



Member Care Nederland
Frederik Hendrikstraat 17-III
1052 HH Amsterdam
Nederland

T. 020 6599833
E. info@membercare.nl
W. www.membercare.nl

'Ik begrijp zendelingen vaak niet...'

Over het bemoedigen van missionaire werkers



**Studiedag Member Care Nederland
zaterdag 10 november 2007 in Veenendaal**

Programma

Tijd	Onderdeel	Plaats
9.15 - 10.00	Inloop, registratie en koffie/thee	Ontvangstruimte
10.00 - 10.45	Welkom en opening	Grote zaal
	Hans van der Lee (Compassion NL): 'Wat ze het hardst nodig hebben'	Grote zaal
	Compilatie ervaringen van werkers (Jaap Haasnoot)	Grote zaal
10.45 - 12.15	1 ^e workshopronde (koffie/thee ophalen)	Diverse ruimtes
12.15 - 13.15	Lunch en ontmoeting	Ontvangstruimte
13.15 - 14.45	2 ^e workshopronde	Diverse ruimtes
14.45 - 15.45	Sketches over het thema door 5 oudere 'Mission Kids'	Grote zaal
	Marion Knell (vertaling: Margreet Korstanje): 'Hoe nu verder?'	Grote zaal
	Afsluiting	Grote zaal
15.45 - 16.00	Koffie/thee en ontmoeting	Ontvangstruimte

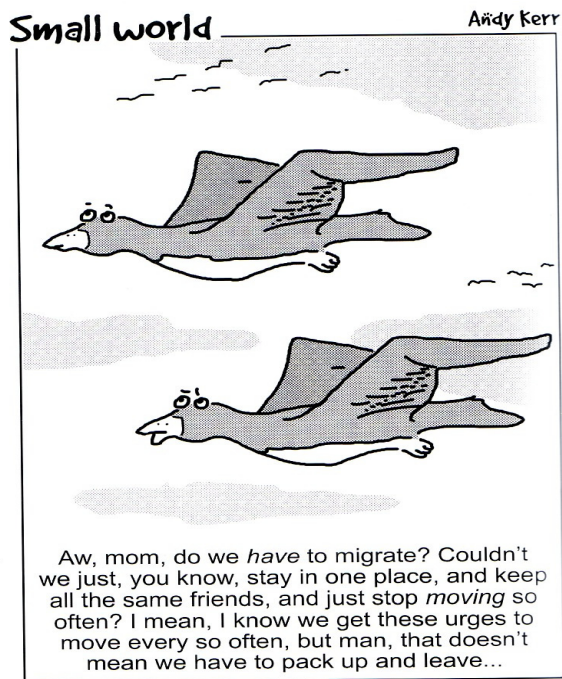
Workshops

1. 'Nederland is mijn paspoortland' - Marion Knell

Het kan zijn dat 'verandering' de enige constante factor is in het leven van zendingswerkers én hun kinderen. Volwassenen zijn zich hiervan bewust, maar voor kinderen gebeurt dit tijdens een cruciale ontwikkelingsperiode wanneer hun identiteit wordt gevormd. De groep kinderen die deze ervaringen delen, noemen we 'Third Culture Kids', en tegenwoordig ook wel 'Cross-Culture Kids'.

Het voorbereiden, toerusten en ondersteunen van de gezinnen die zendingswerk doen, is een belang-

rijke investering in het leven van Mission Kids (MK's) en in het werk van het Koninkrijk. Om dit goed te kunnen doen, moeten de achterban en de uitzendende gemeenten weten wat het betekent om kinderen in een buitenland groot te brengen. Als zij de langetermijn effecten daarvan



kennen, kunnen ze weloverwogen en praktische zorg bieden aan 'zendinggezinnen'.

2. Leven zonder hagelslag - Corry Nap-van Dalen

Wat betekent het om in een andere cultuur te leven en werken? Wat is cultuur? Hoe verschilt onze eigen cultuur van niet-westerse culturen? Hoe ga je om met verschillen? Hoe communiceer je? In hoeverre pas je je aan? Aan welke waarden valt voor jou niet te tornen? Met deze vragen worden zendingswerkers dagelijks geconfronteerd. In deze workshop gaan we een beetje ervaren hoe dat is. Het kan u helpen in het begrijpen en begeleiden van uw zendingswerkers.

3. "...om zijn armen te ondersteunen" (Ex. 17:12) - Arie Baak

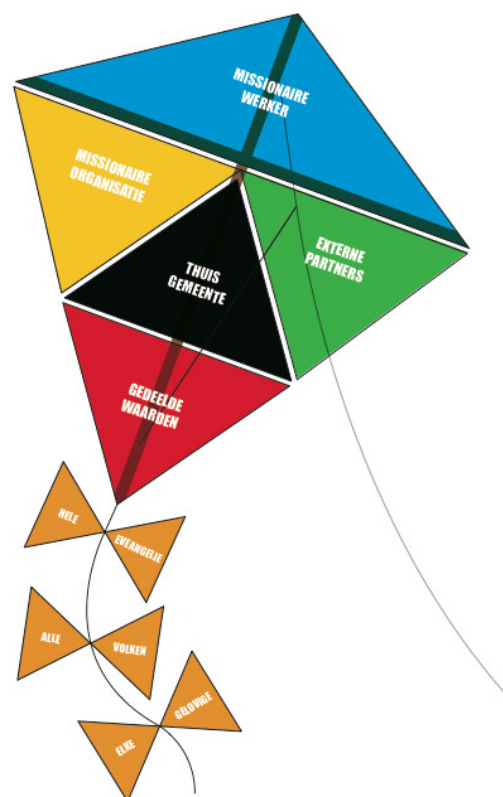
Hoe kunnen wij - net als de mannen naast Mozes - zendingswerkers helpen om vol te houden? De geestelijke ondersteuning van werkers krijgt niet altijd genoeg aandacht. Om welke manieren kunnen wij werkers geestelijk ondersteunen met gebed, goede woorden en materialen?

4. Member Care ver weg - Steven Paas

Tja, wat doe je als je werkers op het veld zitten? Wie moet er dan wat doen? Denken we niet te makkelijk vanuit onze (westerse) organisaties die mensen uitzenden? Anders gezegd: Is er een rol (verantwoordelijkheid) voor de partnerorganisatie waaraan onze werkers beschikbaar worden gesteld? En zo ja, welke? Samen met willen we nadenken over de (on)mogelijkheden van 'membercare' (of moet het dan anders heten?) door de lokale, ontvangende kerk of organisatie.

5. Bemoediging als strategie! - Jaap Ketelaar

Uit recent wereldwijd onderzoek (zie het boek 'Worth Keeping' dat in juni 2007 verscheen) is gebleken dat bemoediging van groot belang is voor het goed functioneren van missionaire werkers. Het is dus niet iets dat gewoon fijn is, maar broodnodig om te overleven! Als we strategisch willen werken, dan is het nodig om in termen van samenwerking te denken en handelen. Aan de hand van de 'missionaire vlieger' gaan we brainstormen over wie, wat, wanneer hierin kan doen. Een workshop die je leert 'out of



the box' en 'sky high' te denken, essentieel om jouw missionaire project te laten slagen!

6. Van oranje naar rood - Margrete Bac-Fahner

Stress en burnout zijn belangrijke thema's in onze maatschappij. Ook zendingen worden hiermee geconfronteerd. Is het leven op het zendingsveld stressvol en waarom? Met welke stressoren krijgt een zending eigenlijk te maken? Wat is stress en wat zijn de gevolgen van te veel stress? Hoe herken je stress en verschijnselen van burnout bij zendingswerkers? Wat kun je daar als thuisfront mee doen? Hoe kun je als thuisfront 'Van oranje naar rood' proberen te voorkomen?



Sprekers en workshopleiders

Arie Baak is getrouwd met Nieke. Hij is 20 jaar directeur geweest van OMF Nederland en was betrokken bij de oprichting van Member Care Nederland. Op dit moment maakt hij deel uit van het leiderschapsteam van Member Care Europa. Arie en Nieke zijn 'associate members' van Le Rucher Ministries in Frankrijk. Arie is actief betrokken bij pastoraat en counseling voor zendingswerkers en in de gemeente.

Drs. **Margrete Bac-Fahner** heeft als kind in Indonesië gewoond. Sinds 1995 is zij als missionair psycholoog verbonden aan het Instituut voor Transculturele en Missionaire Psychologie (ITMP). Het ITMP verleent psychologisch hulp en diensten aan zendingswerkers, expats en uitzendende instanties. Voorbereiding op en begeleiding bij het leven in een andere cultuur is een van de werkvelden van het ITMP. Voor meer informatie: www.itmp.nl

Jaap Ketelaar (NL - Ede, 1966) is getrouwd met Alexandra en vader van drie dochters: Thirza, Ruth en Anna. Na de afronding van zijn studie aan het Bijbel Instituut in België (nu ETF), heeft hij als predikant gewerkt in twee baptistengemeenten, waarna hij in dienst is getreden bij de Evangelische Zendings Alliantie (EZA, koepelorganisatie in Nederland voor o.a. 75 zendings- en hulpverlenings-organisaties), eerst als beleidsmedewerker, later als interim-directeur. Vanuit zijn werkervaring heeft hij de behoefte gezien aan Organisatie- en Leiderschapsontwikkeling bij kerkelijke gemeenten en parakerkelijke non-profit organisaties, reden waarom hij vanaf 2004 zijn diensten is gaan aanbieden als zelfstandig trainer, adviseur, coach. Bij kerkelijke gemeenten doet hij dat in de hoedanigheid van interim-predikant, bij missionaire organisaties doet hij dat als partner van de EZA en de Missions Commission van de World Evangelical Alliance. De

gezamenlijke missionaire roeping van christenen is zijn drijfveer en richtpunt.

Publicaties:

Ketelaar, Jaap, *'Samen uit, samen thuis!' – samenwerken in de uitzending en begeleiding van missionaire werkers*, Terschuur: Evangelische Zendings Alliantie, maart 2006 (2^e druk)

Hay, Rob, Valerie Lim, Detlef Blöcher, Jaap Ketelaar and Sarah Hay, *Worth Keeping – Global Perspectives on Best Practice in Missionary Retention*, Wm Carey Library and WEA Mission Commission, 2007

Marion Knell heeft de lerarenopleiding Latijn en Grieks gedaan. Toen ze voor Arab World Ministries werkte, raakte Marion betrokken bij de zorg voor zendingsgezinnen en gaf ze leiding aan het Mission Kids-overleg van de Engelse EZA, Global Connections. In 2001 publiceerde ze het boek 'Families on the Move'. Op dit moment geeft ze les over dit onderwerp op bijbelscholen en tijdens internationale conferenties. Marion coördineert het Europese Member Care netwerk. Dit netwerk biedt hulp aan werkers die uit Europa komen of in dat continent werken. Marion is verder een 'cross-cultural trainer' voor jongeren en volwassenen bij de organisatie Prudential. Haar 2^e boek is 'Burn-up or Splash Down – the survival guide to re-entry' (2007, Authentic Media). Ze houdt van toneel, muziek en is een fervent liefhebber van 'rugby voetbal'. Bryan en Marion hebben 3 kinderen en (momenteel) 4 kleinkinderen.

Hans van der Lee is directeur van Compassion Nederland en voorganger binnen Rafaël Nederland. Hij is sinds 1987 full time betrokken bij een combinatie van zendingswerk, christelijke hulpverlening in de Derde Wereld en gemeentestichting (in Nederland). Zeven jaar werkte en woonde hij met zijn gezin in Thailand en Kenia. Van hem verschenen drie boeken: *Volg jij Mij*, *Niet met de massa mee* en *Verkondig het Koninkrijk*. Elk van deze werken richt zich op hoe we ons als rijke Westerse christenen kunnen inzetten voor onze behoeftige medemens. Het radicaal volgen van Jezus is daarbij het primaire uitgangspunt.

Drs. **Corry Nap-van Dalen** woonde met haar gezin twaalf jaar in Nepal en werkte daar voor de United Mission to Nepal. Sinds 2000 is zij als missionair psycholoog verbonden aan het Instituut voor Transculturele en Missionaire Psychologie (ITMP). Het ITMP verleent psychologisch hulp en diensten aan zendingswerkers en uitzendende instanties. Voorbereiding op en begeleiding bij het leven in een andere cultuur is een van de werkvelden van het ITMP.

Steven Paas (geb. 1942) was leraar godsdienst tot 1997. Daarna docent aan een predikantenopleiding en predikant in Malawi. Samen met zijn

vrouw was hij daar tot maart 2007, waarna in april pensionering volgde. Hij is gepromoveerd op Engelse Puriteinen van vóór 1600, auteur van publicaties met name over kerkgeschiedenis, researcher van *History and Methods of Mission to Muslims* (MM) in researchgroep van UNISA en *volunteer* voor MM vanuit de Gereformeerde Zendingbond (GZB).



Referentie-artikelen

De kloof overbruggen - Begrip voor zendingswerkers

“Heeft u een klantenkaart? Wilt u koopbonnen? Doet u mee aan onze spaaractie?” Voor veel Nederlanders zijn dit standaardvragen bij het betalen in de supermarkt. Een zendingswerker die zes jaar niet meer in Nederland heeft gewoond, gaat echter zweten en stamelen bij zoveel vragen waarvan hij de achtergrond niet (meer) kent. Wat gebeurt er met iemand die vele jaren in een andere cultuur woont en werkt? Als we beter begrijpen wat zendingswerkers doormaken, dan kunnen we hen ook effectiever ondersteunen.

Cultuur is als een ijsberg: 10% is zichtbaar, 90% zit onder water. In Nepal brengen mensen ter begroeting de handpalmen tegen elkaar op borsthoogte en zeggen "namastee". En in een eetgelegenheid zie je mensen met hun handen, zonder bestek, rijst eten. Daaraan ben je als zendingswerker uit Nederland snel gewend, en die gewoonten kun je gemakkelijk overnemen.

Anders ligt het met wat niet zo zichtbaar is: tradities, waarden en gedachteprocessen. Eerlijkheid en directheid bijvoorbeeld zijn belangrijk voor Nederlanders. 'Eerlijk duurt het langst'. 'Zeg waar het op staat'. Uitdrukkingen die laten zien wat wij belangrijk vinden. In de meeste niet-westerse culturen draait alles echter om harmonie in de relatie tussen mensen. Dat betekent dat je zegt wat de ander graag wil horen. Via allerlei omwegen laat je dan weten wat er wérkelijk aan de hand is. Als 'recht-door-zee-Nederlander' ben je wel even bezig om te ontdekken hoe dit werkt, en al helemaal om je er bij aan te passen.

Individu en groep

Ook het verschil tussen individualisme en collectivisme zit heel diep. Als westerlingen zien we onszelf vooral als een onafhankelijk persoon met een unieke eigen identiteit. In Afrika en Azië beleeft men zichzelf veel meer als deel van de familie en de gemeenschap. Alles wordt daar bepaald door de onderlinge relaties. Als Nederlander krijg je dan snel het idee dat mensen

zich verschuilen achter anderen en niet persoonlijk verantwoordelijkheid willen nemen.

En wat te denken van de eeuwenlange beïnvloeding van de Nederlandse cultuur door het christelijke principe van onvoorwaardelijke liefde (het bijbelse grondwoord *agapè*)? Dat beïnvloedt alle lagen van ons denken. Zendingswerkers nemen dat denken mee naar een cultuur die veelal bepaald wordt door noodlot, eigen verdiensten of strijd. Dit cultuurverschil heeft vérstrekkende gevolgen voor het dagelijks handelen.

Cultuurschok

Zendingswerkers die net aangekomen zijn in een nieuwe cultuur schrijven meestal enthousiaste e-mails over alles wat ze meemaken. Maar na verloop van enige maanden verandert de toon. Dat kan een cultuurschok zijn. Een cultuurschok ontstaat door een intensieve confrontatie met cultuurverschillen. Die confrontatie vormt een bedreiging van je eigen basale idee dat jouw culturele gewoonten en waarden de juiste zijn. Dan ontstaat er verwarring en controleverlies. Met je handen eten is toch onhygiënisch? Liegen is toch altijd fout? Hoe is het mogelijk dat 'ze' elkaar allemaal de handen boven het hoofd houden en mij afvallen? Is dit nou christelijk?

Voor veel werkers is zo'n cultuurschok een behoorlijk stressvolle ervaring. De zending kan achterdochtig worden naar de lokale bevolking en zich vertwijfeld afvragen 'wat doe ik hier eigenlijk?'. De werker verlangt dan ontzettend naar Nederlandse gezelligheid, een goed gesprek en een lekkere bak koffie. De meesten komen goed door deze ervaring heen en klimmen weer uit de put. Van lieverlee gaan ze iets meer begrijpen van de zo andere cultuur. Maar een lichte vervreemding blijft bestaan. Wat onderin de ijsberg zit laat zich nooit helemaal veranderen.

Dat neemt niet weg dat de zendingswerker wel degelijk beïnvloed wordt door de andere cultuur. Daardoor ontstaat niet zozeer een mengvorm van twee ijsbergen, als wel een geheel eigensoortige ijsberg. Deze ontwikkelt zich uit de interactie tussen de twee culturen. Het gevolg is dat werkers op den duur niet alleen in hun nieuwe land, maar óók in Nederland een mate van vervreemding ervaren. Tijdens een kort verlof kan dit vaak nog verbloemd worden, maar bij definitieve terugkeer gaan zendingswerkers door een tweede cultuurschok, die vaak heftiger is dan de eerste.

Ondersteuning

Als de achterban in Nederland meer weet van het hier beschreven proces, ontstaat er begrip voor de werker en kan men helpen de kloof tussen de twee culturen te overbruggen. Wat kunnen wij in Nederland doen? Om te

beginnen informatie verzamelen over het zendingsland en de cultuur, en over de processen waar werkers doorheen gaan. Maar het gaat ook om heel goed kijken en luisteren naar de ander. Als we deze openheid opbrengen, kan er iets moois ontstaan: een beetje meer zicht op hoe de cultuur van Gods Koninkrijk er uit zou kunnen zien.

Auteur: drs. Corry Nap-van Dalen. De auteur is missionair psycholoog en werkt bij het ITMP (www.itmp.nl).



Wat zendingen zouden moeten weten over ‘Cultuurstress’

door Ronald L. Koteskey

Je voelt je moe, bezorgd, ontmoedigd, geïsoleerd, boos en je hebt heimwee, maar je kunt geen reden bedenken waarom je je zo zou voelen. Je bent al verschillende jaren op het zendingsveld, maar deze gevoelens schijnen er altijd te zijn, de ene keer wat meer dan de andere. Je vraagt je af wat de oorzaak van die gevoelens is. Het zou cultuurstress kunnen zijn. Misschien zeg je: “ik ken cultuurshock, maar wat is cultuurstress?” Wat is het verschil tussen cultuurstress en cultuurshock? Wat veroorzaakt cultuurstress? Wat zijn de gevolgen ervan? Wat kan eraan gedaan worden? Kan het voorkomen worden? Laten we enkele van die vragen in overweging nemen.

Wat is cultuurstress?

Cultuurstress is de stress die zich voordoet als je op een andere manier gaat leven in een nieuwe cultuur. Het is wat je ervaart als je probeert om je de cultuur zo eigen te maken dat je de gewoontes accepteert en je thuis gaat voelen. Als je probeert om echt deel uit te maken van de cultuur, om bicultureel te worden, dan is het zeer waarschijnlijk dat je cultuurstress zult ervaren als je je zo vereenzelvigd met de gewoontes dat ze natuurlijk worden voor je.

Natuurlijk, als je in een “zendingsgetto” gaat leven, zul je minder cultuurstress ervaren. De vroegere moderne zendingen leefden vaak in een groep huizen bij elkaar, die je eigenlijk wel kunt omschrijven als een zendingsgetto. Vandaag de dag is het zo dat, alhoewel sommige zendingen tussen de mensen van het gastland wonen, ze toch voornamelijk relaties hebben met andere zendingen. Er kan zich een zendingen subcultuur ontwikkelen die op zichzelf gericht is en in beslag genomen wordt door de belangen van de groep, waardoor de zendingen weinig culturele stress ervaren. Diegenen die proberen om integraal deel uit te maken van de nationale samenleving zijn degenen die de meeste culturele stress ervaren.

Op welke manier verschilt cultuurstress van cultuurschok?

Oorspronkelijk werd cultuurschok als volgt gedefinieerd: “wittebroodsweken”, crisis, herstel en aanpassing. Cultuurstress werd beschouwd als daarbij behorend.

Maar het woord “schok” houdt in dat iets plotseling is en op korte termijn. Bijgevolg denken veel mensen vandaag de dag bij cultuurschok aan het crisisstadium, (verwarring, desoriëntatie en gebrek aan controle) en de periode van herstel (men raakt vertrouwd met taal en cultuur)

Deze stadia beginnen als de nieuwe zendeling het enthousiaste, opwindende, optimistische toeristische stadium verlaat. Gewoonlijk is dit na een paar weken, wordt het slechter na 6 maanden en eindigt meestal binnen een jaar of twee.

Cultuurstress is het aanpassingsstadium waarin men de nieuwe omgeving accepteert, nieuwe manieren van denken aanneemt en dingen doet waardoor men het gevoel heeft dat men hoort bij de nieuwe cultuur. Dit neemt jaren in beslag, en sommige zendingen maken het nooit af. Het kan blijven doorgaan.

Wat veroorzaakt cultuurstress?

Er zijn veel factoren die de hoeveelheid cultuurstress die iemand ervaart beïnvloeden. Hier zijn de belangrijkste:

- ✓ **Betrokkenheid.** Hoe meer je persoonlijk betrokken raakt bij de cultuur hoe meer cultuurstress je zult kunnen ervaren. De toerist, de zakenman of iemand van het diplomatieke korps die niet op zich genomen heeft om de belichaming van Christus te zijn in die cultuur zal minder cultuurstress ervaren.
- ✓ **Waarden.** Hoe groter het verschil in waarden tussen de thuiscultuur en de gastcultuur, hoe groter de stress. Waarden als hygiëne, verantwoordelijkheid en gebruik van tijd kan jarenlang stress veroorzaken. Culturen kunnen oppervlakkig gezien hetzelfde lijken maar grote verschillen hebben als je wat dieper gaat, in de diepere waarden.
- ✓ **Communicatie.** De betekenis van de taal leren is maar een klein deel van het in staat zijn om op de juiste manier effectief te communiceren. De kennis van de hele manier van denken, de gemeenschappelijke basiskennis, en het gebruik van niet-verbale communicatie is noodzakelijk en die komt pas bij een grote vertrouwdheid met de cultuur.
- ✓ **Temperament.** Hoe groter het verschil tussen jouw persoonlijkheid en de gemiddelde persoonlijkheid in die cultuur, hoe groter de stress. Een gereserveerde persoon zal het moeilijk vinden om zich thuis te voelen

als de meeste mensen extrovert zijn. Een extrovert persoon zal zich nooit op zijn gemak voelen in een gereserveerde cultuur.

- ✓ **Entry – Re-entry.** De meeste zendingen leven in twee culturen en zullen zich nooit volledig thuis voelen in een van beide. Om de zoveel jaar verandert hun woonplaats, en nooit kunnen ze zich volledig aanpassen aan de cultuur waar ze op dat moment zijn.
- ✓ **Kinderen.** Hoe meer je kinderen zich de waarden van de gastcultuur zullen eigen maken, hoe meer je je realiseert dat ze heel verschillend zullen zijn dan jij, en hoe meer stress dat kan veroorzaken.
- ✓ **Multinationale teams.** Hoewel de effectiviteit van de bediening kan toenemen, kan het samenwerken met mensen van andere culturen dan je gastcultuur nog meer culturele stress veroorzaken.

Wat zijn de gevolgen van cultuurstress?

Veel van de gevolgen van cultuurstress zijn hetzelfde als die van andere soorten stress.

- ✓ Gevoelens van bezorgdheid, verwarring, desoriëntatie, onzekerheid, onveiligheid en hulpeloosheid
- ✓ Vermoeidheid, uitputting, gebrek aan motivatie, lusteloosheid, gebrek aan vreugde
- ✓ Ziekte (stress onderdrukt het immuunsysteem), zorgen om ziektekiemen, angst wat in het voedsel zou kunnen zitten
- ✓ Teleurstelling, gebrek aan voldoening, ontmoediging, gekwetst voelen, onbekwaam voelen, het gevoel hebben dat je “er niet meer in zit”
- ✓ Boosheid, irritatie, minachting van de gastcultuur, wrok (misschien ten opzichte van God), gevoelens van superioriteit of minderwaardigheid
- ✓ Afwijzing van de gastcultuur, het zendingsbestuur, zelfs van God
- ✓ Heimwee
- ✓ Etc.

Sommige mensen schijnen te geloven dat zij zich aan alles kunnen aanpassen, zelfs aan voortdurende stress, zonder dat dit hen raakt. Maar het werkt gewoon niet op die manier.

In de jaren dertig liet stressonderzoeker Hans Selye ratten veel verschillende manieren van stress ervaren. Hij hield ratten in een koelkast, anderen in een oven, sommigen liet hij uren per dag zwemmen, anderen spoot hij chemicaliën in, weer anderen bacteriën, enz. De gevolgen waren bijna altijd hetzelfde. De ratten gingen door hetzelfde proces.

Om te beginnen was daar de alarmfase, waarin alle hulpbronnen werden gemobiliseerd. Toen kwam de weerstandsfase waarin het leek dat de rat zich voldoende had aangepast. Maar als de stressbezorger intens genoeg was of lang genoeg, dan kwam vroeger of later de fase van uitputting, als

de hulpbronnen uitgeput waren, en de ratten stortten in. Als de stressbezorger doorging, stierven ze.

Je hebt misschien al mensen gezien bij wie het leek dat ze zich goed aanpasten en die plotseling instortten. Voortdurende, intensieve stress zal vroeger of later leiden naar uitputting bij de meeste mensen.

Wat kan er gedaan worden aan cultuurstress?

Er kan veel gedaan worden om de cultuurstress te verminderen en het hanteerbaar te maken.

- ✓ **Erkenning.** Realiseer je dat cultuurstress onvermijdelijk is voor diegenen die hun best doen om zich thuis te voelen in een gastcultuur. Zoek uit welke factoren jou de meeste stress bezorgen.
- ✓ **Aanvaarding.** Geef toe dat de gastcultuur een waardevolle manier van leven heeft, een manier om Christus te brengen aan degenen die erin leven.
- ✓ **Communicatie.** Let erop dat je jezelf niet isoleert van iedereen in je thuiscultuur, diegenen bij wie je je kunt ontspannen en jezelf kunt zijn, diegenen met wie je kunt praten.
- ✓ **Rust.** Je hebt dagelijkse, wekelijkse en jaarlijkse rustperiodes nodig. God heeft de sabbat gemaakt voor mensen, dus zorg dat je die ook houdt. Lezen, muziek, wandelen, aanbidding (geen leiding!!) en vakanties zijn noodzakelijk.
- ✓ **Identiteit.** Weet wie je bent en wat je wil toestaan om aan jou veranderd te worden. Aanpassen aan de cultuur houdt automatisch veranderingen in je persoonlijkheid in, dus stel vast wat je niet wilt veranderen.
- ✓ **Activiteiten.** Omdat stress je soms doet verlangen om te vechten of te vluchten, en waarschijnlijk kun je als zendeling geen van beiden doen, moet je wat lichamelijke activiteiten hebben om die energie te gebruiken. Sport, oefeningen, actieve spellen met je gezin of vrienden kan de stress verminderen.
- ✓ **Raak bevriend met een gezin uit het gastland.** Krijg diep contact met een gezin in het land waar je verblijft voor je plezier, niet om te leren of te evangeliseren. Leer om plezier te hebben in die cultuur.

Kan cultuurstress voorkomen worden?

Het antwoord hierop is simpel en kort: Nee! In het algemeen kan stress niet voorkomen worden, we ervaren het allemaal in ons leven. Proberen om je thuis te gaan voelen in een anderen cultuur is altijd een uitdagend waagstuk. Toch, zoals andere stress, kan het onder controle gebracht worden, en verminderd tot een niveau waar je mee kunt leven. "Stress without distress" Stress zonder dat je eronder doorgaat.

De factoren die je helpen om de stress aan te kunnen zijn samengevat in de drie blijvende dingen die door Paulus genoemd worden aan het einde van 1 Corinthe 13.

- ✓ **Geloof.** Niet alleen geloof in God, maar ook geloof in jezelf als een persoon die geschapen is naar Gods beeld en geroepen in zijn dienst zal je helpen om het aan te kunnen.
- ✓ **Hoop.** Niet alleen de hoop op de eeuwigheid met God, maar ook hoop voor je toekomst, wetende dat Hij goede plannen heeft voor jou, zal je helpen om het aan te kunnen, in plaats van je hopeloos te voelen..
- ✓ **Liefde.** Tenslotte zal zowel Gods liefde als de liefde van zijn volk je steun geven in de stresssituaties die je iedere dag onder ogen moet zien, en dat zal je helpen om het aan te kunnen.

Stress maakt deel uit van het leven en iedereen leert hoe hij er mee om moet gaan of lijdt onder de gevolgen. Onthoudt dat niet iedereen zich thuis kan voelen in twee culturen, en normaal gezien duurt het een lange tijd voor het zover is voor degenen die erin slagen.

Dit is een vertaling van de brochure *What missionaries ought to know about culture stress*.

De gehele serie brochures *What missionaries ought to know about...* van Ronald L. Koteskey is te vinden op www.missionarycare.com