatieve kanten worden benadrukt en waar mogelijk uitvergroot. Zowel introverte als extraverte personen kunnen worstelen met een gebrek aan zelfvertrouwen.

Belang van zelfvertrouwen

Het hebben van zelfvertrouwen zal je meer energie geven. Je durft keuzes te maken en grenzen aan te geven. Je voelt je gelijkwaardig met de ander en bent tevreden over jezelf, durft gesprekjes aan te gaan en vriendschappen en relaties zullen verdiepen. Je kinderen vinden het prettig wanneer ze weten waar ze aan toe zijn. Ze ontvangen waardering en ervaren een ouder die een zekere rust in zichzelf heeft. Door een gezonde bin-

ding met jezelf kun je een gezonde hechting met je kind(eren) aangaan.

Groeien in zelfvertrouwen

Het verkrijgen van meer zelfvertrouwen kun je o.a. leren door positieve ervaringen op te doen en door het veranderen van negatieve gedachten die je hebt over jezelf. Doe activiteiten waar je goed in bent en waar je blij van wordt, want door succeservaringen kun je groeien. Vermoeidheid en stress werken negatief op zelfvertrouwen.

Jij bepaalt hoe je over jezelf denkt. Wanneer je positiever over jezelf denkt zal het gevoel dat je hebt over jezelf veranderen, positiever worden. God heeft ons gemaakt naar Zijn beeld. Oefen jezelf om de Bijbelse waarheden eigen te maken. Wat God van ons denkt is veel belangrijker. Niet wij, onze ouders of onze omstandigheden hebben ons geschapen, maar Hij alleen. Hij maakt geen fouten.



“Doe activiteiten waar je goed in bent en waar je blij van wordt, want door succeservaringen kun je groeien.”



MIRJAM NAIJEN, HULPVERLENER BIJ STICHTING SCHUILPLAATS

Uw steun
is hard nodig!

Kijk hieronder voor
de juiste regio

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Ablasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Noord-Brabant:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Veenendaal:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR
Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter), Katwijk;
Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester),
Waddinxveen; Dhr. R. Geluk, Ermelo; Dhr. M.
Bogerd (secretaris), Urk; Mevr. W.S. van
Wetten (algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland

Fil. 4:13 "Ik vermag alle
dingen door Christus, Die
mij kracht geeft"



DS. J.P. NAP
LUNTEREN

Vertrouwen op jezelf?

Vertrouwen op God

Van al die dingen, waarover Paulus zegt dat hij ze vermag, lezen we er een aantal in vers 12: vernederd worden, overvloed hebben, honger lijden, verzadigd zijn. Hij heeft er vertrouwen in dat hij het in al die omstandigheden kan uithouden. Maar zouden we bij het thema zelfvertrouwen niet beter een tekst kunnen kiezen als 2 Corinthe 1:9? Daar zegt dezelfde Paulus dat wij niet op onszelf moeten vertrouwen, maar op God. Of werpen we met zo'n tekst teveel de knuppel in het hoenderhok, als het om dit thema gaat?

Ontvangen talenten

Het is belangrijk om in je leven te zien wat je kúnt: sommen maken, een maaltijd bereiden, een konijnenhok timmeren. Mensen hebben diverse talenten. Dit is met ons schepsel-zijn gegeven. Wij moeten met deze talenten echter niet hoogmoedig worden. Geen hoogmoedig zelfvertrouwen. Hoe dat te voorkomen? Door te beseffen, dat wij de talenten ontvāngen hebben. Was het

niet koningin Juliana die bij haar inhuldiging in 1948 zei: "Wie ben ik dat ik dit doen mag!"

Houding

Ook in onze verhouding tot God moeten we niet hoogmoedig zijn; zoals die Farizeeër uit Jezus' gelijkenis dat wél is. Het gaat om de houding van de tollenaar: O God, wees mij zondaar genadig. Deze man heeft wel talenten, maar hij kent de Heere niet. In de tempel leert hij om in Hem te geloven. Hij gaat rechtvaardig naar huis. Dat geloof heeft ook die hoogmoedige Farizeeër nodig.

Kracht in Christus

Dit heeft ook de Farizeeër Paulus mogen leren. In dit geloof zegt hij: Ik vermag alle dingen door Christus, Die mij kracht geeft. Hij is het uiteindelijk niet zelf, die dit allemaal kan, maar zijn Christus. Die geeft hem het vertrouwen dat hij het in al die omstandigheden kan uithouden. Deze Christus is vandaag nog Dezelfde!

CURSUS

Cursus Zelfvertrouwen

Doel

In de cursus Zelfvertrouwen kunt u een realistisch zelfbeeld ontwikkelen, ontdekt u waar u goed in bent en waar u aan kunt werken. Als u uzelf op een Bijbelse manier accepteert, en een Bijbels zelfbeeld ontwikkeld, doet u recht aan uzelf, aan anderen en aan uw Schepper.

Onderwerpen die besproken worden:

- Observeren en interpreteren
- Aandacht voor je gevoel

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

Wanneer?

In het komende najaar biedt Stichting Schuilplaats weer de cursus Zelfvertrouwen aan. De cursus zal bestaan uit circa tien bijeenkomsten met een groep van 5-12 deelnemers. De cursus wordt aangeboden op de locaties Veenendaal en Sliedrecht.

Veenendaal: 30 augustus, 13 september, 27 september, 11 oktober, 25 oktober, 8 november, 22 november, 6 december, 20 december, 10 januari 2017.

Ook de cursus in Sliedrecht zal in september van start gaan.

Interesse?

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