



# EEN KERK DIE HELPT!



diaconaal steunpunt



## diakenendag 2019

Hand-out deelsessie 'Hoe ga je om met teleurstellingen?' – Kasper van Helden

Teleurstelling: Je verwacht iets, maar dat gebeurt niet.

### De eerste reactie

Teleurstelling kan emoties oproepen van boosheid, angst, verdriet en blijdschap.

Teleurstelling kan stress veroorzaken, dit kan vechten, vluchten of bevroren tot gevolg hebben.

### Valkuilen

- In een passieve houding te schieten, omdat we geen invloed hebben op de oorzaak van de teleurstelling. De rol van slachtoffer of aanklager aannemen.
- Gaan redden of 'verdoven' omdat het moeilijk is om pijn te verdragen.

### Tips voor omgaan met teleurstellingen

1. Erken je teleurstelling en geef er ruimte aan, durf de pijn te voelen.
2. Laat je teleurstelling op de juiste plekken zien. (Schreeuw het uit met de psalmen bijv. 88)
  - a. Iemand die luistert zonder oordeel en geen makkelijke oplossing biedt.
  - b. Iemand die je een spiegel voor houdt, met bijvoorbeeld onderstaande vragen.
3. Stel jezelf de vragen:
  - a. Welke verwachting is er niet uitgekomen?
  - b. Was deze verwachting eerlijk?
  - c. Wat wil ik met deze teleurstelling?
4. Geef betekenis: Jezus trekt zich terug na dood van Johannes. Mozes gaat na gouden kalf terug naar God. Elia heeft een Gods ontmoeting bij de Horeb. Petrus krijgt een nieuwe roeping aan het strand.
  - a. Beproeving van God, waar ik blij mee mag zijn (Jakobus 1:2-4, 12)
  - b. Aanval van de satan (Efeze 6:10-17)
  - c. Gezonde correctie van verkeerde verwachtingen (Jona 3:10-4:4)

5. Probeer om gezond en gelovig te denken: (Psalm 42 en 77)
  - a. Alles moet medewerken ten goede.
  - b. Het is niet mijn koninkrijk.
  - c. Wat kan ik nog wel doen en verwachten?

Kasper van Helden is coach, supervisor en trainer van werkers in de kerk.

[www.kompanabegeleiding.nl](http://www.kompanabegeleiding.nl)

