

# Goed Nieuwsbrief



Nr. 68

juli-aug 2018

*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](http://www.roeloftichelaar.nl) en [www.weerbaarheidstrainer.nl](http://www.weerbaarheidstrainer.nl)

***De Goed Nieuwsbrief wordt in principe alleen op aanvraag verzonden. Heeft u deze Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stelt u de ontvangst niet op prijs, stuurt u dan een e-mail naar:***

***[info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl). U kunt ook schrijven naar: Roelof Tichelaar, Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.***

*Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding.*

*Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuurt u hem gerust door!*

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:**

<b>Beste mensen</b>	<b>2</b>
<b>Burn-out</b>	<b>2</b>
<b>Inspiratie</b>	<b>5</b>
<b>Gebed</b>	<b>5</b>
<b>Boekentip</b>	<b>6</b>

## Beste mensen

Van harte welkom in deze zomereditie van de Goed Nieuwsbrief. Ook deze keer wil ik degenen die een donatie hebben gedaan voor de Goed Nieuwsbrief, daarvoor hartelijk bedanken.

Maar even iets anders, namelijk de **Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)**. Er is nieuwe wetgeving om de privacy van burgers beter te beschermen. De nieuwe richtlijn in Nederland is vastgelegd in de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Als verspreider van de Goed Nieuwsbrief verplicht mij deze wet ertoe dat ik uw aanmelding voor de Goed Nieuwsbrief bewaard heb. Dit heb ik in lang niet alle gevallen gedaan en daarom vraag ik u mij even een e-mail te sturen waarin u aangeeft de ontvangst van de Goed Nieuwsbrief op prijs te stellen. En voor alle duidelijkheid: uw e-mailgegevens worden niet voor andere zaken gebruikt dan voor de Goed Nieuwsbrief. Ik stel ze dan ook aan niemand ter beschikking, zodat uw privacy beschermd zal blijven. Sorry voor het ongemak en alvast bedankt voor uw medewerking!

In deze editie vindt u een artikel over burn-out, een veelvoorkomend verschijnsel in onze tijd. Daaraan gekoppeld vindt u een geïnspireerde boodschap en een gebed. En tot slot een boekentip om krachtig uzelf te kunnen zijn. Ik wens u een goede zomer en veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar

## Burn-out

Burn-out, opgebrand zijn: veel mensen hebben er in onze tijd last van. Mensen lijden aan rusteloosheid en worden alsmaar voortgestuwd en met prikkels overladen. Er wordt veel van ons gevraagd, de 'geest van deze wereld' is veeleisend en drijft ons over gezonde grenzen als we niet alert blijven en onze grenzen bewaken.

In mijn weerbaarheidstrainingen besteed ik hier ook aandacht aan: waar lopen jouw grenzen en op welke wijze overschrijd je die, bewust of onbewust? En wat kun je eraan doen om dit te voorkomen?

Daarbij gaat het niet alleen om het aanleren van een trucje om je grenzen te stellen. Het zit veel dieper, omdat de oorzaak dat we over onze grenzen gaan, ook veel en veel dieper ligt. De vraag waarom we over onze grenzen (laten) gaan, kan ons bij de kern van onszelf brengen, bij ons bestaansrecht zelfs: mogen we onze grenzen stellen en 'nee' zeggen tegen de dingen die we eigenlijk niet willen? Dit 'mogen' heeft met onze eigenwaarde te maken, het recht om te zijn wie we zijn.

Naast het 'mogen' zullen we het ook moeten durven. Durf ik 'nee' te zeggen als men een beroep op mij doet of vergeet ik mezelf en sta ik alleen stil bij de wensen van de ander? Voel ik me misschien te verantwoordelijk voor de ander en wil ik de ander niet teleurstellen? Of ben ik juist bang dat het beeld dat men van mij heeft zal instorten zodra ik echt eerlijk ga aangeven wat ik wel of niet wil? En in hoeverre heeft dat dan met mijn eerzucht te maken? Wil ik misschien graag dat iedereen mij aardig vindt?

Jesus leert ons dat we de ander mogen liefhebben als onszelf. Met andere woorden: daar is sprake van een gezonde balans tussen ons en de ander. Het doorschieten in één van beide

uitersten zorgt ervoor dat we uit balans raken: we worden egoïsten of we cijferen onszelf weg. In plaats daarvan is het belangrijk dat we het juiste midden vinden.



Behalve het verwaarlozen van onze gezonde grenzen, zijn er natuurlijk meer oorzaken die tot een burn-out kunnen leiden. Ook de macht van de gewoonte kan ons doen vergeten wie we eigenlijk zijn en hoe we eigenlijk zouden willen leven. De wereld houdt ons voortdurend voor wat 'normaal' is en als we dat blind als maatstaf hanteren, verliezen we iets van onszelf uit het oog. We hebben allemaal onze eigen unieke maatstaven en mogen onszelf dus niet met anderen vergelijken om zo de juiste maatstaf voor onszelf te vinden. Wie zichzelf voortdurend aan anderen meet, stelt eigenlijk zijn waarde continu ter discussie.

Daarnaast worden we voortdurend overprikkeld. Iemand uit de Middeleeuwen zou binnen enkele dagen knettergek worden door de hoeveelheid informatie die we iedere dag te verwerken krijgen.

Steeds meer mensen zitten een groot deel van de dag met hun mobiele telefoon in de hand (ik zie regelmatig zelfs jonge moeders met een kind op de fiets ondertussen naar hun mobiele telefoon turen). Ze staan voortdurend met elkaar in contact, maar er is geen verbinding. Via bijvoorbeeld Facebook krijgen ze het ene na het andere bericht binnen. Allemaal informatie die ze moeten verwerken, maar waarvan ik denk dat het voor meer dan negentig procent zinloos is. De manier waarop mensen zich via de social media presenteren is meestal één groot toneelstuk. Ze laten vooral zien hoe blij en gelukkig ze zijn en hoeveel 'vrienden' ze hebben. Maar het is vaak een façade. En toch meten veel jongeren hun eigen leven af aan wat ze daarop te zien krijgen en ook dit vormt een belasting die veel energie kost.

Ook 's avonds wordt de mobiele telefoon regelmatig geraadpleegd, want stel dat ze iets van die informatie zouden missen! En zo worden mensen overprikkeld en raken ze zichzelf uiteindelijk kwijt.

Een ander teken aan de wand is 'vakantiestress' dat ik vanwege de vakantieperiode even aanhaal. Volgens mij is vakantie bedoeld om te ontstressen, even los te komen van de drukke werkzaamheden om rust te kunnen ervaren. Maar sommige mensen vliegen (letterlijk) in hun vrije tijd alle kanten op. Op vakantie moeten ze zoveel mogelijk zien en meemaken. Vakantie lijkt voor hen eerder een vlucht voor de rust te zijn geworden, dan dat het een bron van rust is. Kunnen we eigenlijk nog wel omgaan met rust, of moet ons leven voortdurend gevuld zijn met activiteiten en prikkels?

En niet zelden loopt men er graag mee te koop waar men helemaal naar toe is gereisd. Van mij mogen ze, maar het is de vraag of het werkelijk rust brengt. De filevorming in de lucht

boven Schiphol is een teken dat we behoorlijk aan het doorschieten zijn in ieder geval. En dan heb ik het nog niet eens over de miljoenen liters kerosine die een ernstige belasting voor het milieu vormen.

Bijna iedereen heeft tegenwoordig haast. Maar als we ons werk bewust en in rust doen, op tijd pauze nemen en er aandacht in leggen, zal dit de productiviteit juist doen toenemen. Haast is niet goed voor onze productiviteit en al helemaal niet voor onze innerlijke rust. Mensen móeten tegenwoordig zoveel en dit kost energie. We zullen dus bewust met onze energie moeten omgaan. Is er voldoende ruimte voor ontspanning en creativiteit? Krijgen we nog genoeg lichaamsbeweging? En nemen we voldoende tijd voor rust en stilte? Er is bijna nergens stilte meer. Ik ben onlangs vanwege de irritante harde muziek een kledingzaak uitgevlucht. Ik raakte overprikkeld door die rotherrie. Is het een teken dat ik ouder aan het worden ben? Misschien wel, maar de zintuigen van mensen moeten blijkbaar steeds meer geprikkeld worden om het hen naar de zin te maken en dat is geen goede ontwikkeling.

Er zijn nog vele oorzaken te bedenken waardoor we onszelf de rust ontnemen en opgebrand raken. De harde eisen die bedrijven aan hun medewerkers stellen, de grote studieverplichtingen waaraan studenten moeten voldoen, het eindeloos registreren van handelingen in de zorg en bij andere instellingen, noem het maar op. Maar ook een sterk verantwoordelijkheidsgevoel kan mensen van hun energie beroven. Wie zich te verantwoordelijk voelt voor anderen, gaat al snel voorbij aan zichzelf. We mogen niet de last van anderen blind op ons nemen, maar moeten bewust leren onderscheid te maken tussen onze verantwoordelijkheid en die van de ander.

Ook het onderdrukken van oude pijn en het ontkennen daarvan kost veel energie. We mogen onze innerlijke verwondingen onder ogen zien en niet wegvluchten voor de pijn die we vanbinnen voelen.

En dan zijn er ook nog de hoge spirituele eisen die mensen aan zichzelf kunnen stellen: dat ze zuiverheid van zichzelf eisen en zichzelf bestraffen als ze daar niet aan voldoen. Spiritualiteit is voor velen 'doen' geworden in plaats van 'zijn'. Zij streven voortdurend het 'hogere' na, maar kunnen zich moeilijk verzoenen met hun menselijke kanten.

We moeten niet vergeten dat er een bron in ons hart is waar het goed is en waar ook die rust te vinden is. Een ark waarin we beschermd zijn tegen de vloedgolven van deze tijd. Midden in de storm kunnen we daarin terugkeren. Daar, in Gods Geest in ons hart, mogen we weten dat het goed is en dat we mogen zijn wie we zijn. Daar weten we dat er van ons gehouden wordt zoals we zijn, met alles erop en eraan. Daar zijn geen eisen, want de liefde eist niets.

Mensen eisen teveel van zichzelf. Ze willen aardig en lief gevonden worden, maar zijn vergeten wie ze zijn. Daarmee verliezen ze ook iets van hun authenticiteit en zijn ze vergeten waar het eigenlijk om gaat hier op aarde: dat we in de liefde rusten, dat we innerlijk vrede ervaren en ons verbonden weten met God. En dat we door werkelijk onszelf te zijn, iets van dat licht mogen doorgeven aan anderen. Maar dat we ook de tijd nemen om daar zelf rust in te vinden. Want daar, diep vanbinnen, is het goed...

Tot slot wil ik kort stilstaan bij de zegen die een burn-out je kan brengen. Want iedere crisis is eigenlijk een gedwongen stilstaan om jezelf en je grenzen te heroverwegen.

Door opgebrand te zijn komen we tot stilstand en worden we gedwongen onszelf te onderzoeken. In deze crisis kunnen we ons ware zelf weer op het spoor komen en de ruimte nemen onszelf vragen te stellen. Wat wil ik met mijn leven, wat is voor mij belangrijk? Aan welke signalen ben ik voorbij gegaan en waar moet ik snoeien in mijn leven? Op welke

punten voel ik me verantwoordelijk? Wat onderdruk ik in mezelf? Welke weg ben ik misschien ingeslagen die ik eigenlijk niet wil gaan? Past het werk dat ik doe wel bij me? Welke mensen horen nog in mijn leven thuis en wie moet ik misschien op afstand brengen of houden?

Een burn-out maakt onze grenzen onloochenbaar zichtbaar en blijkbaar hebben veel mensen dit nodig. Want uiteindelijk zal ook een burn-out iets goeds kunnen brengen.

Want jij bent het waard dat je liefdevol met jezelf omgaat.

## Inspiratie

*“Zoek regelmatig de stilte op. Ga in gebed, maar wees ook gewoon stil. Onttrek je regelmatig aan de prikkels van de wereld, zodat de onrustige ziel tot rust wordt gebracht. Zie de zon van Gods Geest schijnen op het water van je ziel en laat de golven tot rust komen, net zolang tot het water van de ziel een rustige spiegel vormt van de goddelijke Geest die in haar schijnt.*

*Vraag je bij alles af of het wel bij je ziel past of dat je meeloopt met de wereld of het anderen naar de zin maakt. Doe geen dingen die je absoluut niet wilt en die in geen enkel opzicht een waardevol offer zijn dat je vanuit liefde brengt. Je mag offers brengen, maar de offers moeten zinvol zijn en mogen niet ten koste gaan van je ware zelf.*

*Heb jezelf lief en accepteer jezelf zoals je bent, met al je menselijke eigenschappen. Want je bent een kind van God en in dit Zijn mag je rusten en vrede hebben. Jezelf geliefd weten door God geeft rust.*

*Benut de momenten van rust goed, maar rust niet teveel, want energie moet ook kunnen stromen, creatief en vrij. Zorg ook goed voor je lichaam, want het is de tempel waarin Gods Geest woont. Denk aan de juiste voeding en aan lichaamsbeweging, maar schiet nergens in door.*

*Onderdruk niets met geweld in jezelf, maar geef alles een gepaste plek en vind de juiste maat voor alle dingen. Stem je hiertoe intuïtief af op Gods Geest in je hart en je zult vrede hebben. Laat humor ook een plaats hebben in je leven en denk niet te zwaarmoedig over de weg die je te gaan hebt. Lach eens om jezelf, want je bent mens met allerlei menselijke trekjes.*

*Weet dat je verlost bent en één met het lichaam van Christus, want dat is je thuisbasis. En weet ook dat je na je aardse dood zult terugkeren in de hemel om daar eeuwig te leven. Ook dat besef mag je rust geven. Dat laatste is je veilige thuisbasis, de geestelijke ark die je door het leven draagt en je beschermt tegen de stormen van de wereld. Het eenvoudige geloof dat je door God beschermd en geliefd bent en dat Hij jou een plek heeft bereid in Zijn hemelse wereld.*

*Vergeet als mens ook niet te genieten, want dit besef mag je helpen lichtvoetig door het aardse bestaan te gaan. Wees niet zwaarmoedig, maar denk licht en vrij. En geniet, want God wil dat je gelukkig bent en geniet van de dingen die Hij je gegeven heeft.”*

## Gebed

*Lieve God,*

*Ik ben stil en geef mij over aan U.*

*In deze stilte richt ik mij op Uw Geest.*

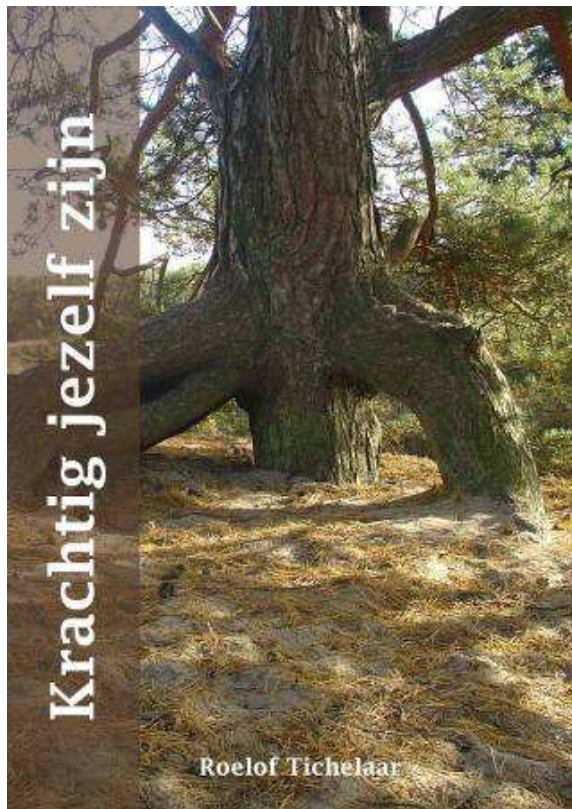
*Ik ben stil en voel Uw aanwezigheid*

*in de tempel van mijn hart.*

*Amen.*

Boekentip: 'Krachtig jezelf zijn'.

Krachtig jezelf zijn betekent dat je weerbaar bent. Dat je in staat bent gezonde grenzen te stellen, niet alleen aan anderen, maar ook aan jezelf. Doen we dit niet, dan lopen we het risico opgebrand te raken, een verslaving te ontwikkelen of onszelf kwijt te raken. We kunnen ons alleen werkelijk vrij voelen, als we ten diepste onszelf zijn. We zullen moeten loskomen van oude (denk)patronen die ons gevangen hebben gehouden. Dit lukt alleen als we onszelf kennen en - waar nodig - onze verborgen pijn aan het licht brengen. Ons denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen en hoe we handelen. Daarom moeten we ook bewust leren omgaan met onze gedachten. In dit boekje worden kernachtige adviezen aangereikt die je kunnen helpen krachtig jezelf te zijn.



Boekgegevens:

ISBN: : 978-90-822639-5-4

Aantal pagina's: 88

Uitvoering: paperback

Prijs: € 10,- (plus eventuele verzendkosten)

Dit boek is te bestellen:

Per e-mail: [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl)

Telefonisch: (0528) 320701

Per post: Schutstraat 112, 7901 EH

Hoogeveen

**LET OP! VERGEET NIET UW ADRES TE VERMELDEN; GRAAG PAS NA ONTVANGST BETALEN OP HET OP DE NOTA AANGEGEVEN BANKREKENINGNUMMER)**