

In het dagelijks leven lopen we regelmatig tegen onze grenzen aan. Het werk is te veel of te zwaar. De zorgen groeien ons boven het hoofd. We raken uitgeput. Hoe kunnen we dit proberen te voorkomen?

GERRY KRAMER-HASSELAAR

Mw. drs. G. Kramer-Hasselaar is bezoekmedewerkster in de kerk en psychologe. Zij is lid van de redactie van *Ouderlingenblad*

M

eer doen dan je kunt?

Omgaan met je eigen grenzen

Als je belangstellend vraagt hoe het met iemand gaat, krijg je vaak als antwoord 'Druk!' Daarna volgt meestal de toelichting. De een heeft het vooral druk op het werk, de ander met de combinatie van werk en gezin. Weer een ander zorgt intensief voor een ziek familielid, of een hulpbehoevende buurvrouw. En ook met het doen van ander vrijwilligerswerk kunnen mensen dag en avond in de weer zijn. Werk (vrijwillig of betaald) en zorg (ook werk) vragen veel tijd en energie. Tegelijk krijgen we er veel voor terug. Bezig zijn, onze talenten gebruiken en een ander helpen: het geeft ons leven zin. Als de taken echter te veel of te zwaar worden verliezen we het plezier erin. We worden moe en raken geïrriteerd. We krijgen het gevoel steeds meer te 'moeten' in plaats van te 'willen', 'kunnen' of 'mogen'. Voor een deel ontstaat deze druk van buitenaf. Door bezuinigingen, door bijzondere omstandigheden, door verwachtingen van anderen in onze omgeving, door beelden van succes in de maatschappij en op de sociale media... Toch zijn het niet alleen omgevingsfactoren die maken dat we het druk hebben. Ook zelf kunnen we meer hooi op onze vork nemen dan nodig is. Bijvoorbeeld doordat we ons overal verantwoordelijk voor voelen. Of doordat we alles perfect willen doen.

Kerkenwerk

Wie een taak in de kerk op zich neemt, merkt in de praktijk vaak al snel dat er meer bij komt kijken dan verwacht. Het kan zijn dat degene die de persoon gevraagd heeft de zaken wat luchtiger heeft voorgesteld: 'Het is maar één vergadering per maand'. Andere onderdelen van de taak zijn er niet bij genoemd. Het kan ook zijn dat het werk zich geleidelijk aan uitbreidt, bijvoorbeeld doordat er vacatures zijn of doordat zich onvoorziene situaties voordoen. Het leuke en lastige met kerkenwerk is dat je het voor een groot deel zelf kunt invullen. Dat heeft voordelen. Het geeft vrijheid en doet een beroep op je creativiteit. Het nadeel is dat je voortdurend het gevoel kunt hebben dat je nog meer zou kunnen doen. Het is nooit af. Die ervaring merk ik in ieder geval bij veel bezoekmedewerkers. Er zijn altijd mensen in de wijk bij wie je nog even op bezoek zou kunnen gaan. Of je hebt zoveel adressen dat je niet weet waar te beginnen. Het kan ook zijn dat mensen die je bezoekt ingewikkelde problemen hebben. Je weet niet wat je er mee aan moet en ligt er wakker van. Of er is iemand in de wijk die veel hulp nodig heeft. Omdat er geen professionele thuiszorg beschikbaar is, spring je zelf maar zoveel mogelijk in.

Het kerkenwerk kan veel van ons vragen

Het kerkenwerk kan veel van ons vragen. Sommigen houden het na een bepaalde termijn voor gezien. Ambtsdragers die een paar jaar intensief kerkenwerk hebben gedaan zijn soms zo moe geworden dat ze korte of langere tijd helemaal afstand nemen van het kerkelijk gebeuren.

Grenzen

Om goed te kunnen blijven functioneren is het nodig dat we onze grenzen in de gaten houden en deze tijdig aangeven. Maar wat houden 'grenzen' eigenlijk precies in? Het woord 'grens' kunnen we omschrijven als een lijn waar het ene ophoudt en het andere begint, zoals een grens tussen twee landen. Ook tussen mensen is er sprake van grenzen: 'ik' ben 'ik' en 'jij' bent 'jij'. We zijn verschillende personen met eigen talenten en eigen beperkingen. We kunnen samen praten, lief en leed met elkaar delen, maar we vallen niet met elkaar samen. Het verschil tussen 'ik' en 'jij' maakt ontmoeting en relatie mogelijk. Doordat we allebei unieke personen zijn kunnen we op elkaar reageren en van elkaar leren. Tegelijk zorgt de grens tussen 'ik' en 'jij' voor voldoende afstand. Het is niet de bedoeling dat we helemaal in elkaar opgaan, of dat we ons de ander toe-eigenen.

Naast grenzen die met ons karakter en onze aanleg gegeven zijn, hebben we in ons leven ook met andere grenzen te maken. Zo is bijvoorbeeld onze tijd beperkt en onze hoeveelheid energie. We moeten kiezen wat we wel en niet kunnen doen. We kunnen niet alles op onze schouders nemen. Soms worden we ook beperkt door een ziekte of aandoening. Of verdriet en zorgen nemen een

groot deel van onze energie in beslag. Daardoor kunnen we minder dan normaal. Grenzen aan tijd en energie geven een bepaalde maat of hoeveel-

heid aan: tot hier en niet verder. Als deze grenzen overschreden worden, moeten we het bezuren. We raken oververmoeid of overspannen. De rek is er helemaal uit.

Aanvoelen en aangeven

Wat het rekening houden met onze grenzen moeilijk maakt, is dat we van te voren vaak niet precies weten waar ze liggen. We merken pas dat iets te veel is/was als we over een grens heen zijn gegaan. Verder speelt mee dat we uit liefde of zorg voor een ander vaak meer willen doen dan we kunnen. Bij mantelzorg bijvoorbeeld doen naast hun uiterste best om te helpen. Zowel omdat ze veel van die ander houden alsook door het feit dat er te weinig andere helpers (professioneel of vrijwillig) zijn. De zorg voor zichzelf schiet er dan al gauw bij in. Hetzelfde kan zich voordoen als we ons in ons werk of bij een bepaalde passie van geen ophouden weten. Hoe belangrijk en fijn het ook is om er mee bezig te zijn, we moeten op tijd kunnen stoppen en niet door ons hart voor de zaak meegesleept worden. Naast het aanvoelen is ook het aangeven van grenzen vaak lastig. Veel mensen hebben moeite om 'nee' te zeggen. Zij willen de ander niet teleurstellen of kwetsen. Als de ander een beroep op je doet, moet je daar gehoor aan geven. Tijd nemen voor jezelf en voor wat je zelf nodig hebt, ervaren zij al gauw als egoïstisch. Ook hulp vragen vinden veel mensen moeilijk. Ze willen een ander niet belasten. Hij of zij heeft het al druk genoeg. In de Bijbel staat dat het 'zaliger is om te geven dan om te ontvangen'. Het lijkt er op dat sommigen deze woorden opvatten als een opdracht om zelf zo min mogelijk hulp te vragen. En om zichzelf voortdurend te blijven wegcijferen.

Wat is je grens?

Praktische tips

Wat kunnen we doen om te voorkomen dat we te ver over onze grenzen heengaan? Hieronder vindt u enkele ideeën die kunnen helpen.

Agenda

- Schrijf je vrije tijd op in je agenda. Lever deze 'afspraken' niet te snel in om plaats te maken voor iets anders.
- Plan daarnaast enkele blokjes 'reservetijd' in. Deze tijd kun je gebruiken voor onverwachte situaties. Mochten die zich op een ander moment voordoen, dan kun je met behulp van de reservetijd schuiven. Als er niets bijzonders is, kun je de reservetijd gebruiken voor wat je op dat moment wilt.
- Stel prioriteiten. Wat is belangrijk? Wat kan wachten? Bekijk dat per dag of per week.
- Houd voor vergaderingen een vaste eindtijd aan en overschrijd deze niet. Ook bij een (huis)bezoek is het handig om van te voren een eindtijd of tijdsduur af te spreken. Dan kun je je daar allebei op instellen.

Energie

- Maak een lijstje van dingen die je energie kosten.
- Maak ook een lijstje van dingen die je energie geven.
- Leg de lijstjes naast elkaar. Hoe staat het er op dit moment in je dagelijks leven voor? Zijn de 'energie-lasten' in evenwicht met de 'energie-baten'? Wat kun je eventueel doen (of laten) om een betere balans te krijgen?
- Wees blij met wat je wel doet (bijvoorbeeld dat ene bezoekje brengen) in plaats van te piekeren over waar je niet aan toekomt (al die andere adressen).

Samen

- Leer hulp te vragen en te delegeren. Laat die taken vervolgens ook echt aan de ander over.
- Zeg niet overal 'ja' op. Als je 'nee' zegt tegen het ene, laat je ruimte om iets anders wel te kunnen doen.
- Vergelijk je zelf niet te veel met anderen, maar houd je eigen maat en tempo aan.
- Verdeel grote taken in kleinere onderdelen. Dan kunnen meer mensen naar vermogen en met plezier een steentje bijdragen.
- Als bezoekmedewerker hoef je geen dokter, dominee of therapeut te zijn. Dat je gewoon naaste, broeder of zuster voor de ander bent, is voldoende. Indien nodig kun je doorverwijzen.

Vertrouwen

Een van de moeilijkste dingen in het bezoekwerk is om de problemen en verantwoordelijkheid van de ander niet over te nemen. Wie sterk met de ander meevoelt en meeleeft, neemt de zorgen soms mee naar huis. Bidden tot God, samen met de ander of na het bezoek alleen thuis, kan helpen om deze zorgen meer los te laten. We kunnen de ander en onszelf aan de liefde en hulp van God toevertrouwen. Wanneer er praktische zaken geregeld moeten worden is het belangrijk om eerst goed te kijken wat de persoon zelf kan. Als we doen wat bij ons past en rekening houden met onze grenzen, dan kost alles minder inspanning.

Veel mensen hebben moeite om 'nee' te zeggen

We zijn en blijven in ons element. De dingen lijken haast vanzelf te gaan. Door samen te werken kunnen we elkaar vanuit onze eigen talenten en krachten aanvullen. Daarnaast mogen we erop vertrouwen dat God ons helpt. Als we leven vanuit zijn kracht en liefde is er veel mogelijk. Misschien wel meer dan we denken.'