

Iedereen heeft wel eens nood aan een adempauze om even te genieten. Even vijf minuten om een mooie bloem uit te zoeken, naar de wolken te staren, een ster te zoeken een mooie tekst uit een gedicht of een lied vast te houden. Wij putten onszelf ijverig uit en voelen ons desondanks veilig in de sleur van elke dag. Toch vergeten wij zoveel schoonheid om ons heen die God ons heeft gegeven. Wij zijn er niet langer bewust dankbaar voor.

### Schuldgevoel?

Ik vraag vaak aan vrouwen wat zij doen wanneer zij tijd voor zichzelf hebben. Ik krijg verschillende antwoorden. Sommige ideeën zijn verfrissend, maar vele vrouwen vinden dit een moeilijke vraag. Het lijkt alsof wij als vrouwen worstelen met schuldgevoelens bij de gedachte om voor onszelf tijd te maken. Heel wat mensen rekenen op ons en vragen onze aandacht en hierdoor verliezen wij de balans in ons leven. Het is daarom goed om "tijd voor mezelf" momenten apart te zetten en deze te bewaken.

### Voorbeelden om na te volgen

Vrouwen dragen vele verantwoordelijkheden in hun gezin, familie, gemeente, beroep, etc. Het is verleidelijk om te denken dat deze "tijd voor mezelf" een egoïstisch en zelfs vieselijk verlangen is. Maar God heeft ons in de Bijbel meerdere voorbeelden gegeven van mensen die zich regelmatig afzonderden, wat hun werk nadien ten goede kwam. Jezus heeft vaak tijd apart gezet om te bidden en te vasten. Hij bracht vaak tijd door bij zijn vrienden thuis en deed zelfs een middagdutje.

David heeft veel tijd met God doorgebracht. Terwijl hij zorgde voor de schapen heeft hij vele gedichten in zijn dagboek opgeschreven. Koningin Esther is een bijzonder voorbeeld voor vrouwen. Zij werd een tijd apart gezet om zich voor te bereiden op haar rol als koningin. Zij werd twaalf maanden behandeld in een zeer exclusief schoonheidssalon. God heeft deze tijd van peeling en lichaamsverzorging gebruikt voor een doel. Zij veroverde het hart van de koning van Perzië en heeft het volk van God gered van de uitroeiing.

### De ander is het doel

Volgens de veiligheidsvoorschriften van een vliegtuig moeten ouders eerst het zuurstofmasker opzetten om nadien hun kinderen te helpen. Dit is een goede richtlijn die u kunt toepassen in het geestelijk leven. Als vrouwen zijn wij op reis met anderen die onze hulp nodig hebben. Indien wij niet aangesloten zijn aan de zuurstofvoorziening en ervoor zorgen dat wij ons masker dragen, hoe kunnen wij dan anderen helpen?

Het is dus niet zozeer de vraag: "Zullen wij tijd maken voor onszelf?" dan wel: "Op welke manier zullen wij tijd maken voor onszelf?". Wij kunnen balans vinden door momenten aan te brengen in ons leven van elke dag. Bijvoorbeeld: een afspraak bij de pedicure, het lezen van een boek, lunchen met vriendinnen, een wandeling maken of even tijd voor een kopje koffie of thee. Het is alsof je het zuurstofmasker opzet zodat je helder kunt nadenken hoe je anderen kunt helpen.

## Praktisch

Hoe je deze tijd invult heeft te maken met de levensfase waarin je je bevindt. Indien je zelden alleen bent, zal je zoeken naar tijd waar je alleen kunt zijn. Indien je vaak alleen bent, zal je liever tijd doorbrengen met een vriendin, gaan lunchen of shoppen. Je financiële situatie zal ook bepalen wat je doet. Wanneer je budget beperkt is, zal je genieten van een wandeling aan het strand of in het bos.

### Enkele suggesties:

- **Gebruik je tijd beter.**  
Ik geniet ervan om bijbelverzen of bijbelgedeelten uit mijn hoofd te leren. Ik doe dit terwijl ik mijn dagelijkse rugoefeningen doe. Op deze manier combineer ik het nuttige met het nodige.
- **Evalueer de tijd die u al voor uzelf hebt.**  
Ik ben vaak zozeer bezig dat ik niet in de gaten heb dat ik mijn zuurstofmasker heb opgezet. Ik zie er soms tegen op om de maaltijden voor mijn gezin klaar te maken. Ik heb echter niet in de gaten dat ik hierdoor ook mezelf verwen. Of ik bereid een bijbelstudie voor en ervaar veel stress. Ik vergeet hierbij hoezeer ik zelf word onderwezen en hoe God mij uitnodigt om geestelijk te groeien.
- **Maak een duidelijke afspraak: noteer in uw agenda: 'tijd voor mezelf'.**  
Toen de kinderen kleiner waren, gebruikte ik een wekker zodat ik dagelijks mezelf deze tijd gaf. Deze gewoonte was voor mij een begin om niet enkel "tijd voor mezelf", maar ook "tijd met God" te vinden.
- **Kies voor datgene wat je leuk vindt, in de levensfase waarin je je bevindt.**  
Door de jaren heen heb ik tal van hobby's gehad: lezen, wandelen, naaien, shoppen, cursussen volgen, sporten, bakken, borduren, quilten, dansen en zelfs even slapen. Er is geen limiet. (Hoeveel tijd ik aan deze hobby's gaf, was afhankelijk van de leeftijd van onze kinderen.)
- **Leer genieten van mooie dingen in deze "tijd voor mezelf".**  
God gaf aan vrouwen het verlangen om van mooie dingen te genieten en om deze te creëren. Vele vrouwen zijn hier spontaan mee bezig, ook al is het alleen maar de kussens opschudden, voldoende tijd geven aan make-up of een vaas met bloemen neerzetten. Wanneer ik aan vrouwen vraag: "Kun je een beschrijving geven van wat schoonheid is?", vertellen zij over de schoonheid van de bergen, een huwelijksplechtigheid, een kind dat slaapt, een museum, hun tuin en de warmte van vriendschap. God gaf aan vrouwen de gave om te genieten van schoonheid en velen van ons hebben de creativiteit in zich om door vorm en kleur schoonheid tot stand te brengen. Wij kunnen God in deze gaven ontdekken. Het zal onze "tijd voor mezelf" kleuren en vorm geven tot eer van Zijn Naam.

