

de opsteker

De innerlijke reis van vrede

Door Lyan

Vrede hebben kun je met jezelf, een ander of met je omgeving. Het thema 'vrede' zal dan ook vanuit verschillende kanten bekeken worden in deze Opsteker.

Vrede hebben met iets betekent dat je rust ervaart. Wanneer je vrede hebt met jezelf, ben je vaak zelfverzekerd. Heb je geen vrede met jezelf, ben je vaak onzelfverzekerd. Wanneer je psychische problemen ervaart, kun je daar vooral in het begin geen vrede mee hebben. Je moet het dan nog verwerken. Hoe je dat proces doorloopt hangt af van je karakter. Ben je erg outgoing, dan verwerk je het anders dan iemand die alles opkropt. Ook kan het afhangen van welk psychisch probleem je hebt. Het vinden van vrede met een enkele psychose kan over het algemeen gemakkelijker zijn dan het vinden van vrede met een psychotische stoornis zoals schizofrenie.

Ook kun je vrede hebben met een ander. Dit kan in de vorm van vriendschap, maar ook met een uitgesproken conflict kan je vrede hebben. Je vindt dan bijvoorbeeld rust in afspraken die jullie samen gemaakt hebben.

Ten slotte kun je ook vrede hebben met je omgeving. Een hobby, een baan, het kan allemaal. Vaak wanneer je vrede hebt met een bepaalde omgeving, heb je dat ook met de anderen in die omgeving. Dit hoeft natuurlijk niet altijd zo te zijn. Een voorbeeld is de voetbalclub. Dit is een fijne omgeving omdat je van voetbal houdt, maar je hebt vaak ook leuke contacten in jouw team.

Later in deze Opsteker zul je ook het artikel "vrede hebben met het verlies van een naaste" lezen van mij. Deze kwestie heeft betrekking op vrede met jezelf, een ander en je omgeving. Vaak zul je zien dat deze in relatie staan tot elkaar. Dat zul je ook ervaren als je de andere artikelen leest. Iedereen weer vanuit zijn eigen ervaringen.

Ik wens je veel plezier met het lezen van deze Opsteker!



"Vrede begint bij het zien van elkaar als mens"

Lees Kees Verduijn op pagina 6



"Je kunt voelen hoe stil het is, en dezelfde stilte ontstaat in jou"

Eckhart Tolle op pagina 8

Vrede

Door Thijs van Rijn



Het thema van deze Opsteker is 'Vrede'. Ik heb daar wel zo mijn gedachten over. Je kunt dat begrip op meerdere manieren toepassen. Wie het nieuws volgt, krijgt al snel het gevoel dat oorlog dichterbij is dan vrede. En hoewel er geen bombardementen op Nederland zijn, bedreigen de conflicten ver weg zeker wel de sociale dynamiek hier.

Op het grondgebied van wat we nu Nederland noemen, is er sinds het wegtrekken van de Fransen maar 5 jaar oorlog geweest. We hebben dus al 211 jaar vrede (met een intermezzo van 5 jaar tijdens de Tweede Wereldoorlog). Voor de mensen die na 1945 zijn geboren, is oorlog iets van tv of van beelden op internet. Tenzij je voor een oorlog gevlucht bent natuurlijk. Het is voor de meeste mensen gewoon niet voor te stellen.

Op de komst van een eventueel conflict heb je geen invloed. Wel op hoe je omgaat met andersdenkenden. Conflicten beginnen immers vaak bij woorden. De toon van de woorden wordt dan harder, en uiteindelijk zorgen de woorden voor een sfeer waarbij woorden niet meer de wapens zijn die worden ingezet om te verbinden, maar om te verwijderen en te kwetsen.

Toch kun je meningsverschillen niet voorkomen, en is het onzinnig om dat toe te dekken. Conflict en polarisatie kunnen, tot een bepaalde hoogte, ook helpend zijn. Ik ben bijvoorbeeld blij dat er een conflict is ontstaan over de Toeslagenaffaire. Die bedekken voor de 'lieve vrede' zou onrechtvaardig zijn geweest.

Maar oorlog en vrede liggen soms ook dichterbij huis. Ik vind het soms al een opgave om vrede in mijzelf te vinden. Er zijn wel dingen die me daar bij helpen. Maar psychische moeilijkheden zijn toch een terugkerend iets. Je zou het een strijd kunnen noemen. Misschien moet je de 'oorlog' in jezelf onderkennen om uiteindelijk vrede met jezelf en de situatie te krijgen. Of de rust om te doen wat je er aan kan doen.

"Conflict en polarisatie kunnen, tot een bepaalde hoogte, ook helpend zijn"





“Hans weet wel iets
over legers, hij woont er
namelijk zelf in”

Komt er nog vrede?

Door Hugo Klaus

Mijnheer Mol was met Egbert Egel bij Oehoe de Uil langs geweest vanwege allerlei trillingen in de aarde. Oehoe wist hen te vertellen dat dit komt door oorlogen in verre landen. En dat de mensen daar zware wapens inzetten in plaats van het in de minne te schikken. Maar nu vroeg Mijnheer Mol zich weer af hoe de oorlogen dan moeten worden beëindigd. In het bos kennen ze geen oorlog. Hoogstens dat Reinaert de Vos hen eens komt plagen. Hoe lossen de mensen dit grote probleem dan op?

Mijnheer Mol zoekt zijn vriend Egbert Egel weer eens op en legt hem zijn zorgen voor. Wat ze ook bedenken, ze vinden nog geen oplossing. Samen komen ze er dus niet uit. Maar daar komt Hans de Haas aan en ziet hen bezorgd en beteuterd kijken. Hans vraagt wat hen zo bezorgd maakt. Egbert vertelt hem het verhaal over de oorlogen. Hans weet wel iets over legers, want hij woont er zelf in een, maar dat is alleen om er in te schuilen voor roofdieren.

In het bos is er wel eens ruzie geweest tussen Hubert de Haan en Klara de Kip. Dat was in het kippenhok toen Klara een worm op wilde pikken en Hubert wilde de voorste zijn en wilde ook die ene worm. Dat werd een heel geworstel en het liep erg hoog op. Dat gaf spanningen in het bos. Om dat probleem op te lossen, werden een aantal wijze dieren uit het bos bij elkaar gebracht en

hebben stevig met Hubert en Klara gesproken. Want wie was er het eerst, de haan of de kip? Dat was een lastige vraag en wie had er dan als eerste recht op die worm? Wat had Hubert de Haan eigenlijk te zoeken in het kippenhok? Gewoonlijk kraait Hubert als eerste in de ochtend om iedereen te wekken en zoekt hij elders naar wormen. Er werd door de wijze dieren bepaald dat de worm aan Klara de Kip toebehoort en dat Hubert de Haan zijn eten ergens anders maar moet zoeken. Daarmee werd de lucht geklaard.

Hans weet wel dat de mensen dus eerst eens goed met elkaar moeten praten om tot vrede te komen en zo een einde aan de oorlog kunnen maken. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Maar toch is dat dé oplossing om tot vrede te komen.



Vrede hebben met het verlies van een naaste

Door Lyan

Iedereen krijgt weleens te maken met het verlies van een naaste. Een ouder, een kind, een vriend(in) of een ander. Ook ik heb kort geleden te maken gehad met het verlies van iemand. Mijn beste vriendin overleed plotseling. Het is nu iets meer dan twee jaar geleden. Bij het verwerken van een verlies ga je door vier fasen: **ontkenning, woede, somberheid/depressie en aanvaarden.**



In de fase ontkenning wil je eigenlijk niet geloven wat er is gebeurd. "Nee dit kan niet," kan er in je omgaan. Dit doe je omdat je het verdriet eigenlijk niet aankan. Op deze fase heb je eigenlijk geen grip. Je kan hem niet sneller doorlopen dan gewoon onbewust blijven ontkennen.

In de fase woede word je boos om de situatie. "Waarom gebeurt dit?" In deze fase is het belangrijk echt te voelen. Het is geen fijn gevoel, maar het hoort er wel bij.

Dan komt de fase somberheid/ depressie. "Ik voel me hier niet goed bij," gaat er door je hoofd. Deze fase kan relatief kort duren of heel lang. Afhankelijk daarvan spreek je van somberheid of depressie. Belangrijk in deze fase is om met anderen in gesprek te blijven over het verlies.

"Het is belangrijk om met anderen in gesprek te blijven over het verlies"

Vertel ook over de mooie dingen die je hebt beleefd met diegene die je zo erg mist. Een gesprek bij de koffie, die ene keer bij de sportclub, het kan allemaal.

De laatste fase is aanvaarden. "Ik heb vrede met de situatie," denk je dan. Je leert verder leven zonder die ene persoon. Om bij deze fase te komen, moet je eerst de andere drie fasen doorlopen hebben. Het kan lang duren voordat je in deze fase komt.

Hoe je de fasen doorloopt, verschilt per persoon en per verlies. Om zoveel mogelijk grip op de situatie te krijgen, kun je met anderen in gesprek gaan. Ook bestaan er therapiegroepen om verlies te leren verwerken. Probeer het verwerken vooral niet alleen te doen, hulp helpt! Ook is het belangrijk om emoties te ervaren. Huilen lucht op. En zoek afleiding: ga sporten, wees creatief of schrijf.



Kennismaken met activiteitenbegeleider Thamara Blankenstijn

Door Hugo Klaus en Natasja

Het gezicht achter de inloop van Alblasserdam

"Mijn naam is Thamara Blankenstijn en ik ben 35 jaar. Ik ben getrouwd en moeder van twee prachtige kinderen. Ik woon in Zwijndrecht en kom het liefst op de fiets naar de inloop van Alblasserdam waar ik sinds juni 2023 werkzaam ben."

Hoe kwam je aan deze baan?

"Ik kreeg een vacature doorgestuurd van de inloop hier in Alblasserdam via mijn leidinggevende, nadat we hadden gesproken over mijn uitdagingen op mijn toenmalige werkplek. Daarna heb ik gesolliciteerd op de vacature en de rest is geschiedenis."

Wat doe je als activiteitenbegeleider bij de inloop?

"Er zijn veel bezigheden waar ik van geniet. Ik hou ervan om lekker te koken en te bakken. Het sociale aspect vind ik ook belangrijk, zoals samen spelletjes spelen, creatief bezig zijn en bingo. We hebben zelfs laatst een fotowedstrijd gehouden. Ik probeer allerlei verschillende activiteiten te bedenken, zodat iedereen die naar de inloop komt, kan meedoen en genieten."

Hoe worden mensen geattendeerd op de inloop?

"Bezoekers informeren we via de groepsapp. Ook verspreiden we flyers. Daarnaast is er regelmatig contact met andere begeleiders binnen de organisatie en stuur ik hen ook de flyers en informatie door. Ook de Stichting Welzijn Alblasserdam (SWA) ontvangt regelmatig

updates van mij. Pas geleden hebben we zelfs een promotieactie gehouden in het nabijgelegen winkelcentrum om meer bekendheid te geven aan de inloop."

Wat vind je leuk aan deze baan?

"Alles, vooral de mensen die de inloop bezoeken. De gezelligheid onder elkaar en het feit dat ik gewoon mezelf kan zijn. Ik vind het ook fijn dat er oog is voor wat ik bijdraag en daar de waardering voor te voelen."

Ben je weleens bij andere inlooplocaties geweest?

"Jazeker, maar ik moet er nog wel een paar bezoeken. Ik heb ook invalwerk gedaan bij twee inlooplocaties in Dordrecht en toen raakte ik enthousiast. Ik ben ook langs geweest bij de inloop in Gorinchem."

Wat vinden mensen het leukst aan jou?

"Dat weet ik eerlijk gezegd niet. Ik krijg vaak te horen dat ik lekker kan bakken en dat ik zorgzaam ben."

Noem één slechte eigenschap van jezelf?

"Dat ik slordig ben, niet zo netjes."

Wat zijn goede eigenschappen van jou?

"Ik vind mezelf betrouwbaar en heb een luisterend oor. Als doorzetter ben ik vastbesloten om mijn doelen te bereiken. Eerlijkheid is ook belangrijk voor mij; ik zeg wat ik denk en ik doe wat ik zeg."

Vrede begint bij het zien van elkaar als mens



Door Kees Verduijn

Toen ik gevraagd werd om iets te schrijven over vrede, vond ik dat een lastige opgave. Denkend aan de agressieve oorlog van Poetin in Oekraïne, de terreuraanval van Hamas en de reactie van Israël met het grote aantal burgerdoden onder de Palestijnen, de dreigende hongersnood en de ziekenhuizen die verwoest zijn, wist ik niet goed wat ik over vrede moest schrijven. De vrede daar is ver weg, dat is duidelijk. Maar hoe zit het met de vrede hier? Als je het over vrede hebt als de afwezigheid van oorlog, dan hebben wij hier vrede. Maar wat kan ik daar verder over schrijven? Dat ik blij ben dat het hier geen oorlog is?

Toen kwam ik een citaat¹ tegen: 'Vrede begint bij het zien van elkaar als mens'. Dat vond ik een mooie zin. Want dat maakt het gemakkelijker om het over vrede te hebben, dicht bij huis en verder weg in de wereld.

Elkaar zien als mens betekent dat je de ander als mens ziet. Meningsverschillen zijn van alle tijden. Je kunt het over dingen oneens met elkaar zijn, maar zolang je blijft praten en de ander niet als vijand ziet, blijf je in contact met elkaar. En als je tot besluiten komt en afspraken maakt, betekent dat lang niet altijd dat beide partijen evenveel gelijk krijgen. Maar normaal gesproken kunnen mensen met de uitkomst leven en lukt het hun om de ander - met wie zij het niet eens waren - ook als medemens te zien. De onderlinge verhoudingen kunnen zo ook weer beter worden. Elkaar zien als mens is niet alleen een uitnodiging voor landen met grote conflicten maar ook voor ons in Nederland, want door alle onenigheid over de problemen in ons land komen wij ook steeds meer tegenover elkaar te staan.

Elkaar zien als mens betekent ook dat je jezelf als mens ziet. En dat is ook niet altijd vanzelfsprekend. Soms gaat er zoveel fout dat je jezelf een grote sukkel vindt. Maar is dat niet overdreven? Iedereen maakt fouten, elke dag opnieuw. Je wilt waarschijnlijk meer doen dan je gedaan hebt, maar dat maakt je niet tot een slecht mens. Jij mag er zijn! Haal je zelf niet onderuit. Je leven ziet er misschien anders uit dan je zou willen. Maar je bent waardevol zoals je bent! Vanuit die zelfwaardering kun je persoonlijke doelen stellen, werken aan verder herstel. Natuurlijk, soms maak je fouten en krijg je met terugslag te maken maar dat is geen reden om jezelf onderuit te halen. Je mag er zijn, je bent oké!

Op deze manier biedt de medemenselijkheid - ik ben oké en jij bent oké - voldoende mogelijkheden om samen aan vrede te werken. En daarbij maakt het niet uit waar je woont, welke kleur je huid heeft, wat je nationaliteit is, wat je geloof of levensbeschouwing is en welke seksuele geaardheid je hebt.

¹ <https://www.unesco.nl/nl/artikel/vrede-begint-bij-het-zien-van-elkaar-als-mens>

“Uiteindelijk trekken
de donkere wolken
weer over”

Acceptatie geeft vrede

Door Natasja

Na jarenlang vechten tegen depressies had ik mij erbij neergelegd. Dat het nou eenmaal zo is dat het steeds terugkeert. Er kwam een acceptatie dat het bij mij hoort, waardoor er vrede kwam met mezelf. Dit gaf mij een hoop rust in mijn leven en mijn hoofd. Ik zag het niet als opgeven of falen. Nee... het hoort bij mij. Zo ben ik en het is goed. De depressies mogen er wezen.

Ik laat de depressies een dag of drie toe voor ik denk: nou is het genoeg... nu ben ik weer aan de beurt. Door het een aantal dagen toe te laten, vind de depressie die op dat moment speelt zijn plekje in het hier en nu en kan ik er overheen stappen.

Ja, het is niet makkelijk, maar hierdoor wordt de drempel naar het weer zin krijgen in dingen lager en is het gevecht minder zwaar. Uiteindelijk trekken de donkere wolken weer over en vindt het zijn plek in het verleden. Weg uit het hier en nu, want nu is het weer tijd voor mij. Dit geeft mij ook energie om weer door te gaan en weer positief in het leven te staan.

Jezelf accepteren met alle positieve en negatieve eigenschappen was voor mij één van de dingen die ik wel heb geleerd om vrede met mijn eigen leven te krijgen en met wie ik ben. Iedereen mag er wezen en is goed zoals die is. In iedereen schuilt een kwaliteit die toevoeging geeft aan het leven en dat het er toe doet dat hij of zij er is. Ook al zie je dat tijdens een depressie niet. Wees jezelf, dan ben je op z'n mooist en leef vooral voor jezelf. En niet voor een ander om de vrede te bewaren. Acceptatie van jezelf geeft echt vrede.



MINDFULNESS voor meer innerlijke rust Wat is mindfulness?



Mindfulness is een Engels woord en het is lastig om naar het Nederlands te vertalen. Mindfulness betekent dat je dingen heel bewust doet, met aandacht dus. Daar heb je stilte-oefeningen voor. Het lijkt daarom een beetje op meditatie. Maar toch is het niet hetzelfde. Iedereen kan het doen, en het is niet 'zweverig'.

Waar is mindfulness goed voor:

- Stressgerelateerde klachten;
- Veel piekeren;
- Leren omgaan met fysieke klachten;
- Omgaan met negatieve gedachten;
- Sombere gevoelens;
- Het voorkomen van een burn-out;
- Het voorkomen van een terugval bij depressie;
- Het in balans houden in een druk/onregelmatig leven;
- Het bang zijn voor de toekomst;
- Het blijven hangen in het verleden;
- Slaapproblemen;
- Ademhalingsproblemen.

Een oefening om zelf te proberen:

De Zonnegroet

Het is heilzaam 's morgens de zon te begroeten

De oefening doe je idealiter 's morgens bij een opkomende zon, liefst op een windvrij plaatsje.

Ga met je gezicht naar de zon staan. Sta rechtop en met je voeten iets uit elkaar. Je armen hangen los, ontspannen naast je lichaam.

Concentreer je op je ademhaling, voel de weg die je adem aflegt in je lichaam.

Hef nu langzaam je armen op, met je handpalm naar buiten toe gericht (naar de zon dus) en even boven ooghoogte.

Je mag nu rustig je ogen sluiten. Voel hoe je je openstelt voor de energie van de hemel en de zon.

Op een moment dat je zelf aanvoelt hef je je armen verder, helemaal omhoog en breng je je handen rustig samen.

Vervolgens laat je je handen terug zakken tot borsthoogte.

Je kan deze oefening een paar maal uitvoeren. Laat het geluk, de goede vibes en de energie naar je toe stromen.

Als je je aandacht brengt naar een steen, een boom of een dier betekent dit niet dat je er aan denkt, maar dat je het waarneemt, dat je het in je bewustzijn aanwezig laat zijn.

Je kunt voelen hoe stil het is, en dezelfde stilte ontstaat in jou.

Eckhart Tolle



Vredesgroet

Door Valerie

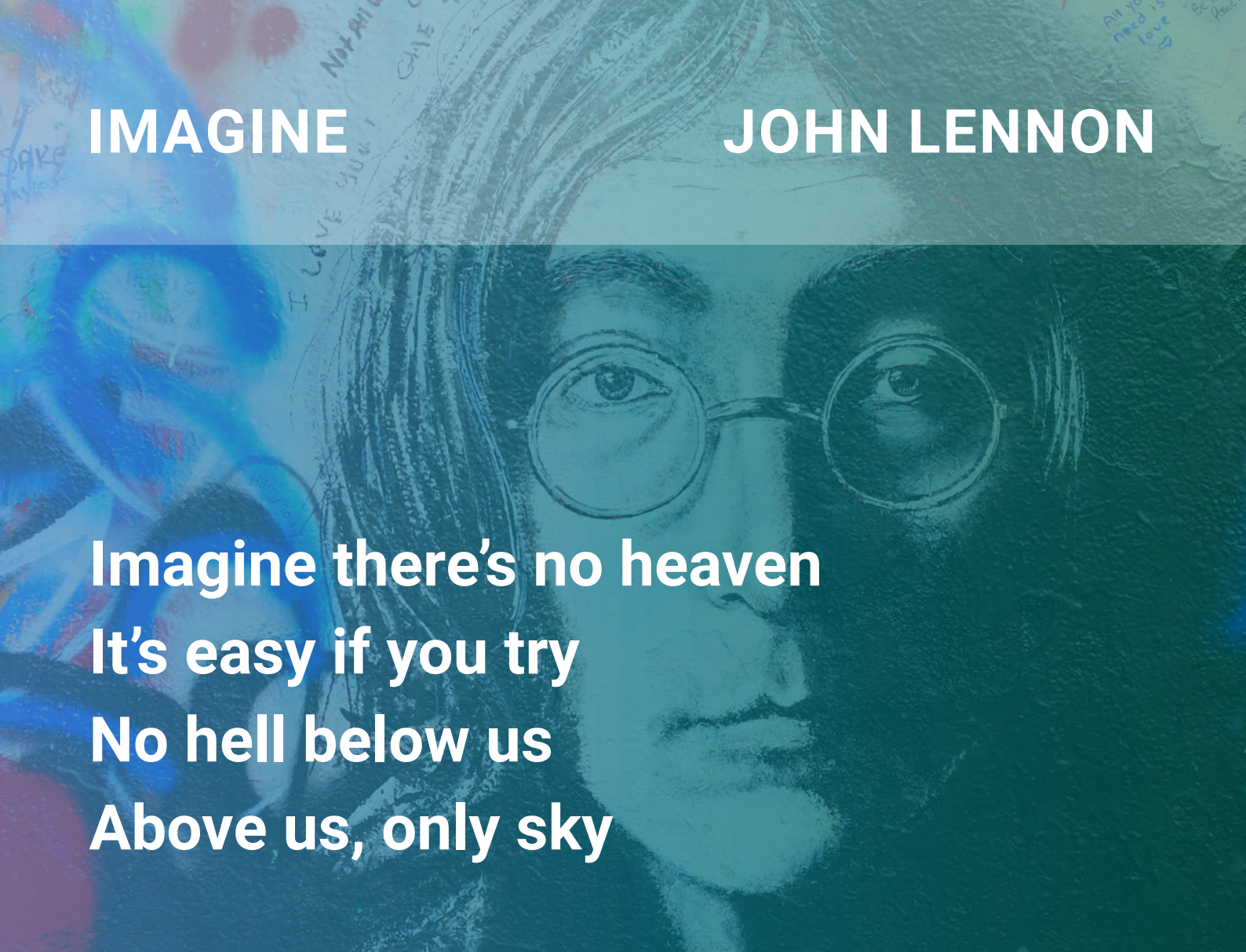
"Israël waarschuwt niet te buigen voor extreme eisen Hamas." "Woedende Ajax-supporters wachten spelersbus op bij Arena na afgang in de Kuip." "Blinde man uit Bussum uit het niets mishandeld, dader gevlucht." "Weer dodelijke aanval op Kharkiv, Rusland compenseert verliezen."

Omdat ik deze column zou schrijven, heb ik Nu.nl aangeklikt. Dit is een greep uit de nieuwsberichten. Ik word er niet blij van. Geweld, oorlogen, pesterijen, onrecht. Het is overal om me heen. Gauw klik ik de nieuwssite weg. Het lijkt wel alsof er niks fijns meer gebeurt. Hoe blijf ik overeind in zo'n kapotte wereld? Ik wil vrede. In mijn land, in de wereld, in mijn straat. Ik voel me machteloos en boos.

Dan stel ik mezelf de vraag: heb jij vrede in je huis, in jezelf? Ik moet bekennen dat dat vaak ontbreekt. Ik heb vaak negatieve gedachten over mezelf maar ook over anderen. Ik oordeel, ik irriteer me, ik ben ongeduldig. En negatieve gedachten maken negatief gedrag. Dat leidt soms tot ruzies. En als je niet oppast, worden ruzies vechtpartijen. En vechtpartijen oorlog.

Dus oorlog zit ook in mij. Niet alleen in Putin of Hamas. Ik besluit om even rust te nemen. Te voelen wat de nieuwsbeelden met me doen. Ik leg mijn handen op mijn buik. Ik vertraag mijn ademhaling. Ik voel pijn in mijn lichaam. De beelden dringen zich aan me op. Ik zie kinderen onder het bloed. Ik hoor bommen, ik zie gezichten vol haat. Ik zie een meisje op school. Ze loopt over het schoolplein. Schichtige blik. "Engerd!" schreeuwt een jongen. Ze verstijft. Loopt dan snel weg. Ik voel een bal van verdriet in mijn buik. Ik huil. Om het onrecht, de pijn, de wereld, de trauma's. De tranen spoelen mijn pijn weg. Ik heradem. Ik kijk uit het raam. Ik zie knotwilgen met lichtgroene scheuten. Ik zie jonge eendjes in de sloot. Ik hoor een merel fluiten. Ik heb zin in een wandeling. Ik trek mijn jas en schoenen aan. De zon roept. Ik groet haar.





IMAGINE

JOHN LENNON

**Imagine there's no heaven
It's easy if you try
No hell below us
Above us, only sky**

Imagine all the people
Livin' for today
Ah

Imagine there's no countries
It isn't hard to do
Nothing to kill or die for
And no religion, too

Imagine all the people
Livin' life in peace
You

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will be as one

Imagine no possessions
I wonder if you can
No need for greed or hunger
A brotherhood of man

Imagine all the people
Sharing all the world
You

You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one



Bekende uitspraken over vrede

Door Martin Groen

Wij mensen zijn onderdeel van deze wereld. Dat wil zeggen dat we er niet los van staan. We staan niet op onszelf. Alles staat in verhouding tot elkaar. Zodoende is het onmogelijk om de oorlogen, armoede, hongersnoden en dergelijke, die ergens anders gebeuren niet in relatie tot onszelf te zien. Het laat ons niet onberoerd. We kunnen ons er zelfs druk om maken.

Maar doen we dan de situatie recht aan? Wanneer we ons verzetten (als we de situatie niet kunnen verkroppen) houden we deze dan juist niet in stand? Zijn we dan niet onderdeel van het probleem in plaats van de oplossing? Ik denk van wel. Dat ga ik aan de hand van drie uitspraken aantonen.

De eerste is van Jezus Christus (Vredenvorst). Hij zei: "Waarom kijk je naar de splinter in het oog van een ander, terwijl je de balk in je eigen oog niet opmerkt?". Jezus roept hier op om niet anderen te veroordelen vanwege een overtreding, omdat je zonder dat door te hebben misschien wel veel grotere overtredingen begaat. Iets actueler geplaatst: voordat we naar Poetin wijzen, is het beter om vrede te sluiten met de dictator in onszelf.

Dat brengt mij bij de tweede uitspraak: "Als we onszelf zouden kunnen veranderen, zouden ook de tendensen in de wereld veranderen. Naarmate

een mens zijn eigen aard verandert, verandert ook de houding van de wereld naar hem." Dit citaat is van Mahatma Gandhi. Hij was een van de grondleggers van de moderne staat India en voorstander van actieve geweldloosheid als middel voor revolutie. Het brengt ons in een proactieve positie. We hoeven niet hulpeloos toe te kijken hoe de wereld vergaat.

De derde uitspraak is van Eckhart Tolle (spiritueel leraar en auteur van zelfhulpcontent) en illustreert dit: "Zo binnen, zo buiten: als mensen de vervuiling in hun binnenste opruimen, stoppen ze ook met de uiterlijke vervuiling".

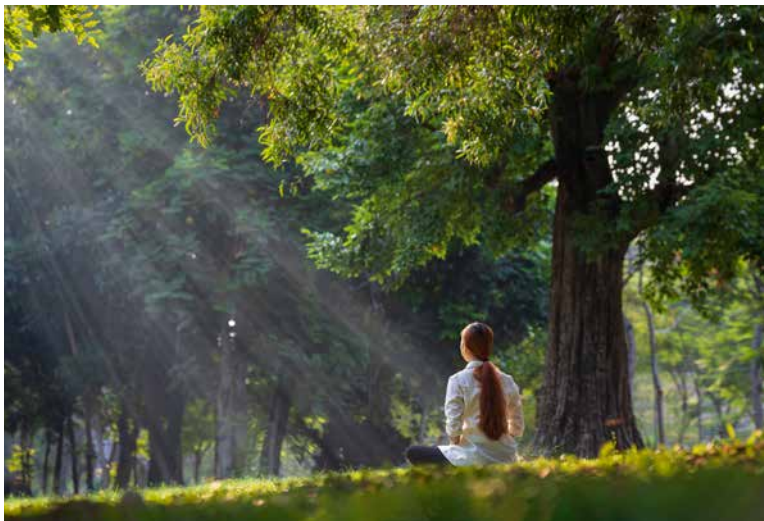
Zetten deze uitspraken jou aan het denken? Weet dan dat je een keuze hebt: Werk aan jezelf, wees een beter mens. Vergelijk jezelf niet met anderen, maar met degene die je gisteren was. Stap voor stap wordt de wereld een betere plaats. Sluit vrede met jezelf. Heb je naasten lief. Breng dat in de praktijk.

Mijn zoektocht naar rust

Door Stieneke Koomans - van den Dries

Onthaasten, vertragen, niksen, niets doen, het zijn veelgebruikte woorden, maar wérkwoorden. We zoeken rust en we zoeken steeds harder, vaak zonder het te vinden. Het is heel menselijk dat we altijd iets willen doen en afleiding zoeken, en het moeilijk vinden om alleen maar te 'zijn' en ons niet te laten sturen door gedachten. Echt tot rust komen valt dus nog niet mee, maar is wel mogelijk.

Zo ontdekte Maaike Helmer dat rust vooral in de kleine, gewone dingen te vinden is. Ze noemt het de tussenmomenten van het leven: Naast ontspannen door vaker te zijn in plaats van te doen, vind je rust ook in activiteiten die je blij maken, waar je van oplaadt. Als je die combineert met wat vaker stilstaan en niets doen, is écht ontspannen dichterbij dan je denkt.



Welke bijzondere dingen ben je tegengekomen in je zoektocht naar rust?

Mijn persoonlijk geloof in God geeft mij rust. Dit is een rust of het voelen van verbondenheid met iets veel groters dan mijzelf. Dat geeft rust in Zijn zorg, leiding en liefde, voor mij en ons mensen.

Ook heb ik gemerkt dat rust juist in de kleine dingen van het leven zit. Met een boek op de bank, even in je eentje in het bos lopen. Júst in de kleine momenten waarin je bijvoorbeeld thee inschenkt, buiten lammetjes ziet rondrennen. Ik heb ontdekt dat uit rust dingen kunnen ontstaan, zoals een nieuwe gedachte of een nieuw inzicht. Het was voor mij daarbij nodig mij te richten op één taak tegelijk, dan heb ik een betere focus.

Het weten wat ik wil in het leven creëert rust in mijn hoofd. En die keuzes en interesses die passen geven rust. Het maken van keuzes heb ik geleerd door te schrijven over wat ik dacht, ervaarde en droomde. Waar word ik blij van? Wat vind ik belangrijk? Ik hield en houd een creatief dagboek bij. Het opschrijven helpt mij een koers te bepalen en keuzes te maken.

Kun je kort vertellen waarom dit thema zo'n grote rol is gaan spelen in je leven?

Na mijn twee psychoses en een depressie heb ik snel last van een "vol" hoofd, een hoofd dat overprikkeld is. Ik heb een nieuwe balans moeten vinden tussen actief zijn en rust nemen. Ik heb mijn grenzen moeten leren kennen, aangeven en later mijn grenzen ook stap bij stap leren verleggen.

"Ik heb ontdekt dat uit rust dingen kunnen ontstaan"

Vluchtelingen

Door Valerie

Daar zit je weer
dopjes in je oren
lesboek Nederlands voor je neus
de audio kan ik niet horen

Je glimlacht voorzichtig
gepijngde blik
groeven rond je mond
je oogleden dik

Ik weet weinig van jou
ik kan alleen maar gissen
maar je blik voelt vertrouwd
die is niet te missen

Ik zie mijn gevecht
in de ogen van jou
ik zie mijn vlucht
van helle rood naar hemelsblauw

In de krant op de bieb
staat een cartoon
we grinniken besmuikt
Sliedrecht en Khartoem

COLOFON

De Opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Hugo Klaus, Kees Verduijn, Lyan, Martin Groen,
Natasja, Rieke, Stieneke Koomans-van den Dries,
Thijs van Rijn en Valerie van Dalen.

Neem voor meer informatie contact op met
de ondersteuners van de cliëntenraden via
clienraad@yulius.nl.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Ilse van den Broek

Redactieadres:

Yulius, Centrale Cliëntenraad
Postbus 753
3300 AT Dordrecht



Meeschrijven?

Kopij of reacties stuur je naar
clienraad@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 waarnaar is
verwezen. Alle inhoud is beschermd door het
eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om
(delen van) afbeeldingen en/of teksten van
De Opsteker over te nemen.