

de opsteker

Blindelings vertrouwen

Nancy van Driel

**Nancy van Driel
is coördinator
vrijwilligerswerk en
interim hoofdredacteur
van de Opsteker.**

Ik tuur naar mijn computerscherm, iets wat in deze tijden van corona meer regel is dan uitzondering helaas. Vanuit het niets krijg ik een appje met een filmpje van twee katten. De ene kat loopt heel dicht naast de andere kat, haast een beetje duwend zo lijkt. Ik klik op het filmpje om het te bekijken. Het is zo mooi! Twee katten samen in de sneeuw. De ene blind en volledig vertrouwend op de andere. Dicht tegen hem aan, samen op pad naar een nieuw avontuur. Dat is wat je noemt blindelings vertrouwen, maar dat is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Wil je blindelings vertrouwen op een ander, op je gevoel, op jezelf, dan kost dit een hoop energie en levenservaring en soms moet je er hard voor werken. Zeker als je vertrouwen weleens is beschaamd. En dat gebeurt misschien vaker dan je denkt: Je vriendje die op het schoolplein stiekem jouw knikkers afpikt. Je zusje dat je

moeder vertelt van het koekje dat je bietste. Of je beste vriendin die ineens niet meer je beste vriendin wil zijn. Het leven zit vol lessen.

Gelukkig kan een mens steeds opveren en telkens opnieuw durven en leren vertrouwen. Ik las een mooie spreuk: Als wij zelf aanvaarden onvolmaakte wezens te zijn met ook onze beperkingen, ontstaat ruimte om vertrouwen op te bouwen door weer in onze goedheid en die van een ander te durven geloven. En zo is het ook. Vertrouwen is geloven dat je een kracht bezit die groter is dan angst.

Dus wees die kat die zorgt voor zijn blinde maatje en help hem weer vertrouwen te krijgen. Of vertrouw zelf een kat die jou een nieuwe weg biedt naar avontuur. Deze kracht zit namelijk al in je en daar hoeft je verder helemaal niets voor te doen.

“Vertrouwen tussen
mensen is een
groot goed”

Stieneke
pagina 4

“Alles is bedoeld
om ervan te leren”

Martin
pagina 5

“Ieder strijdt
zijn eigen strijd”

Thijs
pagina 10



COLOFON

De opsteker verschijnt 4x per jaar
Aan deze krant werkten mee:

Valerie van Dalen, Marcel van Dommelen
(eindredactie), Feniks, Martin Groen,
Hugo Klaus, Nancy van Driel-Schippers
(hoofredactie), Stieneke Koomans, Ben Kura,
Lyan Peter, Thijs van Rijn.

Beeld:
Shutterstock

Opmaak:
Ilse van den Broek

Drukwerk:
OpMeer BV, Den Haag

Oplage:
1.500 exemplaren

Redactieadres:
Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?
Kopij of reacties stuur je naar communicatie@yulius.nl met vermelding van je naam.
Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto's apart meesturen.

Disclaimer
Dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waar wij naartoe verwijzen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.

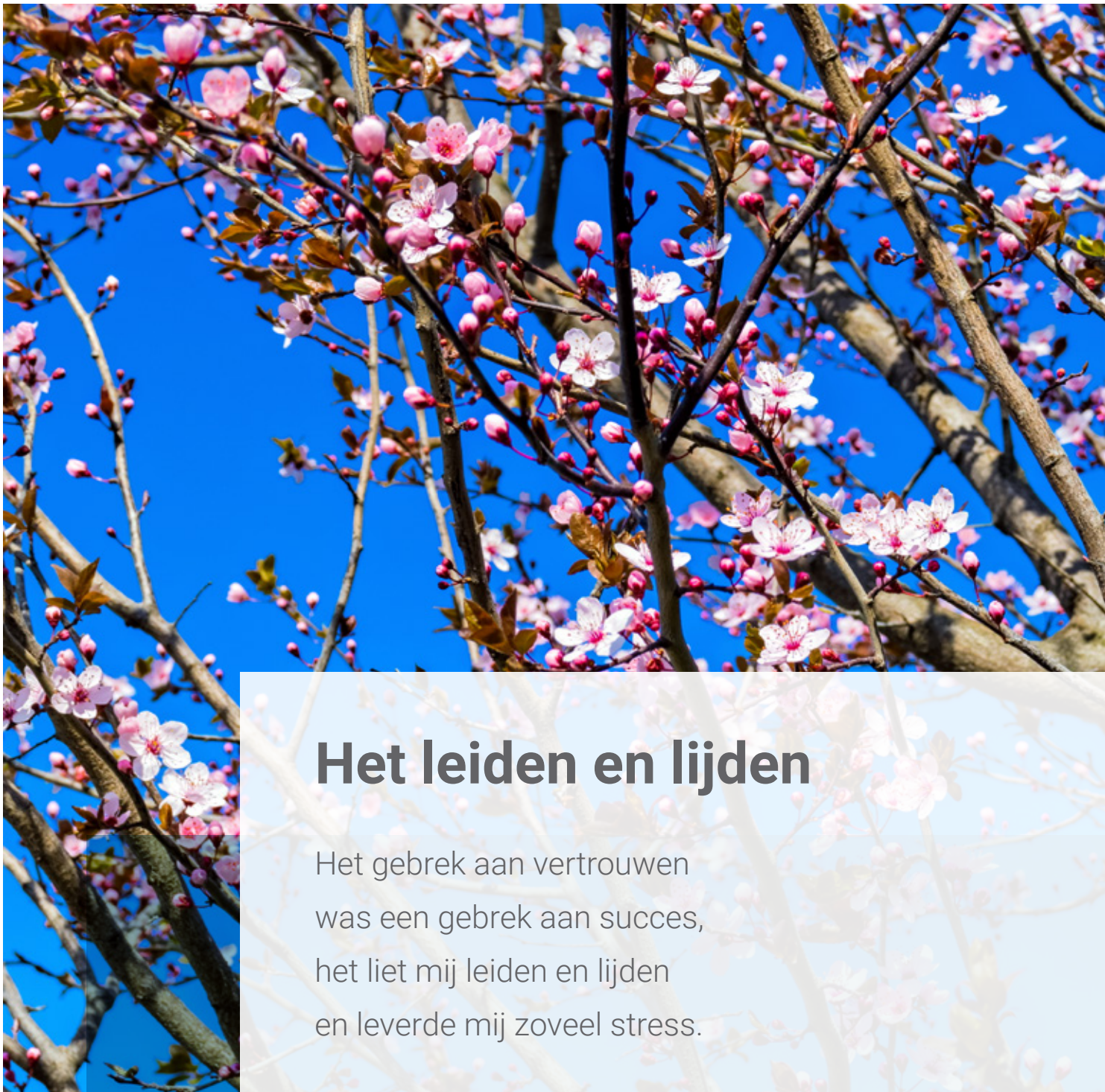
Exemplaar ontvangen
Wil je gratis één of meerdere exemplaren ontvangen van De Opsteker? Stuur dan een e-mail aan communicatie@yulius.nl.

Straatvraag: “In wie heb je vertrouwen?”



JUDITH (40 JAAR)

Ik kan me het moment nog herinneren als de dag van gisteren dat ik voor het eerst echt vertrouwen voelde. Vanuit een geschiedenis met veel onveiligheid, was het vaak een uitdaging om vertrouwen te voelen in anderen, in het leven en in mezelf. Rationeel kon ik het wel toepassen, maar lange tijd kon ik het niet voelen. Tot 'ineens' dat moment er was op vakantie met mijn partner. Vanuit vertrouwen in hem, in een goede afloop en in mezelf kon ik zonder spanning mezelf uitspreken. Er ging een wereld van vertrouwen voor me open.



Het leiden en lijden

Het gebrek aan vertrouwen
was een gebrek aan succes,
het liet mij leiden en lijden
en leverde mij zoveel stress.

Nu geloof ik in mijzelf
en de ander gelooft in mij,
dus het krijgen van die betaalde baan
komt nu echt dichtbij.

Door Lyan Peter

Vertrouwen in God

Door Stieneke Koomans van den Dries



Hoe kostbaar is vertrouwen! Het is nodig dat we vertrouwen hebben in God, anderen en onszelf. Vertrouwen moet groeien en soms opnieuw opkomen.

Persoonlijk heb ik vertrouwen in een Ander, op God de vader en Zijn zoon Jezus Christus. Dat betekent dat Hij voor mij kiest en niet ik. Hij heeft een plan met mijn leven. Hij heeft de leiding en ik mag volgen. Dat betekent dat ik geloof dat Hij het beste met mij voorheeft. Het betekent dat Hij mij verlost van mijn schuld door genade alleen, dus komt mijn zaligheid niet door mijn goede werken. God wil graag dat we Hem vertrouwen. En als er tegenslag is, is dat een beproeving van ons geloof. Blijven we Hem vertrouwen, geloven? Of raken we teleurgesteld, haken we af van Zijn woorden, Zijn wil?

Vertrouwen tussen mensen is een groot goed. Daaruit ontstaan betrouwbare relaties. We hebben de opdracht om trouw te zijn, betrouwbaar naar anderen.

We mogen genieten van trouw in relaties.

Genieten ook van de talenten die we gekregen hebben, om daarmee te werken en goed te doen. Vertrouwen geven, en vervolgens ook vertrouwen van anderen terug krijgen. Dat is iets heel moois.

Dit is zoals ik positief in het leven mag staan, richting God, anderen en mijzelf. Wij mensen en ons leven is waardevol en kostbaar. Ik ben dankbaar voor het vertrouwen dat groeit en ook opnieuw is gegroeid. Ik kijk uit om te leren in dit leven, om te ontwikkelen en meer van betekenis te kunnen zijn in de samenleving. Ik kijk hoopvol uit naar Gods plan, dat geeft ons mensen perspectief.

“Vertrouwen
tussen mensen is
een groot goed”





“Vertrouwen
begint bij jezelf”

Het komt goed

Door Martin Groen

Ik heb er helemaal vertrouwen in dat alles goed komt. Altijd! Hoe dat kan? Ik geloof dat alles een doel dient. Alles is bedoeld om ervan te leren. Dat is zingeving. Zolang je dat hebt, blijf je groeien. Dan kan je zelfs uit tegenslag iets goeds halen.

Vaak heb je tegenslag nodig om te veranderen. Als alles goed is, dan is dat niet nodig. Maar wanneer je met iets wordt geconfronteerd, moet je dat onder ogen komen en jezelf aanpassen. Op die manier kan tegenslag héél vruchtbaar zijn, zoals mest dat voor een plant is. En ook bomen worden sterk door wind.

Ik heb zelf veel tegenslag gekend in mijn leven. Ik ben mijn huis, mijn relatie, mijn geld, sommige van mijn vrienden, mijn gezondheid en mijn werk kwijtgeraakt. Lange tijd heb ik het daar moeilijk mee gehad. Maar nu ben ik sterker. Waarom? Omdat ik erachter kwam dat mijn geluk niet afhankelijk is van dat soort omstandigheden. Geluk zit van binnen. Geluk is het hebben van een vredige geest en voor mij betekent dat: dicht bij God zijn. Met lege handen is het makkelijker te ontvangen. Ik heb dit alles meegemaakt en ben nu gelukkiger dan ooit. Terwijl ik ook mensen ken, die alles hebben en heel ongelukkig zijn. Het is dus maar net hoe je het bekijkt.

Wat ook een rol speelt, is dat ik geen angst heb. Ik ben niet bang om alles te verliezen. Ik heb dat al meegemaakt en ik heb het overleefd. Ik ben niet die uiterlijke dingen, die ik net noemde. Ik heb een geest van liefde, en die verdwijnt nooit. Dat geloof ik!

Er is dus hoop. Hoop, dat het goede het kwade overwint. Vertrouwen in alle omstandigheden. Doordat ik me niet tegen omstandigheden verzet, is er ook geen lijden. Ik accepteer het volledig. Zo lijd ik bijvoorbeeld nu ook niet onder de coronacrisis, met alle maatregelen van dien. Ik ben gelukkig met én zonder crisis.

Heb er vertrouwen in dat het goed komt. Dat vertrouwen begint bij jezelf. Je kunt niet altijd de omstandigheden aanpassen, maar wel je reactie erop. Onthoud dat.

“Alles is bedoeld
om ervan te leren”

Op weg naar een betaalde baan

“Een foutje betekent niet het einde van de wereld”

Door Lyan Peter

Ik was vroeger altijd erg onzeker. Ik had geen vertrouwen in mezelf. “Ik kan niks!” spookte regelmatig door mijn hoofd. Ik merkte ook op dat wanneer ik een terugval had, dit gevoel nog eens versterkt werd. Dan stelde ik al helemaal niets voor.

Inmiddels heb ik mezelf aardig ontwikkeld. Ik heb een stuk meer zelfvertrouwen dan vijf jaar terug. Helaas merk ik zo nu en dan op, dat dit op sommige vlakken achterloopt. Voornamelijk met werk. Ik doe nu sinds tweeënhalve jaar vrijwilligerswerk. Maar elke keer als ik toewerk naar een betaalde baan, krijg ik van de stress een terugval omdat ik denk dat ik het niet kan.

Pas sinds kort denk ik een belangrijke drempel gepasseerd te hebben. Ik denk nu dat ik betaald werk aankan. Waarom? Omdat andere mensen zeggen dat ik het kan. En ik merkte op dat anderen soms eerder inzien dat je iets kan, dan dat je dat zelf ziet. Ik ga het in deze column hebben over de andere stappen die ik heb gezet om tot het inzicht te komen dat ik een betaalde baan aankan.

Ik heb geleerd om te gaan met complimenten van anderen. Als collega's jou een compliment geven, doen ze dat niet voor niets. Jij hebt iets gedaan waarvoor een ander jou dankbaar is. Je hebt iets goed gedaan. Door dit te beseffen, geef je je zelfvertrouwen een boost.

Wat mij het meest blokkeerde, was dat ik dacht dat fouten maken op werk uit den boze is. Maar een foutje maken betekent niet het einde van de wereld! Ik mocht van mezelf geen fouten maken op werk, want werk was er “om jouw perfectie te uiten,” dacht ik. Ik wilde laten zien hoe goed ik ben in mijn werk. Daar past niet bij dat je ook weleens wat fout doet, dacht ik. Het was de jobcoach die mij uitlegde dat fouten maken menselijk is. Dat zij ook nog weleens foutjes maakt. Nu geloof ik erin dat ik fouten mag maken. En dat dit niet erg is.

Iets anders dat je zelfvertrouwen goed kan doen, is het stilstaan bij wat je bereikt hebt. Schrijf het desnoods op. Op die manier leer je beseffen dat je dingen goed doet. En dat doet je zelfvertrouwen weer goed. Belangrijk is ook om te bedenken dat, hoe meer zelfvertrouwen je hebt, hoe minder je terug hoeft te vallen op de bevestiging van een ander. Jouw eigen visie doet in dat geval al genoeg.

Ik hoop dat je hier wat mee kan. Zo niet, voel je niet hopeloos. Iedereen is anders, dus het vormen van jouw zelfvertrouwen kan ook anders verlopen.



Blijf zelf nadenken

Door Ben Kura

Vertrouwen...wat is dat, wat houdt dat in? Vertrouwen is erop rekenen dat iemand eerlijk is en je fair zal behandelen; dat iets waar jij geen invloed op hebt, goed zal komen. Het is voor mij ook een vorm van overgave waar je rekent op een goede uitkomst. Vertrouwen is nu erg actueel. Alle maatregelen genomen door de overheid op het gebied van de coronacrisis zijn daar een voorbeeld van.

Vertrouwen hebben is goed, maar het moet wel altijd gepaard gaan met een positief-kritische evaluatie door jezelf. Zelf nadenken (meedenken) is van groot belang om over een onderwerp een eigen mening te vormen. Blind vertrouwen is zonder meer dom. Dat zag je bijvoorbeeld in de Tweede Wereldoorlog waar een grote massa met blind vertrouwen achter een 'grote' leider aanliep, en de gruwelijke gevolgen daarvan zijn bekend... Daaruit blijkt wel dat naast vertrouwen ook een eigen, gefundeerde, mening van het grootste belang is.

Je hoort wel eens iemand zeggen: 'je moet altijd respect hebben voor de mening van een ander'. Dat zo gesteld, vind ik onzin: als jij wat vindt, dan moet je wel kunnen uitleggen waarom je dat vindt. Een ongefundeerde mening is geen mening; dat is hersenloos napraten. Dat respecteren is onzinnig. Als iemand een gefundeerde mening heeft, dan moet je wel zijn of haar mening respecteren, ook al ben jij het er niet mee eens.

Waarop baseer jij je vertrouwen?

Het is belangrijk om kennis op te doen over dat waar je een mening over zegt te hebben. En om daarbij een kritische blik te houden. Op sociale media kom je enorm veel ongefundeerde onzin tegen over COVID-19 en vaccinatie, soms zelfs extreem. Als jij iets daarvan gelooft, dan is het wel zaak om zelf te onderzoeken of wat gesteld wordt ook juist is. Klakkeloos vertrouwen is buitengewoon onverstandig. Zeker, het is geen makkelijke materie, maar denk er ook over na waar jij je informatie vandaan haalt. Ten aanzien van corona en vaccinaties haal ik mijn informatie uit YouTube filmpjes van vooraanstaande geleerden/wetenschappers van over de hele wereld: prof. Roger Seheult en dr. John Campbell, enz.. Zoek maar eens op. Geen makkelijke filmpjes en geheel Engelstalig, maar met informatieve en verantwoorde uitleg van deze 'knappe koppen'. Hierop baseer ik mijn vertrouwen als het gaat over COVID-19.

Ik kan soms wel lachen om de vaak bizarre filmpjes of tekeningen op Facebook. Zo was er een filmpje van een man die gevaccineerd werd, en terwijl hij aan het praten was, begon hij te hinniken en veranderde zijn gezicht in een paardenkop. Meestal is een sociaal platform dus geen plaats waar je informatie vandaan kan halen waarop je je vertrouwen kan baseren. Zet, als het om vertrouwen gaat, je cognitieve vermogens niet buiten spel.

“Klakkeloos vertrouwen is buitengewoon onverstandig”



“Het is wel lekker rustig,
maar het is toch gek”



Het vertrouwen in de wereld door mijnheer Mol

Door Hugo Klaus

Het wordt steeds stiller boven de ondergrondse woningen van de familie Mol. Vooral vanaf een bepaalde tijd 's avonds horen ze boven hen bijna geen mensen meer of auto's. Het lijkt wel of de mensen na een bepaalde tijd hun woningen niet meer uit mogen komen. Ze horen wel honden met hun baasjes tot later in de avond. Het is wel lekker rustig, maar het is toch gek en daarom vertrouwt de familie Mol het niet helemaal. Het instinct van mijnheer Mol zegt dat juist in deze periode de mensen 's avonds steeds vaker en langer naar buiten gaan. Maar waarom doen ze dat dan niet. Zit het dan toch nog steeds in de lucht? Hijzelf ruikt niets vreemds. Misschien moet hij maar eens te rade gaan bij de familie

Egel. Wellicht weten zij iets meer? Mijnheer Mol kruipt voorzichtig zijn hol uit en gaat op zoek naar Egbert Egel. Egbert komt zojuist aangewaggeld en mijnheer Mol spreekt hem direct aan. Weet Egbert wat er in de wereld gaande is? Maar ook hij vindt het vreemde tijden en vertrouwt allerlei veranderingen bij zijn woning niet zo erg. Voorheen hoorde ook hij in de avond veel meer mensen langslopen en moest hij 's avonds meer oppassen voor het voorbijrazende verkeer. Er is iets veranderd, hoewel zij niet weten wat en waarom. Is hun wantrouwen terecht of zal het allemaal niet zo'n vaart lopen? Ze besluiten toch de omgeving grondig te onderzoeken, want vertrouwen is goed, maar controleren is beter.

Zelf vertrouwen

Door Valerie van Dalen



Haha, het is bizar. Ik heb het thema 'vertrouwen' voorgesteld voor deze Opsteker. En ik heb op dit moment een conflict met iemand wat gaat over wederzijds vertrouwen. Die persoon heeft moeite om mij te vertrouwen en ik die persoon. En nu moet ik dus een column schrijven over vertrouwen. Een pasklare oplossing heb ik niet. Ik kan wel vertellen over mijn eigen worsteling en proces.

Hoe kan het dat de ene mens makkelijk iemand vertrouwt en de andere mens niet? Bij mij is het simpel: beschadigd vertrouwen in mijn jeugd. Mensen gingen stelselmatig over mijn grenzen heen en bekritiseerden mij. Daardoor leerde ik geen vertrouwen in mijn eigen kunnen te hebben en ook niet in andere mensen. Ook een gemankeerde hechting doet niet veel goeds. Als één of beide ouder(s) (emotioneel) niet aanwezig is/zijn, word je bang om verlaten te worden. Daardoor heb je er later ook weinig vertrouwen in dat mensen in je leven blijven. Zo moet het dus niet. Maar wat als je dit nu wel hebt meegekregen? Ben je dan zo geprogrammeerd dat je altijd een achterdochtig wezen blijft?

Dat hoop ik natuurlijk niet. Ik ben nu aan het leren om liefdevol naar mezelf te zijn. Mezelf die bevestiging en veiligheid te geven die ik vroeger gemist heb. Dat is een hele klus. Ik zet zeker stappen, maar makkelijk en snel gaat het niet.

Ik leer om, als ik bang ben dat iemand mij verlaat, mezelf als een liefdevolle moeder te troosten en te leren dat ik veilig ben. Wat er ook gebeurt. Ik praat dan tegen het angstige meisje in mezelf. Als ik wat kalmer ben, neem ik de rol van liefdevolle vader in. Ik zeg dan tegen het meisje dat ik haar bescherm en voor haar opkom en daarna geef ik haar een schop onder de kont zodat ze in haar kracht staat. Zo leer ik vertrouwen te hebben in mezelf en in mijn eigen kracht, waardoor ik ook vertrouwen kan hebben in anderen.

Soms zijn mensen niet te vertrouwen. Dan ligt dat niet aan mijn donkere bril. Dat onderscheid te maken vind ik nog lastig. Ik krijg soms signalen dat iemand liegt. Komt dat dan door mijn achterdochtige blik, of is iemand echt niet te vertrouwen? Ik hoop dat als ik steeds meer geleerd heb om op mezelf te vertrouwen, ik dat onderscheid makkelijker kan maken. Misschien heeft er iemand nog tips hoe je dat doet?

“Ik ben nu aan het leren om liefdevol naar mezelf te zijn”



Hoop

“Ieder strijdt
zijn eigen strijd”

Door Thijs van Rijn

Vertrouwen komt te voet en gaat te paard. In deze tijd vind ik het moeilijk om erop te vertrouwen dat er snel een einde komt aan de pandemie. En aan de tsunami van mentale en economische problemen die dit land overspoelt. Paradoxaal genoeg heb ik er wel vertrouwen in dat ik alles redelijk doorsta. Of dat terecht is, is een tweede. Je weet niet wat er op je afkomt, en je weet niet wat de volgende ontwikkelingen zijn. Alles gaat zo snel.

Soms ben ik blij dat bepaalde dingen nog overeind staan. Ik kan nog steeds afspreken met vrienden. Ik heb voornamelijk individuele vriendschappen, dus de restricties die er voor groepen zijn, hebben daar geen invloed op. Maar als voor de rest heel veel digitaal is, ga je er toch minder op uit. Je wandelt en fietst minder naar afspraken als veel vanuit je huis georganiseerd kan worden. De kilo's komen er, zij het heel langzaam, aan. Het is dat ik er nu specifiek op let, maar anders was dit een 'lopend proces' geweest.

Tijdens de eerste lockdown was er naast een pandemie ook een tsunami van sentimentaliteit. De wereld zou anders worden. Alle mensen werden bruder! Verbroedering alom. Ik was daar vrij cynisch over. En dat bleek terecht te zijn. Alle retoriek ten spijt; ieder strijdt zijn eigen strijd.

Is er dan nog hoop, zult u zich afvragen. Ik denk dat de hoop er misschien in zit, dat we inzien hoe belangrijk sociaal contact is. Maar sommige persoonlijke verhoudingen staan nu op scherp. Mensen drijven uit elkaar omdat ze een andere opvatting hebben over corona. Huiselijk geweld neemt toe, met alle zich daardoor ontwikkelende trauma's als gevolg. Ik zou graag een 'stichtelijk woord ter vertroosting' brengen. Maar eerlijkheidshalve moet ik zeggen dat ik dat nu niet op kan brengen. We gaan zien wat alles brengt. Ik ga door op de manier hoe ik er nu in sta. En ik hoop er maar het beste van.

“Ik kan nog
steeds afspreken
met vrienden”





Angst zoekt zekerheid
en sluit zo alle deuren.
Vertrouwen strekt haar
vleugels en vliegt vrij.

Patrick Mundus

Makkelijk gezegd, moeilijker gedaan

Door Feniks

Op de middelbare school had ik zelfvertrouwen als we gym hadden. Ik was snel en behendig, en de meeste sporten gingen me goed af. Ik had geen zelfvertrouwen als we in de kleedkamer waren. Ik vond mijn lichaam afwijkend en lelijk vergeleken met dat van de anderen. Ik werd daar heel onzeker door.

Ik had zelfvertrouwen door de dingen die ik goed deed op mijn werk. Ik had geen zelfvertrouwen meer toen ik jaren later afgekeurd werd. Nu ben ik vijfenveertig jaar en met mijn zelfvertrouwen is het slecht gesteld. Ik zie vooral wat me niet is gelukt en wat anderen wel bereikt hebben. Dan denk ik aan het hebben van een vaste baan, een eigen huis, een carrière etc. Ook al weet ik dat dat geen garanties biedt of perse 'zaligmakend' is, toch voel ik me minder (geslaagd) dan een ander als ik hieraan denk. Ik heb gelukkig wel vertrouwen in mijn dierbaren. In hun onvoorwaardelijke liefde en steun. En dat is onbetaalbaar.

Vertrouwen dat dingen goed zullen komen, vind ik moeilijk. Wanneer anderen positief zijn, acht ik de kans vaak groter dat iets niet goed afloopt. Ik ben, luchtig gezegd, nooit een 'blij ei' geweest, of iemand die het glas eerder halfvol ziet. Dat heeft onder andere te maken met mijn angsten en andere psychische klachten.

Wil ik meer vertrouwen krijgen, dan zal ik mijn angsten dus overboord moeten gooien: makkelijk gezegd, moeilijker gedaan. Ik kan bang blijven voor teleurstellingen maar toch wil ik liever durven vertrouwen in plaats van altijd maar van het ergste uit te gaan. Daar word ik niet beter van. Ook als dat betekent dat ik onderuit ga of een teleurstelling moet incasseren. Dat kan ik best wel leren, sprak ze vol zelfvertrouwen...

“Vertrouwen dat dingen
goed zullen komen, vind
ik moeilijk”



‘Als je vertrouwen hebt, hoef
je niet de gehele trap te zien
om de eerste stap te zetten.’

Dr. Martin Luther King