VOLUIT

SOULFOOD BY SANSOMA

SCHONE LEI MET EEN OPSTELLING

HET ONGEKENDE EFFECT VAN 1 SESSIE

Zussen met een missie

Wat bezielt ze?!

ORTHOMOLECU-WATTE?!

Leg dat maar eens uit

NUMMER 1 | 2021

Onica van Heusden / Osees

DIT IS HET

BEGIN

VAN WAT JE OOK MAAR WILT

NUMMER 1 | 2021

Sansoma

Zussen op missie

Wij zijn Rianne en Marjan. Twee zussen met een missie:

"Mensen inspireren het leven voluit te leven!”

Toen we jong waren konden we niet mét elkaar, inmiddels kunnen we niet zonder elkaar! In november 2020 namen we Sansoma in Doorn over. Ja, midden in de corona crisis! En ja, we zijn voor wat onverwachte uitdagingen gesteld, maar dat weerhoudt ons niet van onze missie.
Wij geloven dat er nu meer dan ooit behoefte is aan handvatten. Behoefte aan lessen die je op school niet leert.
Want het leven is super leuk, maar soms ook ingewikkeld.
Met dit magazine willen we je inspireren en laten zien dat er niets zweverigs is aan jezelf leren kennen, verzorgen en ontwikkelen!

Liefs Rianne & Marjan

Onica van Heusden / Osees

Inhoud

2 **CREATIEF ALS WEG NAAR BINNEN**
Anja van Kempen

9 **VERSTILLEN OM TE BEGRIJPEN**
Heleen Wartena

12 **ONTSPANNEN ALS EEN BABY**
Annelies van der Wissel

15 **IK DACHT DAT RAMMELENDE EIERSTOKKEN ONZIN WAREN**
Hanneke Megens

18 **NIKS ZWEVERIGS AAN**
Helga Sturkenboom & André Birkhoff

21 **EEN SCHONE LEI DOOR EEN OPSTELLING**
Rachel Naron

24 **EEN STEVIGE BASIS VOOR IEDEREEN**
Veronike Kartman

27 **HET BESTE VAN TWEE WERELDEN**
Yanky Ong

Inhoud

30 **LEKKER LACHEN IS GEZOND**
Marnix Lamers

34 **HET SCRIPT VAN JE LEVEN**
Maartje van Driel

Dit magazine is een uitgave van:

Sansoma B.V.
Dorpsstraat 26
3941 JM Doorn
0343 22 50 35

Met dank aan:

- Myrthe Claus
- Studio Joey
- Alle deelnemers aan deze editie

CREATIEF ALS WEG

NAAR BINNEN

Ik weet niet goed of ik nou juist heel veel zin heb of juist weerstand voel. Waarschijnlijk allebei een beetje. Vandaag volg ik een workshop bij Collage Praktijken. De workshop is er een uit het “Godinnenjaar” en wordt gegeven door Anja van Kempen. We gaan intuïtief collages maken.
Het lijkt me heerlijk om weer ouderwets te knippen en te plakken. Daar kon ik als kind helemaal in op gaan, maar ik ben ook een beetje bang dat ik bij een workshop met links-gedraaide-geitenkwark-types terecht kom. Als ik binnenstap schaam ik me een beetje voor m’n gedachte; ik zie alleen maar vlotte, frisse types. Ik pas hier prima tussen!

Anja vertelt ons dat er een belangrijk verschil is tussen een moodboard maken en het maken van een collage zoals dit.
“Bij een moodboard ga je zoeken naar beelden die passen bij wat je hebt bedacht. Ik wilt bijvoorbeeld je woonkamer inrichten. Dan ga je zoeken naar plaatjes die daar bij passen. Bij de collages gebaseerd op SoulCollage®, zoals wij ze gaan maken, werkt het precies andersom. Je weet vooraf niet wat je gaat maken. We beginnen met stil worden. Daarna ga je intuïtief aan de slag met afbeeldingen die je aanspreken of juist tegenstaan. Die gaan met elkaar een nieuwe compositie vormen. Niet nadenken over hoe het hoort of hoe het zou moeten, maar het als het ware als vanzelf laten ontstaan. ”Mijn hart maakt een klein sprongetje. Ik denk aan al die woensdagmiddagen van vroeger toen ik aan de keukentafel zat te knutselen. Lekker zelf doen, geen kaders van de juf. Helemaal wat ik wilde, zoals ik het wilde! Ik begin me nu zelfs te verheugen op wat komen gaat!

Anja nodigt ons uit om stil te worden. “Tuurlijk mag je praten, maar weet dat je hier vandaag niet hoeft te socializen. Geniet van de rust.”
Ik gniffel als ik nadenk over de woorden van Anja. Normaal ben ik het type die zich snel verplicht voelt een groep aan elkaar te verbinden. Anja heeft mij zojuist uit die rol ontslagen. Heerlijk! De bakken met plaatjes zijn keurig gecategoriseerd; mensen, dieren, achtergronden….Ik snuffel op mn gemak door de bakken en verzamel van alles. Ik heb geen idee waarom ik bepaalde plaatjes pak, maar Anja had al uitgelegd dat ik dat niet hoeft te weten. Het enige wat ik weet, is dat ze iets in me raken. Een gevoel van blijdschap, een gevoel van nostalgie, melancholie, bewondering… Leuk om zo bewust te ervaren wat beelden met je doen. En ik merk nog wat. Ik kom in een flow. Dat moment dat tijd niet meer lijkt te bestaan. Die fijne mix van inspanning en je tegelijk helemaal ontspannen voelen.

DAT MOMENT DAT

TIJD NIET LIJKT TE BESTAAN

Als ik klaar ben met mijn collage kaarten, liggen er 3 totaal verschillende kunstwerkjes voor me.
Ja, kunstwerkjes. Ik vind ze allemaal op hun eigen manier echt prachtig geworden!

Anja legt uit dat een collage iets van jezelf laat zien. “Eigenlijk maak je een soort foto van je binnenkant. Als je naar binnen kijkt, zit je er vaak te dicht bovenop. Nu je een beeld hebt gemaakt, kan je een beetje uitzoomen. Er vanuit een ander perspectief naar kijken. Wat vertelt dit beeld jou? Dat gaan we nu onderzoeken.”

In heldere stappen legt Anja uit hoe je dat doet. Door het beantwoorden van een paar simpele vragen, lijkt er intern een kwartje te vallen.
En niet alleen bij mij. Om me heen hoor en zie ik de kwartjes vallen. Ik glimlach en ben verbaasd tegelijk. Zoals veel vrouwen worstel ik met de balans tussen tegenstellingen als stoer/krachtig en lief/zacht. De collages die ik deze keer heb gemaakt, laten mij zien dat ik niet hoef te kiezen. En natuurlijk, dat weet ik, maar nu kan ik het voelen. Dat is echt anders. Heel bijzonder.
Het mooie is dat ik het iedere keer opnieuw voel als ik naar mijn collagekaart kijk.

Je begrijpt vast wel dat de collagekaarten inmiddels een mooi plekje in mijn huis hebben gekregen!

Anja van Kempen - Collage Praktijken
www.collagepraktijken.nl

S T A P

U I T J E H O O F D

E N I N J E L E V E N

Sansoma

VERSTILLEN OM TE BEGRIJPEN

“Ik rij m’n auto gewoon tegen die vrachtwagen op.” Een schokkende gedachte die Heleen Wartena in september 2019 wakker schudt. Als Consultant in Portfolio Management voelt ze zich al een tijdje niet meer gelukkig. Onder de oppervlakte is het gevoel groter en groter gegroeid. En nu knalt deze gedachte plotseling op. “Heel angstig, maar ik realiseerde me ook gelijk dat ik zo niet door kon gaan.”.
Heleen neemt direct de dappere beslissing om ontslag te nemen, haar hart te volgen en vol voor haar bedrijf “Verstilling” te gaan. De naam stond al vast. Van september tot januari gunt ze zichzelf de rust om haar bedrijf te laten ontstaan. Haar eerder gevolgde opleidingen voor holistisch therapeut en reiki worden de basis van Verstilling.

“In januari 2020 ging ik vol vertrouwen van start. Alles ging goed, ik zat lekker in m’n vel. Helaas kwam in april de eerste lockdown.” Een periode die voor veel ondernemers als een verrassing kwam. Heleen weet in eerste instantie vertrouwen te houden, maar krijgt naarmate alles langer duurt toch stress. Het gebrek aan inkomen maakt haar onrustig, waardoor ze besluit terug te gaan in het werk wat ze kent. Het betaalt de rekeningen, maar het brengt haar ook wat anders.

“*Ik werd keihard geconfronteerd met een ondermijnende onderstroom in mijn systeem. Alles wat ik startte, saboteerde ik onbewust weer. Zo wilde ik bijvoorbeeld weer gaan*

zingen, werd aangenomen bij een toffe band, maar toen ik zou gaan repeteren, kon ik mezelf er letterlijk fysiek niet toe zetten. Ik kwam in een error stand."

Waar we met z'n allen streven naar rust en geluk, zijn er ook mensen die meer bekend zijn met onrust en verdriet. Heleen is zo iemand.
Als ze net geboren is, is ze niet bij haar moeder gelegd, maar direct in de couveuse geplaatst. Dan, als ze pas 18 maanden oud is, overlijdt haar moeder. Ze wordt met de beste intenties weggehaald bij haar vader en overgebracht naar een pleeggezin binnen de familie. Op zestienjarige leeftijd wordt ze daar weer weggehaald en mag ze bij haar vader en zijn nieuwe vrouw komen wonen. Een jaar later overlijdt oma van moeders kant, op haar 18e rond ze haar VWO op kamers af en op haar 21e verliest ze ook haar pleegvader.
Impactvolle gebeurtenissen die op zeer jonge leeftijd een diepe imprint maken op je gevoel en op hoe je de wereld om je heen waarneemt. Op waar je je goed of vertrouwd bij voelt. Zaken waar je je niet dagelijks bewust van bent, maar die onbewust veel beïnvloeden.

GEBEURTENISSEN MET DIEPE IMPACT OP JONGE LEEFTIJD

"Als holistisch therapeut kon ik mezelf gelukkig goed monitoren toen ik letterlijk vastliep. Na jaren van bewustwording kon ik voelen met m'n hart en ziel, maar realiseerde ik me dat mijn lijf ook nog dingen te verwerken had. Natuurlijk ben ik af en toe boos dat ik weer in dit proces ga, maar ik kan ook accepteren dat dingen komen zoals ze moeten."

Heleen maakt door haar openheid en kwetsbaarheid een sterke indruk. Een therapeut die weet waar ze over praat, rijk is aan kennis en levenservaring en niet bang is te tonen dat het leven voor haar ook "werk in uitvoering is". Met haar stiltewandelingen, reiki en ademhalingssessies is ze een fijne, zachte rots in de branding voor iedereen die uitdagingen treft in het leven.

"Ik schrijf dagelijks dingen op waar ik dankbaar voor ben. En ondanks alles waar ik doorheen ben gegaan het afgelopen jaar, ben ik nog steeds dankbaar voor de keuze die ik in september 2019 heb gemaakt!"

En wij met jou Heleen!

Heleen Wartena; Reiki behandeling en cursussen, holistische therapie & coach.

www.verstilling.nu

SNELHEID

DOET ER NIET TOE

VOORUIT = VOORUIT

Sansoma

ENERGETISCHE MASSAGE

ONTSPANNEN ALS EEN BABY

Tekst: Marjan van Dongen

Via mijn zus krijg ik de tip om contact op te nemen met Annelies van der Wissel. Een zeurende pijn in mijn rug maakt me er niet vrolijker op! En ja, ik weet heus wel dat ik wat rustiger aan zou moeten doen, maar ja...het dagelijkse leven dendert vol gas door. De rem kan ik maar lastig vinden.
Annelies geeft “energetische massages”. Ik heb geen idee wat ik me erbij voor moet stellen en m’n zus brengt me ook geen verheldering. Het klinkt me wat vaag, toch plan ik een afspraak. En oh, wat ben ik blij dat ik naar mijn zus luisterde!

Als ik bij Annelies arriveer word ik hartelijk begroet door haar in een hippe spijkerbroek en relaxed t-shirt. Niks vaags aan! Wat me opvalt is haar oprechte en volledige aandacht. In kleermakerszit zit ze ontspannen op de stoel tegenover me. Kopje thee in haar handen, aandachtig luisterend. Ik ben van nature een behoorlijke controlfreak, maar krijg het gevoel dat ik alles aan haar mag overlaten. Haar oprechte interesse maakt dat ik me comfortabel genoeg voel om openhartig te zijn. Ik geloof niet dat het noodzakelijk is om alles te delen, maar blijkbaar wil ik het kwijt. En Annelies is een persoon die ik dat toevertrouw.

Als ik me uit mag kleden en op de tafel plaatsneem, besluit ik ter plekke dat ik nooit meer weg wil! Op de massagetafel ligt een heerlijk zacht laken met daaronder een warmtedekentje. Over me heen worden voorverwarmde handdoeken gelegd. De controlfreak wordt even wakker. Wat zou er nu gaan gebeuren? Zou het een gewone massage zijn en is het woord “energetisch” er aan toegevoegd voor de marketing? Gaan er nu vage dingen gebeuren?Gelukkig ontspan ik me snel weer. Het kan me niets schelen, dat warmte-dekentje, die warme handdoeken….ik lig hier prima! Ik ben gelukkig!

Annelies van der Wissel; energetische massage

www.sansoma.nl

EEN TERUGKEREND

CADEAUTJE AAN MEZELF

Annelies legt haar handen op verschillende plekken en schudt dan heel zachtjes en subtiel heen en weer. Na een tijdje voel ik me als een baby die gewiegd wordt in de armen van haar moeder. Ik kan me niet herinneren dat ik me de afgelopen jaren zo diep ontspannen heb gevoeld. De afwisseling met de voor mij bekende massagetechnieken en aanrakingen geven mij naast de mentale rust ook fysieke ontspanning.Ik sta haar zelfs toe mijn buik te masseren. Een plek waar ik enorm onzeker over ben en waar ik me zo ongemakkelijk over voel, dat ik dat nog nooit heb toegelaten. Ondanks dat ze alle tijd neemt voor de behandeling, baal ik als een stekker dat het is afgelopen. Op de terugweg beland ik in een file en kom ik een uur later thuis dan gepland. Toch blijft het gevoel van ontspanning. In m’n hoofd en in mijn lijf. En het grappige is, het lijkt vanuit mijn buik te komen.

Die nacht slaap ik als een roos. De volgende ochtend monitor ik mezelf. Ik ben nog steeds relaxed. M’n buik voelt ontspannen, zacht en soepel. Een gevoel wat ik niet ken. Na een week voel ik het nog steeds! Wat een bijzondere uitwerking! Of ik nu uit kan leggen wat een energetische massage is? Nee.

Maar of ik het aan iemand zou aanraden? Volmondig “Ja”! Sterker nog; ik denk dat het een terugkerend cadeautje aan mezelf wordt!

GRAS GROEIT

NIET HARDER

DOOR ER AAN TE TREKKEN

Sansoma

TEKST MYRTHE CLAUS

Ik dacht dat rammelende eierstokken onzin waren

Hanneke Megens helpt je thuiskomen bij jezelf en te leven vanuit liefde. Met behulp van yoga, retreats of als je zwanger bent door het volgen van haar online zwangerschapscursus.

Hanneke Megens; (Zwangerschaps)Yoga
www.hannekemegens.nl

“Als er een moment in je leven is waarop je voluit leeft, dan is het wel als je zwanger bent. Ik vind het wonderbaarlijk. Je komt in contact met zo’n oerverlangen. En dat voel je al zo gauw je een kinderwens hebt. Ik dacht altijd dat ‘rammelende eierstokken’ onzin waren, maar op het moment dat ik zelf een kindje wilde, voelde ik dat echt in elke vezel. En die kracht in mij toen ik vier jaar geleden zwanger was van onze eerste. Ik voelde me ook veel meer verbonden met mijn lijf. Zo fascinerend.”

Verbinding

“Je zwangerschap is echt een periode van transformatie op alle vlakken. Je lijf verandert, je wordt moeder en er gaat iets wezenlijks veranderen in je leven. Het is het moment om je daarop voor te bereiden, naar jezelf te kijken, de diepte in te gaan en dingen op te lossen die je lastig vindt.”

“Het begeleiden van zwangere vrouwen in die fase past daarom zo goed bij mijn wens om liefde en spiritualiteit met beide voeten op de grond te brengen. Niet die spiritualiteit waarbij je het contact verliest met het aardse bewustzijn of alleen nog maar bezig bent met meditatie. Het is voor mij weten dat er meer is en tijdens je dagelijkse bezigheden die verbinding voelen, met iemand anders, maar ook met jezelf. Ik leg mijn zoontje weleens uit dat die verbinding is als de lucht om ons heen: je ziet het niet, maar je kunt het soms voelen, net als een zuchtje wind. En je voelt het zo goed tijdens de je zwangerschap en na de geboorte van je kindje. Wat is er nu liefdevoller dan dat moment? Het is natuurlijk een cliché, maar er wordt dan een pot liefde opengetrokken waar je geen weet van hebt. En die mag je weer vermengen in je leven, dat is toch fantastisch!”

Eigen keuzes maken

“Je leven voluit leven is volgens mij ook je eigen keuzes maken. Ik hoop dat zwangere vrouwen mee te kunnen geven in mijn cursus ‘Avontuur van 40 weken’. Tijdens de zwangerschap komt er zoveel tegelijk op je af. Iedereen heeft een mening, ook over de bevalling en hoe het zou moeten. Maar je hebt niemands toestemming nodig om te doen wat je wil. Wel achtergrondinfomatie over de opties die je hebt, zodat je afwegingen kunt maken en zelf kunt ervaren wat wel of niet bij je past. Het is daarom zo belangrijk om te leren luisteren naar je lichaam, in te kunnen tunen op wat je zelf voelt en vervolgens vanuit je gevoel je eigen pad te bewandelen. Ook tijdens je bevalling. Ga terug naar wat je lijf je vertelt en doe geen overhaaste dingen, omdat je voelt dat anderen dat van je verwachten. In het reguliere traject waar je als zwangere vrouw al gauw terecht komt, doet iedereen hard zijn best voor je, maar ligt de focus naar mijn idee vrij veel op angst: wat als het misgaat? Ik ben voor de balans: haal de mooie dingen uit de reguliere zorg en vul dat aan met alternatieve opties. Mijn kracht ligt in het ondersteunen van jou, welke keuze je ook maakt.”

Vertrouwen hebben hoort bij voluit leven

“Leren vertrouwen op je eigen lijf tijdens je zwangerschap is verder vaak best een uitdaging. Maar het helpt je om met een gerust hart naar de geboorte van je kindje toe te leven. Een vriendin vertelde me dat ik knettergek was, maar ik keek echt uit naar de bevalling. En al weet ik dat het niet voor iedereen opgaat, hoop ik natuurlijk dat elke vrouw een mooie ervaring beleeft, die haar leven verrijkt. Het voelen van die kracht in jezelf is zo bijzonder. En misschien verloopt je zwangerschap of bevalling anders dan je van tevoren had gedacht. Misschien ben je na de bevalling helemaal niet in de wolken. Gun jezelf dan de ruimte om dat gevoel er te laten zijn. Het komt wel, al is het dan voor jou anders en op een ander moment.
Het even helemaal niet leuk vinden mag ALTIJD.”
“En vraag om hulp als je dat nodig hebt, hoe moeilijk je dat misschien ook vindt. We maken allemaal onze moeilijke tijden mee. Ik heb daarom een Whatsapp-groep voor jonge moeders, waarin we in contact blijven met elkaar. Het is toch hartstikke fijn te weten dat je niet de enige bent met slaaptekort door die gebroken nachten!”

SOMS LIJKT HET

ALSOF ALLES INSTORT

MAAR VALT ALLES JUIST OP ZIJN PLAATS

Sansoma

NIKS ZWEVERIGS AAN

Helga Sturkenboom en André Birkhoff merken de verandering. De taboesfeer die ooit om dingen als spiritualiteit, magnetiseren en het doorgeven van energiestromen hing, lost langzaamaan op.

Waar oudere generaties terughoudend waren over hun gaves, merken beiden dat die vooroordelen minder worden. Mensen reageren steeds vaker geïnteresseerd wanneer ze vertellen dat zij healers zijn. En als je naar hen kijkt, snap je waarom: zij hebben allebei ‘gewoon’ een warme en zachte uitstraling. Niks zweverigs aan.

André: “Het is voor Helga als vrouw misschien wel makkelijker om er open over te zijn dan voor mij. Ik werk als buschauffeur in een echte mannenwereld en er een gesprek over beginnen met collega’s is wat lastig. Het is voor mij best een uitdaging om er openlijk over te praten. Mensen reageren er ongemakkelijk op, al wordt dat wel minder.”

Energie voelen stromen

Helga: “Het is ook “onbekend maakt onbemind”. Als healer geven we energie door zodat je levensenergie weer in balans komt. Maar als je het zo zegt, klinkt dat vrij abstract.

Want wat moet je je nu voorstellen bij iets onzichtbaars als energiestromen? Terwijl iedereen die energie zelf wel eens ervaren heeft.

Bijvoorbeeld wanneer je voelt dat er iemand achter je staat, al heb je die persoon niet horen aankomen. Of als de telefoon gaat en de persoon waar je net aan dacht je vrolijk begroet. Je zocht verbinding en er komt een reactie."

Healers

Helga en André bieden als healers energetische behandelingen aan om je lichamelijke klachten te verhelpen en meer innerlijke rust en balans te ervaren. Hun benadering is holistisch: je lichaam en geest staan niet los van elkaar en een fysieke klacht is niet een puur lichamelijk verschijnsel. Vaak wil het je wat vertellen over je gedachtes of over diepe, emotionele gevoelens waar je je misschien niet bewust van bent.

Blokkades opheffen

Tijdens de behandelingen geven Helga en André via handopleggingen energie door aan de plekken in je lijf die het nodig hebben. Ze gaan op zoek naar blokkades en geven extra aandacht aan pijnpunten. Ze herstellen verder de energiecentra in je lichaam, de chakra's, van waaruit energie over je lichaam verdeeld wordt. Alles bij elkaar helpt het zelfgenezende proces van je lichaam op gang en brengt je zo fysiek en mentaal weer in balans.

Reiki, gaves en intuïtie

Het werken met het doorgeven van energie doet denken aan Reiki, een Japanse methode om energie over te dragen en zo de balans tussen lichaam en geest te herstellen. Toch zijn er verschillen met magnetiseren: bij Reiki spelen symbolen een rol, bij het magnetiseren werken de behandelaars vanuit hun intuïtie en laten zij zich door hun gevoel leiden naar de punten die aandacht nodig hebben. In principe kan iedereen magnetiseren leren beoefenen. Als Healer heb je een aangeboren gave, die je verder ontwikkelt.

Hooggevoeligheid

André: "Het is niet dat ik van jongsafaan wist dat ik een gave had. Nog geen 10 jaar geleden ontdekte ik eigenlijk bij toeval dat ik kan magnetiseren. Ik kwam daarna bij Helga terecht, die mij heeft uitgelegd hoe ik het kan gebruiken. Als ik nu terugkijk op mijn jeugd, zie ik wel dat ik altijd hooggevoelig ben geweest. Ik had best moeite om op een goede manier om te leren gaan met alle prikkels die ik oppikte. Die hooggevoeligheid zet ik nu bewust in tijdens de behandelingen: het geeft me de kans om mijn cliënten goed te begeleiden met de dingen die ik aanvoel en doorkrijg."

Helga: "Ik ben me er ook pas op mijn 22ste bewust van geworden. Een parapsycholoog vertelde mij precies hoe bepaalde dingen voor mij altijd geweest zijn. Het was een en al herkenning. Ik kreeg de tip om er wat mee te doen, maar het leven ging zijn gang met werken en kinderen en de rest. Pas toen ik op mijn 39e lichamelijke klachten kreeg en iemand mij opnieuw adviseerde het te ontwikkelen, ben ik me er echt goed in gaan verdiepen."

Delen doet helen

Helga en André werken nu samen in hun praktijk Avana, het Sanskriet woord voor bescherming. De basis voor hun behandeling is vertrouwen, het doel om voor je te zorgen. Helga: "Hulp vragen als het nodig is, is niet altijd makkelijk. We vinden het daarom belangrijk dat mensen zich veilig voelen bij ons. Je hoeft niet alles alleen op te lossen, dat maakt het zwaar. Als je erop vertrouwt dat er voor je gezorgd wordt, geeft dat een bevrijdend en licht gevoel. Je problemen delen doet helen!"

Andre & Helga; Spiritueel Healer & Medium, Energetische therapie & Massage

www.praktijkavana.nl

HEB GEDULD

MET JEZELF

NIETS IN DE NATUUR
BLOEIT HET HELE JAAR

Sansoma

"Een schone lei door een opstelling"

Het ongekende effect van één sessie

Voor me zit een lieve en krachtig ogende vrouw.
Of het komt door haar onderwijsachtergrond, weet ik niet, maar als ze praat, luister je graag. Deskundig neemt Rachel Naron je mee in haar verhaal.
Ze is een gedreven vrouw met veel ervaring op het gebied van opvoeding, gezin en onderwijs. Ze doorloopt de PABO en werkt zich door de jaren heen op in het onderwijs, specialiseert zich als opleidingskundige en verrijkt haar kennis met een keur aan opleidingen. Haar continue drive is het welzijn van kinderen. Op het moment dat ze in aanraking komt met systemisch werk, ook wel bekend als opstellingen, ontdekt ze haar “missing link”.

En nu zitten wij hier bij Rachel. Mijn man en ik. Bij toeval raakte ik in gesprek met Rachel en vertelde haar over onze smurf die zo nu en dan buitenproportioneel boos wordt. Niet niveautje mopper-smurf, maar meer Gargamel op een slechte dag… En wat we ook doen, wat we ook proberen, haar gedrag blijft. Maar staat ook haaks op het vrolijke, lieve, knuffelige meisje dat ze is. De nachten zijn een ramp omdat ze meerdere keren met allerlei non-redenen bij ons komt. Na vier jaar snakken we naar fatsoenlijke nachten.
Rachel vertelde me over het werk wat ze doet en iets in mij zei “dit moeten we een keer doen”. Dus nu zitten we hier. Mijn man vraagt haar wat systemisch werk is.

"Van onze ouders krijgen we niet alleen de kleur van onze ogen en haar mee. Sommige gebeurtenissen in een familie werken door in de volgende generatie. Het zijn met name de gebeurtenissen waar niet over gesproken kan worden. Dingen die te groot of te pijnlijk zijn geweest voor een voorouder.
Als een enkel erg pijnlijk is, ga je hinkelen en hupsen om je enkel te ontzien. Dat heeft soms tot gevolg dat de pijn zich verplaatst naar bijvoorbeeld je heup. Dat doen we ook met emoties. Als iets te pijnlijk of verdrietig is, bedenken we manieren om er omheen te werken. Het te ontzien. Daardoor gaan we ons anders gedragen in een situatie die we, op wat voor manier ook, associëren met dat verdriet. Het “emotioneel ergens omheen hinkelen en hupsen” kan ook weer tot gevolg hebben dat we last of pijn krijgen op een ander gebied. Wij mensen zijn primaten. Een soort dat, in tegenstelling tot andere dieren, alles leert door af te kijken van ouders en leiders. Het “emotioneel ergens omheen hinkelen en hupsen” nemen we dan over. Zonder dat we weten waarom of waarvoor dat is. Tot we op een punt komen dat dit gedrag ons in de weg zit. Je loopt erop vast, maar weet niet hoe het komt, laat staan hoe het anders kan. Met een opstelling leggen we patronen bloot, ontrafelen we de oorzaak en zorgen we voor een schone lei."

Het klinkt allemaal logisch. Toch snappen we niet goed waarom onze dochter zo boos is.
Wij hebben geen trauma's, toch?
We hebben een onderzoekend gesprek waarin we de feitelijkheden van onze families bespreken. Geen verhalen, geen drama's en emoties, maar puur de feiten. Rachel nodigt mijn man daarna uit ons gezin "neer te leggen" door middel van een soort matjes. Vierkantjes zijn mannelijk, de rondjes vrouwelijk en ze zijn er in groot, klein en allerlei kleurtjes.

Twee jaar geleden heb ik na 13 weken een miskraam gehad. Op het moment dat Rachel mijn man vraagt om ook iets te kiezen voor dat kindje, vind ik dat stom, maar stromen tegelijk de tranen over mijn wangen. Hij legt een groot blauw vierkant naast een groot rood rondje. Dat zijn wij. Er voor legt hij een klein rood rondje als symbool voor onze dochter en een geel rondje als symbool voor het ongeboren kindje. De aanblik hiervan maakt veel los.

Rachel Naron; opstellingen, opvoed- en onderwijsbegeleiding - www.rachelnaron.nl

We zijn allebei anders met dat verdriet omgegaan. Mijn man stortte zich op zijn werk, praatte er niet over. Ik worstelde alleen met mijn verdriet en was streng voor mezelf. Ik wilde graag een tweede, maar mijn man had daar zijn zorgen over. Bij de eerste had ik een zwangerschapsvergiftiging en ik was geen jonkie meer. Toch zette ik door. Haalde hem over om vertrouwen te hebben. Indirect had ik dit verdriet dus zelf veroorzaakt. Het voelde alsof ik op de blaren moest zitten, niet moest zeuren en stilzwijgend moest accepteren dat er nooit een tweede zou komen….Dus dat deed ik.

Plots zie ik dikke tranen over mijn man z'n wangen rollen. Door de opstelling wordt duidelijk dat hij er wel over wilde praten, maar het niet kon. Gebrek aan taal voor negatieve emoties heeft hem geleerd om er dan maar van weg te lopen. Rachel betrekt mij ook in deze opstelling. Ik mag naast hem gaan staan. Wat ben ik dankbaar dat ik zijn verdriet mag zien. Ik voel me niet meer alleen en ontdek dat het ongeboren kindje er mag zijn. Ook voor mij. Samen "werken" we ons door het verborgen verdriet, de vragen en de gevoelens.
Aan het einde van de sessie zijn er heel wat tranen gehuild, maar minstens zoveel emoties opgeschoond! We beschrijven allebei dat we ons lichter en completer voelen en het lijkt alsof er meer zuurstof naar onze longen kan. Waar we het meest dankbaar voor zijn is dat we ons weer helemaal verbonden voelen met elkaar. Wat een bijzondere ervaring! Maar het allermooiste cadeautje is toch wel te zien wat dit met onze dochter heeft gedaan. Ze is niet meer buitenproportioneel boos geworden en, en daar zijn we misschien nog wel het dankbaarst voor, ze slaapt de hele nacht door! Hoe het kan? Ik kan het je niet verklaren, maar dat het in ons gezin een gigantische positieve bijdrage heeft gebracht staat als een paal boven water! En dat allemaal met maar een sessie...

STILTE

IS NIET LEEG

HET ZIT VOL ANTWOORDEN

Sansoma

EEN STEVIGE BASIS

VOOR IEDEREEN

Veronike Kartman gelooft dat de wereld mooier wordt als mensen een stevige basis hebben. Samen met haar man maakte zij op jonge leeftijd een wereldreis. Een onvergetelijke ervaring. Tijdens de reis werden ze geconfronteerd met mensen die het niet zo goed getroffen hebben. Veronike realiseert zich wat voor prachtige basis zij heeft meegekregen. Pas jaren later ontdekt ze hoe de dankbaarheid voor die mooie basis onbewust een rode draad in haar leven werd...

Als je terugkijkt op je jeugd, welke basis heb jij toen meegekregen?
“Dankbaar zijn. Mijn ouders hebben ons een liefdevol nest gegeven. Een geborgen en veilige basis. Er werd regelmatig stil gestaan bij mooie, fijne en goede dingen. Mijn ouders hebben beiden de oorlog mee gemaakt, maar ondanks nare ervaringen benaderden ze alles positief. Dat heeft beïnvloed hoe ik in het leven sta.”

Is dat ook de reden dat je mensen een stevige basis wilt geven?
“Dat heeft daar zeker mee te maken. Daar ben ik me nu pas bewust van. Gedurende mijn leven heb ik keuzes gemaakt en dingen gedaan die, nu ik dit helder heb voor mezelf, allemaal een logisch gevolg daarvan zijn.”

Kan je me dat uitleggen?
“Mijn carrière startte in de horeca. Ik groeide door naar projectmanager en ging teams en bedrijven adviseren, ook buiten de horeca. Een stevige basis brengen. Vanuit die rol begon ik met coachen. Dat vond ik heel leuk. Het voelde alleen niet kloppend dat de opdracht ging over wat de werkgever wilde bereiken met iemand en niet over wat het beste was voor die persoon zelf. Daarom ging ik als zelfstandig coach door. Toen ontdekte ik dat je heel veel kan praten, maar het fysieke lijf wil ook wat. Het is een totaalplaatje. Daardoor startte ik met de opleiding tot orthomoleculair therapeut”.

WAT JE BENT IS NIET BELANGRIJK, WIE JE WILT ZIJN WÉL

Wat is “Orthomoleculair”?
“Je lichaam bestaat uit miljoenen cellen die allemaal een functie hebben. Als die cellen niet goed samenwerken, ontstaan er ergens problemen. Bij orthomoleculaire therapie kijken we op celniveau naar het probleem. Uit een groeiend aantal wetenschappelijke onderzoeken leren we dat er wel degelijk een relatie bestaat tussen voeding en ziekten. Een verwijzing is niet nodig, maar er zijn artsen die mensen aan mij doorverwijzen. We kunnen nauwkeurig zoeken naar een oorzaak.”

Dat lijkt me geen gemakkelijke studie.
“Het is een pittige opleiding. Maar ik hou ervan om me te ontwikkelen. Te leren. Te begrijpen. Door die opleiding leerde ik dat veel gezondheisproblemen ontstaan in de darmen. Daarom volgde ik nog een darm opleiding. En daarna volgde meer opleidingen. Ik hou er gewoon van. Daarin volg ik mijn hart. Nu ik terugkijk begrijp ik dat het allemaal bijdraagt aan het verrijken van mijn eigen basis, om zo een stevige basis te kunnen bieden aan anderen.

"Wat is die stevige basis?
“Ik wil mensen vertrouwen (terug) geven in hun lijf. Je lijf resetten als het ware. Ik deel mijn kennis met teams en professionals, om ook hun basis te verstevigen.
Het is voor mij niet belangrijk welk label er op mij wordt geplakt. Ik ben niet in een hokje te stoppen, dat wil ik ook niet.
Ieder mens is uniek, dus het traject wat doorlopen wordt ook. Welke kennis of techniek ik inzet is dus niet belangrijk, het gaat om het eindresultaat."

Dan kan zo'n beetje iedereen bij jou terecht?
“Dat klinkt gek, maar eigenlijk wel. Ik vind het moeilijk te zeggen dat ik een oplossing heb voor een bepaald ziektebeeld. Wat voor de één niet werkt, kan voor de ander juist heel goed uitpakken. Ik heb me gespecialiseerd in allergieën, huidklachten en energieherstel. Maar er komen veel verschillende mensen in mijn praktijk. Van kinderen met gedragsproblemen tot ouderen met fysieke problemen.
Iedereen is uniek en iedereen is welkom!”

Veronike Kartman; Orthomoleculair therapeut, Total Reset Methode & coach.

www.herrots.nl

WEES DE HELD

VAN JE EIGEN VERHAAL

Yanky Ong

HET BESTE VAN TWEE WERELDEN

Tekst Myrthe Claus

Balans krijgen en houden! Yanky is 15 als haar ouders besluiten met het hele gezin van Indonesië naar Nederland te verhuizen. Zij willen haar broer die polio heeft, meer mogelijkheden geven dan hun geboorteland hem kan bieden. De emigratie betekent een behoorlijke verandering voor Yanky. Maar het motto ‘gewoon doorgaan onder alle omstandigheden’ dat zij van huis uit meekrijgt, de warmte in hun gezin en de vele vriendschappen die zij sluit, helpen haar haar plekje in Nederland te veroveren.

“Het was behoorlijk wennen in het begin, vooral omdat mijn broer en ik, in tegenstelling tot onze ouders, geen woord Nederlands spraken. Ik ging meteen naar de middelbare school en kreeg bijles Nederlands. Ik burgerde daardoor vrij snel in. Het enige waar ik nu na al die jaren nog steeds moeite mee heb, is het Nederlandse weer. Het blijft lastig, die regen en die wind!”

Ergotherapie

Van thuis uit krijgen Yanky en haar broer alle ruimte om zich te ontwikkelen.

“Mijn vader was revalidatiearts en acupuncturist, mijn moeder verpleeg- en verloskundige. Ze gaven wel aan dat ze hoopten dat ik iets in de richting van geneeskunde zou doen. Toch kreeg ik alle vrijheid om mijn eigen weg te kiezen. Ik wist dat ik hoe dan ook gesteund en gewaardeerd zou worden. “Maar bloed kruipt waar het niet gaan kan en de drang die ik voelde om mensen te helpen was groot. Ik koos voor de opleiding tot ergotherapeut en help sindsdien mensen met een

DE LEVENSSTROOM QI KAN WEER BETER STROMEN

beperking zo goed mogelijk te functioneren in het dagelijkse leven.”

Acupunctuur
Na het overlijden van haar vader en broer, die ook acupuncturist waren, begint Yanky zich in de acupunctuur te verdiepen. “Toen zij nog leefden, voelde ik niet de behoefte om ermee bezig te zijn; zij waren er per slot van rekening. Maar na hun dood veranderde die situatie. Ik had natuurlijk mijn ideeën en voorwaarden over wat ik van een goede acupuncturist verwachtte en wilde me niet zomaar door iemand laten prikken. Daarnaast wist ik dat mijn vader en broer veel mensen hadden geholpen. Ik besloot daarom toch zelf met de opleiding te beginnen.”

Elkaar versterken
Na haar opleiding combineert zij de ergotherapie met de acupunctuur. “Als ergotherapeut kan ik mensen veel handvatten geven om verder te komen, maar met acupunctuur bied ik net dat beetje meer. Het geeft je lichaam als het ware een reset, het heft blokkades op en zorgt ervoor dat de levensstroom Qi weer beter kan stromen. Het helpt je lichaam om in balans te komen. Zeker bij de mensen met wie ik als ergotherapeut werk en die bijvoorbeeld moeten leren leven met pijn, is die balans verstoord. Acupunctuur is zeker dan een prachtige aanvulling op mijn ergotherapie.”

Best of both worlds
De twee culturen die Yanky in zich verenigt, zijn nu dus ook verweven in wat zij doet. “Ik geloof in een holistische aanpak van lichamelijk klachten. De Westerse en Chinese geneeskunde kunnen elkaar wat dat betreft heel mooi aanvullen. Mijn vader was daar als revalidatiearts én acupuncturist natuurlijk een prachtig voorbeeld van.

Yanky Ong; Ergotherapeut, Acupuncturist en docent Chi Neng Qigong.

www.chitrust.nl

Ikzelf wil mensen helpen voluit te leven, door alle mogelijkheden open te houden en de mooie dingen uit beide culturen, uit het Oosten en het Westen met elkaar te combineren. Ik aarzel dan ook niet om mensen naar hun huisarts te verwijzen als ik denk dat er meer aan de hand is met hun gesteldheid.”

Balans vinden en houden
“Die balans is belangrijk. Ik denk dat dat niet alleen voor de geneeskunde, maar ook voor het leven in het algemeen geldt. Het is belangrijk om in balans te blijven, ondanks drukte en stress. Hoe je dat doet, is aan jou. Acupunctuur en Chi Neng Qigong kunnen zeker een mooi startpunt zijn.”

JE BENT SLECHTS

ÉÉN BESLUIT VERWIJDERD

VAN EEN HEEL ANDER LEVEN

Sansoma

LEKKER LACHEN IS GEZOND

TEKST MYRTHE CLAUS

We doen het eigenlijk veel te weinig: lachen. Terwijl we allemaal weten dat het ontspannend en heel gezond is. Eens een keer lekker lachen is een combinatie van fitness voor je lijf, het opruimen van al die negatieve emoties waar je mee rondloopt en zorgen voor je mentale gezondheid in één!

Marnix Lamers weet alles af van de effecten die het heeft: hij organiseert lachretraites. Dat zijn lachsessies als miniretraite op een avond of middag. “Veel mensen geloven dat we alleen maar kunnen lachen als iemand een grapje maakt of wanneer er iets grappigs gebeurt. Maar het leuke is juist dat we ook zonder reden kunnen lachen. En dat hoeft geen geforceerde lach te zijn. Net zoals mijn lachretraites zeker geen geforceerde lachsessies zijn. Natuurlijk zoeken we met zijn allen de lach wel op en zetten we hem aan. Maar dat is anders dan geforceerd lachen.”

"We bouwen het rustig op, zonder te praten. Vrij snel komt die natuurlijke, spontane lach vanzelf. Dan is het hek van de dam en komt samen met de lach enorm veel energie vrij. De laatste lach-vorm, de cirkellach, is het hoogtepunt. Daarin ben ik heel streng. Je ziet in de groep dat mensen zich ontspannen, maar zich ook makkelijker met elkaar verbinden. Mooi hoe zij hun hart en mind dan durven openen.”

Jeugdvrienden

“Het idee voor mijn workshops komt voort uit goede herinneringen aan de vriendengroep uit mijn jeugd. We hadden een heel specifieke vorm van humor en hebben ontzettend veel gelachen samen. Onze lol beïnvloedde de mensen om ons heen op een positieve manier. Dat is me altijd bijgebleven. Dus toen iemand mij zo’n 12 jaar geleden vroeg wat ik nog eens heel graag zou willen doen, was dat waarschijnlijk de reden waarom ik spontaan ‘lachworkshops organiseren’ riep.”

LACHEN ZET ALLES IN PERSPECTIEF

Doen waar je echt blij van wordt

Marnix voelt zich als een vis in het water als hij voor een groep staat en mensen kan samenbrengen.”Ik probeer steeds weer bewust te voelen en te beleven waar ik echt blij van word en dat vervolgens zoveel mogelijk te doen. Dat zijn veel verschillende dingen, want ik heb uiteenlopende interesses. Ik ben geen superexpert op een bepaald gebied, dat wil ik ook niet zijn. Ik wil me juist tussen meerdere werelden bewegen, verschillende kennisvelden raken, zaken en mensen verbinden. Vooral dat laatste vind ik dus ontzettend mooi, dan ben ik echt in mijn element.”

Je eigen werkelijkheid creëren

“De manier waarop ik in het leven sta, dat bewust stilstaan bij wat ik voel, komt voort uit mijn diepe overtuiging dat wij allemaal onze eigen werkelijkheid creëren. Die werkelijkheid wordt voor een deel bepaald door onze eigen illusies en overtuigingen. Vaak is dat wat je in de buitenwereld ervaart, een reflectie van je binnenwereld.

door die illusies en overtuigingen heen te kunnen prikken, is het belangrijk om je bewust te zijn van wat je voelt in een bepaalde situatie en je af te vragen of het ook wel klopt.”

Laagje voor laagje afpellen

“Dat gevoel kan bijvoorbeeld jouw reactie zijn op wat iemand tegen je zegt. Sommige mensen kunnen je spot on precies vertellen waar het bij jou omgaat. Dat is niet altijd leuk en soms heb je dan de neiging om weg te lopen. Maar als je naar je gevoelens luistert en ze onderzoekt, kom je tot inzichten over jezelf. Je leert jezelf steeds beter kennen. Je pelt als het ware laagje voor laagje af om tot je kern te komen.”

Alle maskers af!

“Dat laagjes afpellen zie ik ook iedere keer weer gebeuren in mijn retraites en workshops: tijdens het lachen vallen alle maskers af. En dat niet alleen. Na afloop krijg ik van deelnemers vaak terug dat ze door mijn workshops zaken in hun leven weer beter weten te relativeren. Lachen zet alles weer in perspectief, helpt ons op een bepaalde manier ook door onze overtuigingen en illusies heen te prikken. Prachtig toch!”

Marnix Lamers; Lachcoach
www.ourhumannature.nl

JE BENT GEWELDIG

NIET VERGETEN HÈ?!

Sansoma

HET SCRIPT VAN JE LEVEN

Maartje van Driel:
Innerchild Therapie

www.ineenanderlicht.nl

Ik denk dat we ons allemaal wel eens achteraf afvragen waarom we toch zo reageerde in die ene situatie. Over het algemeen is het niet moeilijk om de oorzaak te achterhalen. Maar misschien triggeren bepaalde situaties steeds opnieuw dezelfde reactie in jou. Of vraag je je af waarom je iedere keer toch weer iets doet, terwijl je het eigenlijk niet wil. Waarom cijfer je jezelf weg? Waarom reageer je zo boos? Waarom heb je zo weinig eigenwaarde? Waarom heb je altijd problemen in je relaties? Maartje van Driel zoekt samen naar de antwoorden én oplossingen hiervoor.

“Voor je 7e jaar heb je al het script voor je leven geschreven.” vertelt Maartje “Als volwassene kan je onbewust vast komen te zitten in oude denk- en gedragspatronen of ‘last’ hebben van onverwerkte emoties.

Om dat te ontdekken werk ik met het 'innerlijk kind'. Dat is het deel van ons dat al vroeg in ons leven heeft geleerd te reageren op stress en angst en een manier heeft ontwikkelt om daarmee om te gaan. Dat is geen bewuste keuze. We leren al doende wat goed is en wat niet, door de reacties te peilen van de volwassenen in onze omgeving. Wanneer je iets doet en van je vader of moeder een positieve reactie krijgt als "Wat doe je dat goed" of "Wat ben je lief zo", blijft je dat bij, maar dat geldt ook voor negatieve reacties.
Hierdoor heb je op dus al jong het script voor je leven geschreven. Je hebt onbewust vastgelegd hoe je reageert als zich een bepaalde situatie voordoet. Deze gedragspatronen ondersteunen je in het dagelijkse leven: als je in het hier en nu te maken krijgt met iets, reageer je vanuit die onbewuste gedachtes. Dat maakt je leven makkelijker. Maar het is minder leuk als je merkt dat je die reactie ook hebt als er geen aanleiding voor is, wanneer het niet nodig is of het zelfs tegen je werkt.

Je innerlijke kind

Maartje begeleidt mensen die in die oude emoties, overtuigingen of gedragspatronen vastzitten. "Ik help hen situaties vanuit een ander perspectief te bekijken. Je 'innerlijke kind' is daarbij de sleutel. Door de strategie te ontdekken die je innerlijke kind creëerde om met een (pijnlijke) situatie om te gaan, kun je ontdekken wat het is waar je tegenaan loopt. Om zover te komen bekijk ik samen met mijn cliënten welke situatie hen onbewust doet terugdenken aan het verleden en hen triggert. Vervolgens onderzoeken we samen wat de reden is voor hun reactie en leert de cliënt zien en handelen vanuit een andere invalshoek.

Traumaverwerking

"Ik vind de Innerchild Therapie een heel fijne vorm van therapie, omdat je leert met liefde en compassie naar het kind in jou te kijken. Het is een therapie die uitgaat van zachtheid en mildheid naar jezelf. Dat maakt het daarom ook heel geschikt om trauma's te verwerken die je in je jeugd opliep door bijvoorbeeld huiselijk geweld, emotioneel of seksueel misbruik.
Ik werk veel met mensen die met misbruik te maken hebben gehad. En hoewel zij totaal onschuldig zijn, voelen zij dat vaak niet zo. Ze leggen (onbewust) een deel van de schuld bij zichzelf. In wat ik het proces van 'ont-schuldigen' noem, neem ik cliënten mee naar dat onschuldige en kwetsbare kinddeel in hen.
Ik vraag hen te kijken naar het kind dat zij waren. Vaak vinden ze het eerst nog moeilijk om de onschuld in zichzelf te zien. Maar op het moment dat ze dat lukt, realiseren ze zich dat ze absoluut niet schuldig zijn. En dat is het keerpunt. Er ontstaat dan liefde voor het kind dat zij waren en daarmee voor het deel van hen dat gekwetst en beschadigd is.

Veilig voelen

"Ik vind mijn werk fantastisch mooi: het is prachtig om met mensen te werken en hen ervaringen en situaties vanuit een ander perspectief te laten bekijken. Op het moment dat je het anders kunt gaan zien, kun je het ook anders ervaren. Het emotioneert mij iedere keer weer als ik zie dat iemand zich veilig voelt en zich in mijn bijzijn durft te openen."

Voluit leven

Je kunt emotionele pijn wegdrukken of de schuld ervan bij anderen leggen. Maar je kunt er ook voor kiezen om te kijken wat je er mee kunt doen. Hoe zorg je ervoor dat je geen last meer hebt van die pijn? Hoe kun je ervoor zorgen dat je kunt zijn met wat er is?
"Hoe beter je dat lukt, hoe meer je voluit kunt leven." sluit Maartje af. En is dat niet wat we allemaal graag willen?

WIL JIJ OOK

IN ÉÉN VAN ONZE MAGAZINES

NEEM CONTACT MET ONS OP VIA

INFO@SANSOMA.NL

Sansoma

Sansoma

Centrum voor

Beweging

Bewustzijn

Behandeling

Dorpsstraat 26 - Doorn - info@sansoma.nl - 0343 22 50 35