

Goed Nieuwsbrief



Nr. 107

Februari 2022

De Goed Nieuwsbrief is een uitgave van Roelof Tichelaar en heeft als doelstelling:

- de verspreiding van christelijke spiritualiteit
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken

Voor meer informatie op internet: www.roeloftichelaar.nl en www.weerbaarheidstrainer.nl

Instagram: www.instagram.com/roeloftichelaar

Heb je de Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wil je deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stel je de ontvangst niet langer op prijs, stuur dan een e-mail naar: info@roeloftichelaar.nl.

Je kunt ook schrijven naar: Roelof Tichelaar, Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.

En bellen mag natuurlijk ook: (0528) 320701.

Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding. Ken je mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuur hem gerust door!

Alle eerder verschenen edities van de Goed Nieuwsbrief zijn te vinden op www.roeloftichelaar.nl

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is echter van harte welkom. Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Omgaan met grensoverschrijdend gedrag	2
Boekbespreking: Weerbaar met hoofd, hart en handen	6

Beste mensen,

Welkom in deze Goed Nieuwsbrief, met daarin speciale aandacht voor grensoverschrijdend gedrag. We zijn hier de afgelopen periode via de media mee overspoeld en in het kader van weerbaarheid wil ik hier in deze editie aandacht aan besteden.

Weerbaarheid is een belangrijk thema in ons leven; iedereen heeft het nodig, want op alle terreinen in ons leven kan er sprake zijn van grensoverschrijdend gedrag.

Verder wil ik diegenen bedanken die de Goed Nieuwsbrief met een financiële bijdrage ondersteunen. Maar ook hartelijk dank voor de vele positieve reacties die ik heb mogen ontvangen. Het is voor mij prachtig om te lezen dat een bepaalde boodschap voor iemand precies op het juiste moment komt en dat diegene er werkelijk iets mee kan.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar

Omgaan met grensoverschrijdend gedrag

Mensen kunnen bewust of onbewust over je grenzen heengaan. Niet iedere grensoverschrijding gebeurt immers bewust. Soms staan mensen er onvoldoende bij stil welk effect hun gedrag op anderen heeft of beschikken ze over onvoldoende vermogen om dit aan te voelen.

Andere keren gebeurt het juist heel bewust en ligt er zelfs een strategie aan ten grondslag.

Of het nu bewust of onbewust gebeurt: jij mag je grenzen bewaken door de confrontatie op zo'n moment aan te gaan.

Dit kun je doen door het gedrag van de ander te benoemen, te zeggen wat je daarvan vindt en aan te geven wat jij wilt dat er gebeurt.

Een voorbeeld: Iemand raakt je aan, terwijl je dat niet wilt. Je kunt dan krachtig en duidelijk zeggen: 'Je raakt me aan; ik vind dat niet prettig. Ik wil dat je van me afblijft.'

Belangrijk is om ook non-verbaal het juiste signaal af te geven door rechtop te staan, de ander aan te kijken en jezelf niet kleiner te maken dan je bent. Praat rustig en duidelijk.

Onderzoek heeft uitgewezen dat de kracht van je boodschap voor minimaal de helft door non-verbale signalen wordt bepaald. Mensen reageren op je lichaamstaal en uitstraling. Als die niet met je woorden overeenkomen, is de kans groot dat je niet serieus wordt genomen.

Als hier niet op wordt gereageerd, kun je ook hulp vragen. Hulp vragen hoort bij weerbaarheid. Je kunt namelijk niet alles oplossen. Is er een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kunt? Je kunt ook letterlijk om hulp schreeuwen op het moment dat je grenzen fysiek worden overschreden en je jezelf niet kunt redden.

Maar je mag ook vechten. De Nederlandse wet sluit straf uit als je gepast geweld in een noodsituatie gebruikt en je je niet op een andere manier kunt redden. Je mag dus proportioneel geweld gebruiken om jezelf of iemand anders te verdedigen. Proportioneel wil zeggen dat het door jou gebruikte geweld in verhouding moet staan tot de aanval. Zo zal een vrouw die door

een sterke man in een steegje verkracht dreigt te worden niet vervolgd worden als ze de ogen van de dader uitsteekt. (Bij fysieke overmacht zul je je immers op de kwetsbare plekken van de dader moeten richten en de ogen zijn daar een onderdeel van...)



Gelukkig zijn de meeste grensoverschrijdingen niet dusdanig dat je op een fysieke manier moet ingrijpen, maar kun je het met een verbale confrontatie af.

Toch is dit soms wat minder eenvoudig, bijvoorbeeld als er sprake is van een machtsverschil. Als die ander bijvoorbeeld veel invloed op je leven kan uitoefenen, kun je daar bewust of onbewust rekening mee houden door de confrontatie niet aan te gaan en eraan toe te geven. Misschien ben je in een bepaald opzicht afhankelijk van die ander, wat je terughoudend maakt als het aankomt op het aangeven van je grenzen. Met andere woorden: je laat je leiden door angst, met als gevolg dat je grenzen alsnog worden overschreden.

Voor alle duidelijkheid, en dat wil ik hier krachtig benadrukken: slachtoffers zijn absoluut niet verantwoordelijk voor wat daders hen aandoen. Maar zij maken wel deel uit van wat er op zo'n

moment gebeurt en daarom is het belangrijk om te onderzoeken hoe je het beste kunt reageren en waar eventuele blokkades zitten om je weerbaar op te stellen. Dit verkleint namelijk de kans om werkelijk een slachtoffer te worden. Als ik dus wijs op de verantwoordelijkheid van degene wiens grenzen worden overschreden, heeft dat niets met de schuldvraag te maken, maar alleen maar met de mogelijkheden die je ter beschikking staan om jezelf te redden in een noodsituatie, waardoor de kans verkleind wordt dat je echt slachtoffer wordt.

Daders (ik noem ze maar even zo, want in feite zijn ze dat als ze over je grenzen gaan) die strategisch te werk gaan, zijn eigenlijk roofdieren. Het begint met selectie. 'Bij wie kan ik het proberen en bij wie moet ik dat zeker niet doen?' Zoals een roofdier het liefst een kwetsbare prooi uitzoekt, zo is ook een dader meestal op zoek naar een slachtoffer bij wie hij relatief gemakkelijk over de grenzen kan gaan. Zo begint seksuele grensoverschrijding meestal met een seksueel getinte opmerking of een aanraking. Hoe reageer je daarop? Stel je onmiddellijk je grens of laat je het gebeuren? Is er sprake van afhankelijkheid, machtsverschil, onzekerheid, kwetsbaarheid of angst? Dan zal dit hoogstwaarschijnlijk uitgebuit worden.

Als je deze signalen dus bewust of onbewust afgeeft, is het belangrijk dit bij jezelf te herkennen en dit aan te passen door je anders op te stellen. Dit begint met eigenwaarde en zelfvertrouwen.

De basis van weerbaarheid is eigenwaarde. Hoe kijk je tegen jezelf aan? Als een waardevol mens die het recht heeft op grenzen? Als dat zo is, is het fundament aanwezig.

In de kern is dit fundament spiritueel. Je bent een kostbare ziel die recht heeft op vrijheid en respect. En je hebt de kracht van de 'goede agressie' nodig om je kwetsbaarheid te beschermen. Want alleen als die kracht in ons is opgestaan, kunnen we ons ook kwetsbaar openen voor elkaar. De goede agressie is de vuurkracht van je ziel waarmee jij voor jezelf

opkomt en je innerlijke tempel (dat is heel jouw wezen) schoonhoudt en beschermt tegen mensen die daar niet horen. Onze geestelijke identiteit moet daarin leidend zijn, niet ons ego. Het is juist het ego waartegen de geestelijke identiteit beschermd moet worden, zodat die ten volle tot ontplooiing kan komen op aarde. Weerbaarheid speelt om die reden een grote rol in de koers die we varen in ons leven, de keuzes die we maken en de vrijheid die we daarin mogen beleven. Juist die geestelijke identiteit bepaalt onze grote waarde, want dat is wie wij werkelijk zijn.

Grensoverschrijders laten zich ook door het ego leiden. Zodra die zich bewust worden van hun geestelijke identiteit, zal die behoefte er niet meer zijn, want door je verbinding met God hou je altijd rekening met de grenzen van anderen.

Durf je je grenzen te stellen door de confrontatie aan te gaan? Of ben je misschien bang voor de reactie van de ander? Of ben je toch bang dat die ander zoveel macht over je heeft dat hij of zij je ten gronde kan richten? En klopt die gedachte wel?

Je zult jezelf dus kritische vragen moeten stellen: ‘Ken ik die ander misschien teveel macht toe? En op grond van wat doe ik dat? Ben ik écht afhankelijk van die ander of is dit een automatische overtuiging die in mij leeft?’

Heel vaak is er sprake van dat laatste. Als die ander de macht heeft jouw carrière te ondermijnen, is dat natuurlijk verschrikkelijk. Maar jij zult jezelf de vraag moeten stellen of je carrière belangrijker is dan jijzelf. En dat laatste heeft weer met die eigenwaarde te maken.

Sta je er überhaupt bij stil dat je een keuze hebt op zo’n moment? Laat je dit gebeuren of stel je een grens? Heel vaak worden we door automatische gedachten en overtuigingen voortgedreven. We staan er niet bewust bij stil, maar kennen vaak onbewust waarde toe aan deze gedachten en overtuigingen.

Durven heeft met angst te maken. En angst kan je doen bevriezen. We kunnen namelijk verschillend op een ‘aanval’ reageren: door te vechten, te vluchten of te bevriezen. In het dierenrijk (of bij een ontmoeting met een grizzlybeer) is het functioneel. Maar bij mensen onderling absoluut niet.

Dit bevriezen is een verschijnsel waar veel mensen met onbegrip op reageren. Ook de slachtoffers zelf begrijpen zichzelf achteraf vaak niet. Zo heb ik slachtoffers van seksueel misbruik horen zeggen: ‘Had ik maar iets gedaan om dit te voorkomen, was ik maar gaan slaan en schoppen of schreeuwen, of was ik maar op tijd gevlucht!’ In hun stem is meestal ook zelfverwijt te horen, terwijl ze zichzelf absoluut niets te verwijten hebben.

Ik heb het zelf eens bij de hand gehad, toen ik in een park een volwassen man betrapte die probeerde een meisje van 11 jaar op de mond te kussen. Ik heb meteen fysiek ingegrepen en hem tegen de grond gegooid en klem gehouden. Een half uur later was hij ingerekend door de politie. Maar wat me opviel toen ik ingreep, was dat het meisje uit angst lachte naar de dader. Ze stond aan de grond genageld en deed niets om zichzelf te verdedigen of om aan de situatie te ontkomen. Ze was dus bevroren. Bevriezing is als een verlamming: je kunt niets meer doen. Als je dit ooit is overkomen, neem jezelf dan alsjeblieft niets kwalijk, want je kón op dat moment niet anders. Anders had je het echt wel gedaan. Er gebeurt in het brein zoveel tegelijk, dat dit als het ware op slot gaat. Je reageert niet meer logisch of zelfs helemaal niet meer. Dus heb begrip voor jezelf als jou dit is overkomen en alsjeblieft, oordeel ook niet over anderen die dit hebben meegemaakt.

De plotselinge onrust in je hoofd kan wel enigszins tot bedaren worden gebracht door bewust met je aandacht in het hier en nu te blijven en jezelf daarin te trainen. Wees de waarnemer van wat er in jezelf en om je heen gebeurt. Voel de angst en de beklemming die opkomt en kijk

ernaar. Dan kan het zijn dat dit plaats maakt voor helder denken. En uit het heldere denken kan een helder en krachtig handelen voortkomen.

Daarnaast is het zo dat als je bepaalde situaties getraind hebt (bijvoorbeeld in een weerbaarheidstraining), de kans groter wordt dat je effectief reageert, ook al biedt ook dat natuurlijk geen garantie. De praktijk is immers anders dan een oefensituatie waar je eigenlijk niets kan overkomen. En toch kan een rollenspel en het herhaaldelijk oefenen ertoe leiden dat je minder snel zult bevriezen in een noodsituatie.

Zoals gezegd kunnen automatische gedachten en overtuigingen op zo'n moment een grote rol spelen. Als je er namelijk van overtuigd bent dat je machteloos bent, zul je je er ook naar gedragen. Je gedachten vormen op zo'n moment een enorme blokkade, waardoor je al met 10-0 achterstaat. In een goede weerbaarheidstraining kom je er door middel van fysieke technieken achter dat je in bijna alle situaties veel meer kunt dan je voor mogelijk had gehouden. Je laat je denkbeperking los, waardoor er meer kracht vrijkomt in jezelf.

Als je slachtoffer bent, praat er dan met iemand over. En als je de moed en de mogelijkheid hebt: doe aangifte bij de politie. Voor de verwerking kan dit erg belangrijk zijn.

Ook als maatschappij hebben we de grote verantwoordelijkheid over alle burgers te waken en die waar nodig te beschermen. Zowel in de wetgevende, rechtsprekende als de uitvoerende macht zal dit krachtig tot uitdrukking moeten komen. Maar ook de burgers onderling mogen naar elkaar omzien en elkaar helpen waar dat nodig is. Spreek elkaar aan. Het is een verantwoordelijkheid die door de hele maatschappij serieus moet worden genomen. Want niet iedereen is zelf tegen grensoverschrijdend gedrag opgewassen en kan wat hulp en ondersteuning goed gebruiken.

Iedere grote organisatie zou ook een vertrouwenspersoon moeten hebben met wie dingen besproken kunnen worden. En als een direct leidinggevende niets met jouw melding doet, zoek het dan hogerop in de organisatie waar je werkt. En leidinggevend: neem je verantwoordelijkheid en waak over de mensen waar je leiding aan geeft. Let op signalen en kom in actie.

Soms is het zo dat alles pas echt in beweging komt als er aandacht in de media aan wordt geschonken. Maar er is moed voor nodig om met je pijn naar buiten te treden en niet iedereen heeft daar de kracht en energie voor. Want slachtoffers van seksueel misbruik dragen een diepe wond in zich mee. Laten we als maatschappij hen zoveel mogelijk beschermen.

Daarnaast zijn er dus verschillende zaken waar je zelf aandacht aan kunt besteden. Daarom adviseer ik mensen ook een goede weerbaarheidstraining te volgen, zodat de kans om slachtoffer te worden in ieder geval verkleind wordt.

Ben je slachtoffer van een misdrijf? Dan kun je je ook wenden tot Bureau Slachtofferhulp: www.slachtofferhulp.nl of bel 0900-0101

Boekbespreking



Al het leven heeft een unieke grens. Grenzen moeten gerespecteerd, maar ook beschermd worden. Mensen moeten voor zichzelf kunnen opkomen.

In dit boek laat ik zien dat echte weerbaarheid met onze innerlijke kern verbonden moet zijn, wil die een wezenlijke kracht voor ons worden. We moeten onszelf kennen en eventuele blokkades uit de weg ruimen, zodat de innerlijke kracht vrij komt.

Vele aspecten van fysieke, psychische, verbale en spirituele weerbaarheid komen aan de orde. Het boek leidt je naar echte weerbaarheid en langs de bijbehorende valkuilen. Het laat je heel concreet zien hoe je op een effectieve manier de confrontatie aan kunt gaan om persoonlijke grenzen te beschermen.

Kortom, het laat je de kracht voelen die nodig is om weerbaar te kunnen zijn met hoofd, hart en handen. Een kracht die bedoeld is om in dienst te staan van de liefde.

‘Dit boek belicht weerbaarheid in al zijn facetten op een concrete en toegankelijke manier. Met herkenbare voorbeelden en deskundige informatie biedt het de lezer stof tot nadenken en oefenen. De kracht van het boek is dat de auteur niet alleen technische aanwijzingen geeft om vaardigheden te vergroten, maar ook vanuit de persoonlijke en spirituele beleving aantoont dat weerbaarheid een proces is van innerlijke groei.’

Clara Stahlie, hoofddocent Landelijke Opleiding Docent Weerbaarheid

Boekgegevens:

ISBN 97890 202 05138

160 pagina's, paperback

Prijs: € 20,- plus verzendkosten (€ 3,75 binnen Nederland)

Uitgever: Ankh Hermes

Je kunt dit boek rechtstreeks bij mij te stellen via info@roeloftichelaar.nl.

Let op! Vergeet niet je adres te vermelden. Gelieve pas na ontvangst te betalen op het rekeningnummer dat op de nota staat. (Dit is een ander rekeningnummer dan dat van deze Goed Nieuwsbrief.)