



## Zelfvertrouwen?

### Of op God vertrouwen?

Vaak voel ik me onzeker. Op mijn werk zeggen ze dat dit niet nodig is. Daar zeggen ze dingen als: "Je bent goed zoals je bent, je mag fouten maken..." Is dat waar? Is zelfvertrouwen wel bijbels? Je moet toch niet op jezelf, maar op God vertrouwen?



De woorden van een jonge vrouw tijdens één van de gesprekken in de hulpverlening. Hoe zit dat? Mogen we elkaar wel aansporen om zelfvertrouwen te ontwikkelen? Moeten we elkaar niet veel meer aansporen om niet op jezelf, maar juist op God te vertrouwen?

Het zijn begrijpelijke vragen, want de Bijbel zegt duidelijk wat je van jezelf kunt verwachten. Lees het maar na in Romeinen 3: "...er is niemand rechtvaardig... er is niemand, die verstandig is,... tezamen zijn ze onnut geworden; er is niemand, die goed doet, er is niet tot één toe."

"Dit moet wel leiden tot een sterk gevoel van onzekerheid", heeft eens een psychiater beweerd. Met een variant op een bepaalde catechismusvraag stelde deze psychiater de vraag:

"Maakt deze leer dan geen depressieve en onzekere mensen?"

#### Gods liefde

Hoe zit dat? In het licht van de heiligheid en de rechtvaardigheid van God heb je Hem niets goeds aan te bieden. Integendeel, dan moet je Romeinen 3 laten staan. Met een uitroepeten! Maar toch ook met een komma, want dat is het wonder van Gods onbegrijpelijke goedheid. Achter de zwarte bladzijde van Romeinen 3 schittert de gouden bladzijde van Johannes 3: "Want alzo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft, opdat een iegelijk die in Hem gelooft, niet verderve, maar het eeuwige leven hebbe" (Johannes 3:16).

Deze liefde van God is gelukkig niet afhankelijk van prestaties, populari-

teit, vriendenkring, positie in dit leven of wat dan ook. Je hoeft die liefde niet te verdienen. Deze liefde heet dan ook 'onvoorwaardelijke liefde'. De beleving van deze liefde is wel verderend (wie ben je tegenover de hoge God?), maar de beleving van deze liefde is ook bevrijdend en hartinnemend. Dit geeft echte vrede.

Natuurlijk is er, ook in praktische zin, veel meer over te zeggen. Dat gebeurt in deze nieuwsbrief.

H. van Groningen,  
directeur



# Wie ben ik eigenlijk?

## De ontwikkeling van een eigen identiteit

Vraag je het je ook wel eens af: Wie ben ik eigenlijk? Wat vinden anderen van mij? En, waar leef ik eigenlijk voor? Vragen die te maken hebben met de ontwikkeling van je eigen identiteit.

Je identiteit, wat is dat eigenlijk? Als je ouder wordt, kom je als jongere steeds meer los te staan van je ouders. Je wordt je ervan bewust dat je ook zelf iemand bent, dat je een eigen mening hebt. Je wilt zelf bepalen wat je aantrekt en je kiest zelf je vrienden uit.

Tegelijkertijd ben je ook benieuwd hoe andere mensen naar je kijken en wat zij over je zeggen. Als een combinatie van wat je zelf vindt en van wat anderen van jou vinden, komt je eigen identiteit tot stand. Voor jezelf en voor de mensen om je heen wordt het duidelijk wie jij bent, wat jouw karakter is, wat jouw mening is en wat jij wel en niet leuk vindt. Je onderscheidt je zo van je omgeving, maar je verbindt je er tegelijkertijd ook mee. Namelijk met die mensen waar jij bij wilt horen.

### Identiteitsontwikkeling

Een stabiele identiteit ontwikkel je wanneer je door hebt hoe je naar jezelf kijkt

en wanneer dat beeld van jezelf overeenkomt met hoe je zou willen zijn. Je kent dan je eigen sterke en zwakke punten en je kunt die accepteren. Daarbij geloof je dat ook de mensen die belangrijk voor je zijn, jou accepteren zoals jij bent.

De ontwikkeling van een eigen identiteit gaat echter niet altijd zonder slag of stoot. Het kan zijn dat je vanuit je omgeving vooral negatieve dingen over jezelf te horen krijgt: 'jij zegt ook nooit wat', 'jij bent altijd zo druk', 'jij ziet er echt niet uit!'. Je kunt je voorstellen dat dit soort opmerkingen de ontwikkeling van een stabiele identiteit negatief beïnvloeden. Soms is het niet de omgeving, maar ben je het vooral zelf die naar de negatieve dingen kijkt, waardoor je niet tevreden bent met jezelf: 'Ik ben niet spontaan genoeg' of 'ik maak ook altijd van die domme opmerkingen'. Als er een groot verschil bestaat tussen hoe je jezelf ziet en hoe je zou

willen zijn, leidt dat tot ontevredenheid en onzekerheid. Wanneer dat langer duurt en je hierdoor belemmerd wordt in bijvoorbeeld je studie of sociale contacten kan het goed zijn om hulp te zoeken.

### Bijbels mensbeeld

Bij een gezonde identiteits-



ontwikkeling speelt de boodschap van de Bijbel een belangrijke rol. De Heere leert ons twee dingen: allereerst dat wij goed en naar het beeld van God geschapen zijn, als 'weinig minder dan de engelen' (Ps. 8: 6), maar vervolgens ook dat wij door de zondeval van God zijn afgefallen en nu geneigd zijn tot alle kwaad. Dit mag allebei doorklinken in ons zelfbeeld. Het is Bijbels om tevreden te zijn met de manier waarop God jou geschapen heeft. Daarin wordt Hij als Schepper verheerlijkt. Aan de andere kant is het ook belangrijk te beseffen dat je in geestelijke zin niet in staat bent om iets goeds voor God voort te brengen. Dat kan pas wanneer je door Gods genade de Heere Jezus Christus mag leren kennen als jouw persoonlijke Zaligmaker. Dan kun je werkelijk leven tot Gods eer en krijgt je identiteit een extra dimensie. Dan mogen we Zijn beeld gaan vertonen en wordt het 'niet meer ik, maar Christus leeft in mij' (Gal. 2: 20).

Door Christel Anker, psychologe

*Soms is het niet de omgeving,  
maar ben je het vooral zelf  
die naar de negatieve dingen kijkt.*



# Leven in twee werelden

“Ik weet precies hoe ik mezelf bijvoorbeeld moet gedragen op een reformatorische school, zodat mensen er geen commentaar op hebben. Ja, ik ga weleens uit. Ieder weekend eigenlijk. Dat wordt door mijn ouders totaal niet gewaardeerd. Daar hebben ze in principe ook niks mee te maken, maar gewoon het gevoel dat je in een soort keurslijf gedwongen wordt. Als je dezelfde overtuiging hebt is het niet zo moeilijk, want dan is het je eigen overtuiging. Maar als dat niet zo is, is het lastig.”

(Jongen, 17 jaar)

Dit citaat komt uit het onderzoek 'Identiteitsproblematiek onder christelijke jongeren' dat in 2011 werd uitgevoerd door het schoolmaatschappelijk werk op het Hoornbeeck College. Misschien komt dit citaat je bekend voor. Je bent tussen de 16 en 20 jaar bent en op zoek naar wat jij vindt en naar wie je bent als persoon. Je legt de waarden en normen van je ouderlijk huis naast andere opvattingen.

## Twee werelden

Tijdens het onderzoek gaven de studenten aan dat ze het moeilijk vinden om in twee werelden te leven. Aan de ene kant trekt je ouderlijk huis en zijn je ouders bang dat je de 'verkeerde' kant op gaat. Aan de andere kant trekken vrienden en de niet-christelijke samenleving. Bijbelse grenzen lijken achterhaald. Een jongen van 19 jaar vertelde: “Op seksueel gebied kijk ik hoe ver ik kan gaan. Ik respecteer wat zij wil. Binnen de christe-

lijke geloofsovertuiging hoort seksuele omgang binnen het huwelijk. Daar ben ik het niet mee eens. Ik merk dat veel jongeren dat principe al niet meer hebben.” Deze tweestrijd kan veel onzekerheid opleveren en kan er voor zorgen dat je niet tevreden bent met wie je zelf bent.

## Keurslijf

Veel jongeren hebben het gevoel dat ze in een keurslijf gepropt worden. Terwijl ze juist de behoefte hebben om op zoek te gaan. Ze willen van hun ouders het vertrouwen krijgen dat ze mogen zijn wie ze zijn, binnen de grenzen die hun ouders aan hen stellen. Ouders blijken dit vaak lastig te vinden en zijn geneigd om zich te laten leiden door angst: ‘Stel dat mijn kind niet meer naar de kerk wil of stel dat mijn kind ‘verkeerde’ vrienden krijgt...’. Jongeren meer verantwoordelijkheid geven voor de keuzes die ze maken, vraagt van ouders om hun kind (meer) los te

laten. Dat is voor sommige ouders een hele strijd. Jongeren geven aan dat ze het juist rond hun achttiende levensjaar een luisterend oor nodig hebben waar ze met hun vragen en problemen terecht kunnen. Ze willen een goede band ervaren met hun ouders.

## Levend geloof

Vanuit zo'n goede relatie kunnen ouders bespreken waarom ze bepaalde regels stellen. Deze dynamische tijd vraagt om aandacht voor elkaar. Geen keurslijf van regels, maar een levend geloof in Christus waar iets van uit mag gaan. Ouders die worstelen met geloofsvragen mogen hun worstelingen best kenbaar maken tegenover hun opgroeiende kinderen. Dan mag de jongere in deze zoektocht vragen stellen en krijgt hij of zij de kans zichzelf te zijn.

Door Caroline Meulmeester,  
maatschappelijk werker

# Cursus Zelfvertrouwen

Voor wie in zijn of haar dagelijks leven belemmerd wordt door een tekort aan zelfvertrouwen verzorgt De Vluchtheuvel de cursus Zelfvertrouwen. Mensen met weinig zelfvertrouwen denken meestal niet positief over zichzelf, zijn onzeker, en durven geen 'nee' te zeggen. Zij vinden het vaak moeilijk om met kritiek om te gaan, om aan te geven wat ze graag zouden willen of waar ze het niet mee eens zijn. In tien bijeenkomsten wordt aan de hand van een cursusmap aan deze punten gewerkt.

In 2011 is de cursus al gestart. In 2012 hopen wij opnieuw een cursus te verzorgen. Wij houden je op de hoogte via [www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl) of via de nieuwsbrief.

## Tips voor meer

# zelfvertrouwen

- 1 Maak gebruik van de twekolommenteknik. Alle negatieve automatische gedachten die door je heen gaan, schrijf je in de linkerkolom. In de rechterkolom schrijf je een positieve gedachte. Links komt bijvoorbeeld te staan: 'Het is allemaal mijn schuld.' Rechts zet je: 'Iedereen maakt fouten.'
- 2 Maak een lijst met tien positieve eigenschappen. Kun je er geen tien bedenken, vraag dan aan mensen die je goed kennen of zij de lijst kunnen aanvullen. Plak deze lijst in je agenda en lees hem iedere dag een keer door.
- 3 Geef jezelf aan het eind van iedere dag een compliment. Schrijf dit ook op. 'Ik vond het goed vandaag van mezelf, dat ik...' (vul maar in).
- 4 Je zelfvertrouwen kan groeien door het volbrengen van taken. Dat hoeven niet persé grote taken te zijn. Maak een lijst van alle klussen die je te doen hebt en streep steeds door wat je hebt gedaan.
- 5 Beperk gepieker tot een minimum. Wie piekert draait vaak alsmaar in kringetjes rond. Zoek steeds wanneer je aan het piekeren slaat een stukje afleiding. Reserveer voor het piekeren een half uur per dag.
- 6 Vergelijk jezelf niet met anderen. Jij bent jij en zij zijn zij. Je waarde als persoon is niet gelegen in het ergens beter in zijn dan een ander.
- 7 Neem een compliment altijd serieus. Bedank degene die je een compliment maakt. Kraak jezelf of je prestatie niet af.
- 8 Stel je open voor kritiek. Durf er rustig naar te luisteren. Stel vragen om erachter te komen wat de ander precies bedoelt.
- 9 Leer 'nee' zeggen. Accepteer niet iedere opdracht en ieder verzoek. Voor- kom dat je agenda zo vol gepland raakt, dat je niet meer aan jezelf toekomt.
- 10 Neem tijd voor het lezen van de Bijbel en voor gebed. Je mag je waarde ontlenuen aan het feit dat je door God geschapen bent.



## Brochures

De Vluchtheuvel verkoopt informatieve brochures over psychosociale onderwerpen. Speciaal voor jongeren verschenen:

- *Jongeren naar het huwelijk* (huwelijksvoorbereiding)
- *Niet los verkrijgbaar* (over liefde en seksualiteit)

Kosten € 4,90 per stuk. Ga naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl) en klik op Bestellingen.



## Colofon

### Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes  
telefoon: (0113) 21 30 98  
fax: (0113) 22 12 89  
e-mail: [info@vhgoes.nl](mailto:info@vhgoes.nl)  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)

### Bankrekening

1328.97.768  
t.n.v. Stichting Steunfonds  
De Vluchtheuvel te Woerden

### Verantwoording

Verschijnt driemaal per jaar.  
Doelgroep: donateurs, externe contacten, kerkenraden en belangstellenden.

### Spreekuur voor aanmelding en advies

Iedere werkdag tussen 10.00 uur en 12.00 uur via (0348) 48 99 99 of via de website [www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)