

Goed Nieuwsbrief



Nr. 115

januari 2023

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: INGB-NL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Grenzenkracht	2
Inspiratie	5
Gebed	5
Boekbespreking: 'Weerbaar met hoofd, hart en handen – hoe stel je je grenzen?'	6

Beste mensen,

Het is misschien wat aan de late kant, maar toch: de allerbeste wensen voor dit nieuwe jaar. Dat het een jaar mag worden dat het Licht van de Geest mag toenemen in je binnenste.

De reden dat deze nieuwsbrief wat laat komt, is de grote drukte van de afgelopen tijd. Soms gebeuren er allerlei dingen tegelijk die aandacht nodig hebben en dan blijven andere zaken noodgedwongen liggen.

Dit heeft ook te maken met het stellen van de noodzakelijke grenzen, zodat ik daar zelf niet overheen ga. Wat ik anderen in de praktijk en de trainingen weerbaarheid probeer mee te geven, is uiteraard net zo goed van toepassing op mijn eigen leven. Want als we teveel hooi op onze vork nemen, zal dat uiteindelijk contraproductief werken. Vandaar dus dat ik even wat meer ruimte moest nemen voor mezelf en andere zaken die een hoge prioriteit hadden.



Ook moest ik overstappen op een andere methode om de Goed Nieuwsbrieven te verzenden. Ik deed dat altijd via mijn eigen e-mailadres, maar dit leidde tot problemen, omdat het steeds vaker als spam werd aangemerkt. Maar goed, het is gelukt, dus we kunnen weer verder.

Over grenzen gesproken: steeds meer grensoverschrijdend gedrag komt aan het licht. Dat is dan ook het thema van het artikel in deze nieuwsbrief: ‘Grenzenkracht’.

Verder een geïnspireerde boodschap en een gebed als afsluiting.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar

Grenzenkracht

Agressie in de zorg, tegen hulpverleners en politie, seksueel grensoverschrijdend gedrag achter de schermen van tv-programma's, normvervaging en egoïstisch gedrag: het is aan de orde van de dag.

Als docent en trainer weerbaarheid krijg ik talloze voorbeelden te horen. Zelfs bejaarden kunnen behoorlijk grensoverschrijdend en respectloos zijn. En het komt nogal eens voor dat goedwillende verplegers en verzorgers hier zwaar onder gebukt gaan, omdat ze niet weten hoe hiermee om te gaan. Juist hun sterke gevoel van verantwoordelijkheid doet gezonde grenzen soms vervagen, waardoor ze zich allerlei vormen van grensoverschrijdend gedrag laten welgevallen. Met als gevolg een hoog ziekteverzuim en soms de neiging om hun roeping maar te laten vallen door een andere baan te gaan zoeken. Met als gevolg: nog meer tekorten in de zorg.

De stevige grenzenkracht lijkt soms uit de samenleving te zijn verdwenen, getuige de vele gevallen van grensoverschrijdend gedrag die zich voordoen. Natuurlijk zit er achter die toename vaak ook een reden, maar dat mag geen excuus zijn. En in dit artikel wil ik het daar dan ook niet over hebben. Want het begint met gezonde grenzen, zodat iedereen zal beseffen dat dit gedrag niet getolereerd wordt. Daarna kan er eventueel gekeken worden naar het gestoorde psychische patroon dat hier misschien de oorzaak van is. Maar voordat we proberen het gedrag te begrijpen, moet het eerst begrensd worden. Die volgorde is cruciaal. Als we alleen in het begrip voor de ander blijven hangen, zal er nooit een verandering optreden.

Deze grenzenkracht kan aanvankelijk ‘hard’ overkomen. Meestal is het dan de onnatuurlijke ‘zachtheid’ die er juist voor zorgt dat mensen slachtoffer worden van het egoïstische gedrag van anderen. Grenzenkracht is onnatuurlijk hard als deze voortkomt uit het ego.

Het is dan ook belangrijk dat we ons in het stellen van grenzen laten leiden door de Geest en niet door ons ego.

Ego-grenzen worden meestal ingegeven door eigenbelang of angst. Dat zijn geen goede motieven. Gezonde grenzen ondersteunen het evenwicht tussen de liefde voor de naaste en voor onszelf. Dat is overigens heel wat anders dan egoïsme.

Komt het stellen van grenzen voort uit de kern van onze ziel, dan is het de kracht die de liefde kan bevruchten. Dit betekent dus dat als die kracht ontbreekt, onze liefde uiteindelijk krachteloos zal worden en dat mogen we niet laten gebeuren. We hebben namelijk de verantwoordelijkheid gekregen het heilige in onszelf te bewaken. In de komende decennia (maar zeker ook nu al) is deze kracht meer dan nodig.

We zien het in het groot bijvoorbeeld in de onophoudelijke stroom vluchtelingen, waaronder ook mensen die geen echte vluchteling zijn en hier voor economisch voordeel naartoe komen. Iedereen kan aanvoelen dat ook hier ergens een grens aan gesteld zal moeten worden.

Vanuit politieke correctheid durven velen dit niet te benoemen, omdat je dan al snel voor een racist wordt aangezien die zich niets aantrekt van het lot van de talloze echte vluchtelingen. Deze politieke correctheid is een vorm van angst en werkt ondermijnend. Het probleem is namelijk dat als je geen grenzen stelt, het hele systeem op een gegeven moment zal falen, wat ten koste zal gaan van velen, onder wie ook de echte vluchtelingen.

Maar ook zij, die ambulancepersoneel aanvallen of in het werk belemmeren en de bejaarde die nog heel goed bij z’n verstand is en het verplegend personeel respectloos behandelt, zullen tegen een stevige grens moeten aanlopen.

Een bejaarde man in een verpleeghuis die een verzorgende ‘een vuile kuthoer’ noemt als die een bordje eten komt brengen, moet uiteraard niet langer op z’n wenken worden bediend. Die moet geconfronteerd worden met het grensoverschrijdend gedrag en er moeten consequenties aan verbonden worden. ***(Een goede confrontatie bestaat uit drie stappen: benoem het gedrag van de ander, zeg wat je ervan vindt en benoem hoe je het graag hebben wilt. Sta rechtop en kijk de ander aan, zodat de verbale en de non-verbale boodschap met elkaar overeenkomen.)*** Het bordje eten waarmee de verzorgende binnenkwam, moet na de krachtige confrontatie weer mee terug genomen worden. Hij zal eerst zijn excuus moeten aanbieden en vervolgens zal er een gesprek met hem moeten worden gevoerd om te kijken of hij bereid is zich fatsoenlijk te gedragen.

Nadat mijn hulp voor een dergelijke casus was ingeroepen, heb ik dit advies dan ook gegeven. Het eerste tegenargument dat ik te horen kreeg, was: ‘Maar je kunt toch niet verwachten dat een man van 80 nog kan veranderen?’

Met die opmerking sta je met 10-0 achter. Toen ik vroeg of de man ook selecteerde, werd dit beaamd: bij de één deed hij dit wel, bij de ander niet. Ik heb gereageerd met: ‘Als hij kan se-

lecteren, kan hij het ook afleren.’ Het door mij voorgestelde beleid is gelukkig met succes doorgevoerd. Het is dan ook erg belangrijk dat de leiding van een zorginstelling achter het personeel staat. Gelukkig was dat hier wel het geval.

De typische ‘rotshouding’ (je beweegt niet mee, maar stelt een harde grens) die moet worden aangenomen ten aanzien van de grensoverschrijdende bejaarde, kan net zo ‘hard’ overkomen als het begrenzen van de landsgrenzen. Als die begrenzing echter achterwege blijft, zal het ten koste gaan van de goede orde.

Orde is één van de belangrijke kenmerken in de schepping. Zonder orde stort heel de schepping ineen. Die orde kan alleen bewaakt worden met gezonde grenzen. Gebeurt dit niet, dan maakt orde plaats voor chaos, wat altijd ten koste gaat van het grote geheel. Bij het ontbreken van de goede grenzenkracht zullen ook de kwetsbaren in de samenleving niet langer beschermd worden. Dat is een verantwoordelijkheid die we moeten accepteren en op ons nemen. Zoals we ons eigen ik moeten begrenzen in plaats van het grenzeloos najagen van onze begeerten, zo moeten we ook grenzen stellen aan anderen. Eigenwaarde is daarbij een belangrijke factor. Weet dat je waardevol bent en recht hebt op gezonde grenzen. Je hart is de tempel van de heilige Geest en die heilige ruimte mag je beschermen. In die zin is het stellen van grenzen zelfs een heilige plicht.

Al decennia wordt er in de politiek geroepen dat ‘iedereen met z’n poten van onze hulpverleners af moet blijven’. Fraaie en krachtige woorden, maar die moeten wel worden omgezet in daadkracht. En waar het ego van anderen niet kan worden beteugeld door woorden, daar zullen krachtiger middelen moeten worden ingezet. Dit is behalve een kwestie van *mogen* ook een kwestie van *durven*: heb je de moed de confrontatie aan te gaan, je mening uit te spreken en er ook consequenties aan te verbinden? Zoals ik al eerder aangaf, kan het uiten van je mening ook leiden tot (politiek correcte) maatschappelijke veroordeling. Daarom is er moed voor nodig.

Natuurlijk moet er naast ‘rotskracht’ ook ruimte zijn voor de kracht van ‘water’: de zachte kracht die kan verbinden en meebewegen met de ander. Het evenwicht tussen die twee is van groot belang. Als we alleen maar ‘rots’ zijn, zullen we verhard en verliezen we de verbinding. Zijn we echter alleen maar ‘water’, dan zeggen we nooit eens: ‘Tot hier en niet verder!’ En daarboven staat die heilige wet: ‘Heb God lief boven alles en je naaste als jezelf.’ Of: ‘Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet.’ Als iedereen dit gebod in acht zou nemen, zou de wereld er anders uitzien. De liefde is het hoogste gebod, maar liefde mag niet krachteloos zijn doordat we de goede vuurkracht van onze ziel uit het oog verliezen. Liever liefdevolle grenzen dan grenzeloze liefde. Door de heilige Geest komt de goddelijke liefde in ons tot uitdrukking. Deze Geest geeft ons ook de vuurkracht om de liefde op aarde te beschermen. De Geest is niet alleen een zachte kracht, maar kan ook heel krachtig zijn. Door dit vuur mogen we ons laten leiden als we de grenzen op aarde bewaken en de kwetsbaren op aarde beschermen. We laten ons leiden door het vuur van de liefde.

Uiteindelijk is het de doorbraak van de heilige Geest op aarde die de mensen van binnenuit verandert. Niet door opgelegde regels, maar door de goddelijke liefde in het hart te laten ontwaken die de wereld kan veranderen. Dan zullen de grenzen van binnenuit gerespecteerd worden: de grenzen tussen mensen onderling, maar ook de grenzen die voor de aarde en de natuur van wezenlijke betekenis zijn. Door deze Geest zal uiteindelijk alles herstellen en zal het natuurlijke evenwicht binnen alle krachten hersteld zijn.

Daarom is het zo belangrijk dat we naar binnen gericht zijn op de werking van deze Geest die in ons allemaal wil ontwaken; de Geest – de Geest die liefde is – waarin alles vergeven is en we weer eenvoudig kunnen *Zijn*.

Inspiratie

‘In harmonie met jezelf en God leven, betekent ook dat je je grenzen goed moet bewaken. Als je teveel disharmonie laat binnenkomen, verstoort dat je relatie met God. En als je jezelf aan disharmonie overlevert door niet genoeg volgens Gods principes te leven, gebeurt hetzelfde.

Het bewaken van die grenzen en het nemen van je verantwoordelijkheid hierin, is een goddelijke plicht.

Je kunt niet God dienen en de wereld. Je moet een keuze maken welk principe je wilt volgen: dat van God of van de wereld. Die van de wereld is het principe van het ego. Dat van God is in overeenstemming met de heilige Geest die in je woont.’

Gebed



Lieve God,

Help mij oog te hebben
voor mijn eigen grenzen
en voor die van de ander.
Geef mij de helderheid van bewustzijn,
zodat ik respectvol zal omgaan met de ander.
Maar geef mij ook de kracht en de moed
de grenzen van mijn innerlijke tempel te bewaken.
Want net als de ander ben ik waardevol
en mag ik het heilige in mij beschermen.
Geef ons de wijsheid de juiste grenzen te stellen,
in het klein en in het groot.
Dat we daarbij de liefdevolle kracht
als leidend principe mogen omarmen.

Amen.

Boekbespreking

Alle 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 aan-toont dat weerbaarheid een proces is van innerlijke groei.'

Clara Stahlie-, hoofddocent Landelijke Opleiding Docent Weerbaarheid

ISBN 97890 202 05138

Prijs € 20,- (plus eventuele verzendkosten)

160 bladzijden, paperback

Rechtstreeks te bestellen via e-mail: info@roeloftichelaar.nl