

1 Samenvattend overzicht van het artikel

Mensen bezwijken soms onder de druk van onze gestreste samenleving. We kennen er, mogelijk onder onze (klein)kinderen. Maar ook bij onszelf is er druk, vermoeidheid, slapeloosheid... Stephan Claes, psychiater en auteur van *De gestreste samenleving* inspireerde Danny Van De Velde om vier grondhoudingen aan te geven om met verschijnselen als uitputting, vage fysische klachten en dreigende burn out om te gaan. En dit in een heel herkenbare wereld waar je permanent perfect moet zijn, niets mag missen van alle overaanbod en dwingende werkdruk. Hoed je ervoor om dan de verkeerde keuzes te maken en waak er maar over om niet overvraagd te raken en jezelf voorbij te hollen... Professor Claes stelt in zijn boek vier vergeten (christelijke) vaardigheden voor die ons helpen 'overeind te blijven'.

Zelfkennis is feitelijk 'realistische zelfinschatting' die je behoedt om met beide voeten op de grond te blijven, zonder valse bescheidenheid. Wout van Aert weet zijn eigen kunnen en beperking goed in te schatten.

Niemand moet perfect zijn en anderen een overdruk op hen te leggen. Is het dat niet dat kleinkinderen soms in jou weten te waarderen?

Mededogen is geen zichzelf of anderen beklagen met een 'ach arme'-mentaliteit. De vergeten waarde heeft te maken met mildheid tegenover zichzelf en anderen. Ze maakt dat je niet direct veroordeelt of beschuldigt, maar je erkent en bevordert bij jezelf en anderen geduld en begrip. Met warme welwillendheid aanvaard je grenzen en beperkingen.

Vergeving kan een conflictsituatie ontmijnen. Zowel de Bijbel als wetenschappelijk onderzoek bevestigen dit. Vergeven is niet je fouten goed praten, maar je losmaken van onnodig schuldgevoel, spijt of zelfkritiek.

Dankbaarheid is de vierde houding die de prestatie- en de bezitshonger van onze tijd kan temperen. Te beseffen wat we allemaal al hebben en kunnen en er dankbaar voorkomt frustraties of teleurstellingen. "Quand on n' a pas ce qu'on aime, il faut aimer ce qu'on a." In de opvoeding en algemeen in de omgang met mensen, is het een gouden regel dat waardering voor het goede en dankbaarheid ervoor levensvervullend werkt.

Dat er op het structureel maatschappelijk vlak ook heel wat moet gebeuren om negativiteit en depressie te voorkomen is hier niet uitgewerkt. Maar de vier 'vergeten vaardigheden' individueel weer gaan praktiseren, vormen zeker ook reeds een belangrijke buffer tegen angst, depressiviteit, stress en negatieve gedachten.

2 Methodische suggesties

- De heel herkenbare tekst zal in het gesprek dat kan volgen aan de hand van de vragen duidelijk nog concreter en individueler worden. Het is een voor onze tijd héél belangrijk gegeven bewust om te gaan met overdreven prestatiegerichtheid, overvraagd-zijn, perfectionisme, en met de fysische klachten als gevolg ervan. Er is een heel arsenaal aan mogelijkheden in de aanbieding om dit alles te voorkomen: zinsessies, yoga, boeddhistische meditatie-technieken, enz... Maar individuele houdingen zijn ook een duidelijke hulp. Vier ervan worden hier onder de aandacht gebracht.
- Reeds in 1979 (!) schreef Herman Van Veen zijn lied “Op zij, op zij, op zij, we hebben ongelofelijke haast”. Je kan dit lied zeker als opening van de bijeenkomst beluisteren...
Zie <https://www.youtube.com/watch?v=uN706PiFLm0>
- Je kan eventueel apart ingaan op het verschijnsel ‘perfectionisme’ oorzaak van veel spanningen en ellende. Zie hieronder nr. 3.
- Daarna kan je een keuze uit de gespreksvragen doornemen en afsluiten met het gebedsmoment.
- **Bijlage 2** bevat het gebedsmoment.
- **Bijlage 3** bevat een tekst van internet over ‘perfectionisme’ die als achtergrondinformatie kan dienen voor de gesprekleider/ster in verband met ‘perfectionisme’.
- **Bijlage 4** bevat de tekening in het groot ‘I can’t’.

3 Perfectionisme als oorzaak van veel ellende en leed

Perfectionisme bij jezelf of bij een persoon waarmee je nauw samenleeft kan oorzaak zijn van veel narigheid, onvoldaanheid, conflict, woordenwisselingen... Het kan goed zijn op dit verschijnsel samen in te gaan. Het is een deelaspect van de grotere thematiek die aan bod komt. Je kan het b.v. door dez afbeelding (in het groot afgedrukt, bijlage 4) aan



de groep te tonen. Je stelt de vraag: “Wat heeft deze tekening te maken met ‘perfectionisme’”. Laat de meningen maar naar boven komen. Je komt wellicht tot de bedenking: perfectionisme heeft vaak te maken met de overtuiging ‘Ik kan dit niet’.’ Pas wanneer

iemand er in slaagt om zichzelf of de andere te overtuigen dat dit wel lukt, is er al een belangrijke stap gezet. Je hoeft jezelf/ de andere niet meer te ‘vervolmaken’.

Je kan verder zoeken naar nog andere tips om om te gaan met perfectionisme bij jezelf / bij anderen.

4 Een getuigenis over een burn-out (Hilde Mariën, stressconsulent op internet)

Ik heb geen burn-out!

Ik was op, niet gewoon moe, maar op. Ik zat op de rand van mijn bed, moest me klaarmaken om te gaan werken en mijn hele lijf weigerde dienst. In mijn hoofd was ik tegen mezelf aan het schreeuwen dat ik mezelf moest klaarmaken en gaan gaan gaan. Maar mijn lichaam zei gewoon NEE. Ik was kwaad op mezelf, ik wou wenen, maar zelfs daar was ik te moe voor. Ik was zo in de war, wat was dit? Mijn lichaam voelde alsof het in plastic folie was ingepakt, alles deed pijn. Die avond ging in naar de huisarts en vertelde haar dat ik me zo moe voelde(...)

Maanden moe

Ik had al maanden het gevoel dat ik voortdurend achter de feiten aan het aanlopen was, ik kon me heel moeilijk concentreren, haalde haast geen energie uit mijn job, kon moeilijk plannen, ik reageerde altijd negatief en ik had geen geduld meer.

Maar ik kon mezelf zo goed wijsmaken dat iedereen het druk heeft en dat ik het maar gewoon moest doen allemaal.

Niet zeuren, doorgaan.

En ik ging ook door, maar helemaal de verkeerde kant op en ik besepte ineens dat ik de verkeerde kant aan het opgaan was. En nu stond ik stil en ik had geen idee welke kant ik nu uit moest.

Dit is niet gewoon moe zijn

De gesprekken met mijn huisarts deden me deugd, ik vertelde haar wat me de afgelopen jaren allemaal overkomen is.

En door het allemaal eens hardop te zeggen, durfde ik eerlijk met mezelf zijn: ik was niet goed bezig, ik was mezelf aan het kapotmaken en mijn omgeving aan het kwetsen met mijn negatieve houding.

Ik moest het anders gaan aanpakken, maar hoe...dat wist ik niet.

Tijdens een van onze gesprekken had de huisarts al eens (geheel vrijblijvend) een foldertje van stressconsulente Hilde meegegeven.(...)

Ik dacht (samen met haar) na over wat er de afgelopen jaren allemaal gebeurd was: van job veranderd omwille van de slechte relatie met mijn bazin, een huis gekocht om te verbouwen en daar kwam maar geen eind aan, mijn schoonmoeder die plots overleed en alle zorg voor mijn schoonvader kwam bij mij terecht, mijn zus die emotioneel en financieel misbruik van me maakte, drie jobs combineren op twee verschillende plaatsen,... en vooral mijn geweldige talent om alles te negeren wat niet goed ging.

Door de gesprekken en de oefeningen die we samen deden of de huistaken die ik moest maken, hielp Hilde me inzien wat mijn huisarts al lang wist, ik had een burn-out.

Doordat ik nu begreep hoe een burn-out ontstaat en omdat ik op korte tijd al heel snel verandering merkte door de oefeningen die ik deed, was ik niet langer beschaamd voor dat woord.

Integendeel, ik denk dat de schaamte die ik voorheen voelde, me nu enorm motiveerde om hard te werken om erdoor te komen.

In de periode dat ik samenwerkte met Hilde, heb ik mezelf leren kennen.

Ik weet nu wat mijn talenten zijn maar ook wat mijn valkuilen zijn. Hoe belangrijk het is om dagelijks te genieten van het inzetten van je talenten en je valkuilen te herkennen en ermee om te gaan.

Na de burn-out

Ik maak mezelf ook niet wijs, dat ik vanaf nu nooit meer moeilijke momenten zal meemaken. Die zullen zeker nog op mijn pad komen, maar ik weet nu dat ik door mezelf te blijven en mezelf te vertrouwen erdoor kom.

5 Gebedsmoment

5.1 Lied Toon Hermans, Ik heb het leven lief

Te beluisteren op [Toon Hermans - One Man Show 1980 - Ik heb het leven lief - YouTube](#) Je kan het lied na ruim 2 ½ best uitschakelen.

5. 2 We beluisteren Mt. 6, 24 v. uit de Bergrede

Daarom zeg Ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding? ²⁶Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? ²⁷Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? ²⁸En wat maken jullie je zorgen over kleding? Kijk eens naar de lelies, kijk hoe ze groeien in het veld. Ze werken niet en weven niet. ²⁹Ik zeg jullie: zelfs Salomo ging in al zijn luister niet gekleed als een van hen. ³⁰Als God het groen dat vandaag nog op het veld staat en morgen in de oven gegooit wordt al met zo veel zorg kleedt, met hoeveel meer zorg zal hij jullie dan niet kleden, kleingelovigen? ³¹Vraag je dus niet bezorgd af: “Wat zullen we eten?” of: “Wat zullen we drinken?” of: “Waarmee zullen we ons kleden?” – ³²dat zijn allemaal dingen die de heidenen najagen. Jullie hemelse Vader weet wel dat jullie dat alles nodig hebben. ³³Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden. ³⁴Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.

5.3 Korte overweging

Dit stukje Bijbel over de onbezorgdheid kan als een zomerse windvlaag ons door allerlei bezorgdheden en kleine angsten geplaagde leven binnenwaaien. Bezorgdheid om te kort te komen, maar ook angst om te kort te schieten. Krijg ik wel genoeg of presteer ik wel genoeg? Stel ik wel wat voor, tel ik wel mee? Wat zal er van mij terecht komen – of van mijn kinderen? Duizend grote en kleine zorgen kunnen ons kwelen en plagen en ons leven verpieteren en versomberen.

5.4 Voorbeden (kunnen afwisselend gebeden worden) – wat stilte tussenin

Vertrouwend op God bidden wij voor wat ons ter harte gaat.

- Leer mij bij mezelf en bij anderen moeilijke situaties en onvoorziene omstandigheden op een realistische wijze in te schatten en te aanvaarden
- Leer mij met mededogen en mildheid mezelf en anderen zo te bekijken dat de spanning en de stress een bron van levenskracht wordt en niet van verlamming.
- Leer mij vergeving naar mezelf en naar anderen toe als een positieve ingesteldheid in te schatten waardoor nieuwe energie vrij komt om meer onbezorgd in het leven te staan.
- Leer mij dankbaarheid als een vanzelfsprekende levenshouding aannemen waardoor de kleine goedheid tot hefboom wordt van grootse dingen.

Afsluitend gebed

God van het leven,
maak ons duidelijk wat veranderbaar is
en wat moeilijk te veranderen zal zijn.
Geef ons vooral het klare inzicht tussen deze beide.
Dan mogen wij ongestrest en vertrouwvol
met krachtige adem onze levensweg vervolgen. Amen.

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be