

Werkvorm

Voor **pioniers**

Zelfzorg: een balans  
in **geven en ontvangen**

Deel je geloof



Pionieren is de ideale plek om op te branden.

**Dat klinkt misschien een beetje cru, maar het is wel waar. Veel pioniers - of ze nu voltijd missionair werk doen of als teamlid betrokken zijn - werken vanuit een sterke (geloofs)drive, waardoor ze zich 120% inzetten om anderen te dienen en de pioniersplek verder vorm te geven. Gelukkig geeft missionair werk vaak veel voldoening en plezier, maar de energie kan door de tijd heen langzaam wegsijpelen. Bijvoorbeeld door het hoge tempo van het werk, vragen en noden van mensen, lastige vraagstukken, ingewikkelde teamdynamiek en ga zo maar door.**

**Nu is het voor de meeste mensen wel mogelijk om een tijdlang wat harder te lopen. Maar als er structureel geen tijd is om uit te rusten en op te laden, wordt het wel een probleem. Hoe zorg je voor een goede balans in geven en ontvangen? Hoe zorgen we goed voor onszelf als we geven aan anderen?**

**In dit artikel vind je een Bijbelstudie en een werkvorm over dit onderwerp.**

## Bijbelstudie

In de Evangelieën zien we Jezus vaak omringd door mensen die naar Hem toe komen met hun zorgen, ziektes en vragen. Jezus geeft zichzelf volop aan anderen. Maar Hij kiest er ook regelmatig voor om zich terug te trekken met zijn beste vrienden, of tijd door te brengen met Zijn hemelse Vader. Hoe is die balans? We lezen een verhaal uit Marcus 5 en praten erover door. De context van dit gedeelte is dat Jezus onderweg is naar het huis van Jairus wiens dochtertje ernstig ziek is. Onderweg wordt hij opgehouden.

### Marcus 5: 24-34

*Een grote menigte volgde Hem en verdrong zich om Hem heen. **25** Onder hen was ook een vrouw die al twaalf jaar aan bloedverlies leed. **26** Ze had veel ellende doorgemaakt door de behandeling van allerlei artsen, aan wie ze haar hele vermogen had uitgegeven zonder dat ze ergens baat bij had gehad; integendeel, ze was alleen maar achteruitgegaan. **27** Ze had gehoord over Jezus, en ze begaf zich tussen de menigte en raakte zijn mantel van achteren aan, **28** want ze dacht: Als ik alleen zijn kleren maar kan aanraken, zal ik genezen. **29** En meteen hield het bloed*

*op te vloeien en merkte ze aan haar lichaam dat ze van de kwaal genezen was. 30 Op hetzelfde ogenblik werd Jezus zich ervan bewust dat er kracht van Hem was uitgegaan. Midden in de menigte draaide Hij zich om en vroeg: 'Wie heeft mijn kleren aangeraakt?' 31 Zijn leerlingen zeiden tegen Hem: 'U ziet dat de menigte zich om U verdringt en dan vraagt U: "Wie heeft Mij aangeraakt?"' 32 Maar Hij keek om zich heen om te zien wie het gedaan had. 33 De vrouw, die bang was geworden en stond te trillen omdat ze wist wat er met haar was gebeurd, kwam naar Hem toe en viel voor Hem neer en vertelde Hem de hele waarheid. 34 Toen zei Hij tegen haar: 'Uw geloof heeft u gered, mijn dochter; ga in vrede, u bent van uw kwaal genezen.'*

## Om over door te praten

- 1 In dit verhaal staat een opmerkelijk zinnetje: "Jezus werd zich ervan bewust dat er kracht van Hem was uitgegaan.' Het kost Jezus echt iets als Hij mensen geneest en terzijde staat. Hij is geen robot die

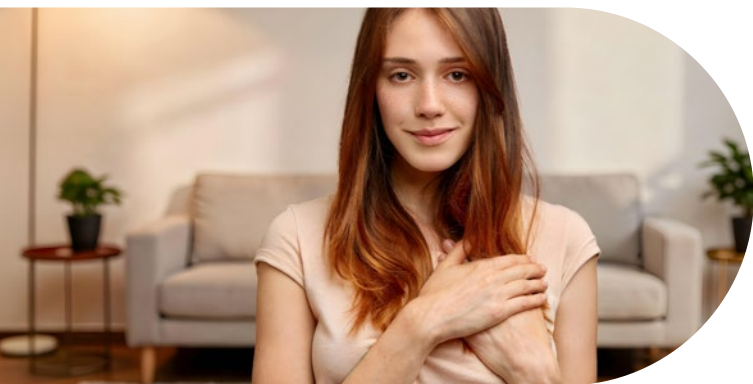
eindeloos doorgaat. Herken jij daar iets van, dat geven aan anderen je kracht kost? Geef eens een recent voorbeeld.

- 2 Sommige christenen hebben het gevoel dat God dienen betekent dat je altijd maar geeft aan anderen, en niet aan jezelf denkt. Er kan zelfs iets van 'God pleasen' inzitten. Is dat herkenbaar? Hoe denk je dat God daar naar kijkt?
- 3 God heeft ons niet gemaakt om 24/7 aan te staan. We lezen in de Bijbel hoe Hij Zijn volk Israël een ritme meegeeft van de wekelijkse Sabbat en allerlei feestdagen. Zo wisselen rust en werk elkaar af. Heb jij zo'n ritme in je leven?
- 4 In de Evangelieën lezen we enerzijds dat Jezus zich met regelmaat terugtrekt om uit te rusten en op te laden in gebed bij Zijn Vader, en anderzijds dat Hij zich ook laat onderbreken om beschikbaar te zijn voor mensen die naar Hem toe komen met vragen en problemen. Gebeurt het jou ook wel eens dat je in je rust wordt onderbroken door mensen met een (hulp)vraag? Hoe ga je daar mee om?
- 5 Wat zou jij van Jezus willen leren als het gaat om de balans in geven en ontvangen?

## De batterij van zelfzorg

Voel jij goed aan hoe het met je energieniveau is? Weet je van jezelf wat passende manieren zijn om op te laden? Daarover gaat deze werkvorm met de naam 'de batterij van zelfzorg.' Door deze oefening in te vullen herken je beter hoe moeheid of stress zich bij jou uiten, en wat helpende manieren zijn om je batterij weer op te laden.

Het uitgangspunt van deze oefening is het beeld van een batterij die langzaam leegloopt, maar die ook weer valt op te laden. We gaan gedetailleerd beschrijven hoe we ons voelen als het energieniveau daalt, en welke dingen helpen om energie terug te krijgen.



- ① In de linker kolom beschrijf je zo gedetailleerd mogelijk **hoe je je voelt bij een bepaald energieniveau**. Om een voorbeeld te geven: wellicht voel je je bij een 100% volle batterij 'energiek, uitgerust, opgewekt, heb je zin om wat te gaan ondernemen, en bruis je van ideeën'. Misschien heb je bij 50% energie 'spanningshoofdpijn, kort lontje, en zie je op tegen bepaalde werkzaamheden of mensen.' Wees zo concreet mogelijk in je opsomming.
- ② In de rechter kolom schrijf je vervolgens **passende manieren van uitrusten en opladen**. Als je batterij nog voor 75% vol is, moet je misschien even een prioriteitenlijstje maken van alles wat je nog moet doen, is het handig om een avond op tijd naar bed te gaan of laad je op van bijpraten met een goede vriend. Bij 50% is het wellicht nodig om gezonder te eten, enkele dagen afstand te nemen van het werk, of eindelijk eens tijd te maken voor die hobby. Wees weer zo concreet mogelijk in manieren van uitrusten die passen bij jouw persoonlijkheid en leven.

**Hoe vol is mijn batterij, en hoe voel ik me dan?**

100%

75%

50%

25%

0%

**Wat is een passende manier van opladen?**

## Om over door te praten

- ① Hoe vond je het om de batterij in te vullen? Welke inzichten deed je op over jezelf?
- ② Op welke energieniveaus bevind jij je vaak? Ben je daar tevreden mee of baart dat zorgen?
- ③ Welke praktische manieren van zelfzorg kun jij de komende tijd toepassen? Maak het concreet:
  - a. Wat wil je deze week toepassen?
  - b. Wat wil je deze maand toepassen?
- ④ Concluderend: welke ritmes van rust wil jij beter gaan toepassen in je leven?

## Enkele opmerkingen bij de tool

- Het verschilt per persoon hoe je de energieniveaus definieert. Als je leeft met een chronische ziekte of je hebt een deuk opgelopen door een eerdere burn-out, dan zal jouw 100% er anders uitzien dan van iemand die niet met deze beperkingen te maken heeft. En met drie kleine kinderen voel je je ook nooit meer zo fris en fruitig als toen je 21 was. Deze tool is dus **per definitie subjectief**. Vul hem in volgens jouw levels van energie op dit moment in je leven.
- Zit jouw energieniveau vaak rond de 50 of zelfs 25 procent, dan kan het zijn dat er iets **structureel scheef** gaat in je balans van geven en ontvangen. Heb je voor jezelf scherp waardoor dit komt? Kan je met goede interventies uit deze dip klimmen, of is het tijd dat je hulp gaat vragen?
- Er zijn omstandigheden die ervoor kunnen zorgen dat we voor korte of langere tijd heel laag in onze energie zitten. Denk aan complexe situaties op het werk of in het gezin, een ingrijpend verlies, ziekte of een ongeluk. Uiteraard is er dan **meer nodig dan goede zelfzorg**. Zoek passende hulp, en laat goed voor jou zorgen!



**Deel** je geloof

Voor **pioniers**

Utrechtseweg 139, 3702 AC Zeist | 085-0774700 | [info@izb.nl](mailto:info@izb.nl)