

Nieuwsbrief winter 2017

MENS IN WERKING

PRAKTIJK VOOR
INTEGRATIEVE
PSYCHOSOCIAAL THERAPIE
TRAINING EN COACHING



In deze nieuwsbrief

- [Colomn](#)
- [Troost](#)
- [Activiteiten](#)

Colomn



Over grenzen

Ik ken mijzelf als een grensverlegger. Rond mijn pubertijd zocht ik de grenzen op van 'seks, drugs en rock 'n roll'. Dat kwam daarna wel tot rust maar het grenzen opzoeken is een thema gebleven. Bijvoorbeeld in hoe ik mijn energie verdeel. Ik kan mij grenzeloos in een project storten. Doe daarbij een flinke snuf Calvinistisch doorzettingsvermogen en de burnout ligt op de loer.

Die burnout kwam, jaren geleden, via een whiplash, en sindsdien probeer ik me te gedragen. Het voelt als netjes binnen de lijntjes kleuren terwijl ik er eigenlijk overheen wil. Dat doe ik dan ook soms.

Nu had ik mij weer zo volledig in een leuk nieuw werkproject gestort, dat ik er letterlijk misselijk en ziek van werd. Dat was wel een wake-up call! Ja, het is heerlijk om zo ergens helemaal voor te gaan maar dat hoeft toch niet zo destructief te eindigen?! Wat is die kracht? Alsof begrenzen voor mij gevaar inhoudt.

Ja... zo voelt dat... en ik besef waar ik dat eerder zo voelde. In mijn moeders buik was er te weinig voeding voor mij. Die plek, die een veilig nestje zou moeten zijn, was onveilig voor me.

Ik denk dat mijn angst om 'het feestje te missen' uit deze vroege ervaring stamt. Aha, nu weet ik ook wat de misselijkheid mij te zeggen had! Het was een uitnodiging om mij over te geven aan mijn grenzen. Wat een bevrijdende gedachte.

Cornélie Spijkerboer

Troost

Afgelopen najaar stond voor ons in het teken van rouw. Een heel verdrietig sterfgeval in onze vriendenkring deed ons stilstaan bij het onnoemlijke verdriet van de achterblijvers. Wat konden wij doen? Niet meer dan luisteren. Dat dit voldoende was en is, hielden we ons steeds voor. Wel vroegen we ons af hoe het zou zijn voor hen. Hoe overleef je dit? Wat kan hen troosten? Is er troost?



Die vraag kan ieder alleen voor zichzelf beantwoorden. In ieder geval is er de rouw, een rauwe periode, waarin doorvoeld, doordacht, doorleefd, overleefd, ontkend, en wat nog meer, wordt. We leerden ooit dat rouwen niet volgens het boekje gaat. Je kan de achterblijver dus slechts volgen in diens proces. Accepterend, liefhebbend en luisterend. Misschien dat er na de rouw iets van acceptatie kan ontstaan en misschien dat dit dan troost geeft. Of misschien geeft het troost dat de overledene 'verhuist naar het hart' zoals Manu Keirse het zo mooi zegt.

Activiteiten



We zitten midden in een seizoen waar we het enorm druk hebben met de opleiding SPSO. Heerlijk! Daar genieten we van. Fijn en inspirerend om zoveel studenten te mogen begeleiden op hun weg naar het counselorschap. Onze focus ligt ook volgend voorjaar hierop. Verder bloeit de praktijk als nooit tevoren. Daar zijn we heel gelukkig mee.

Er was natuurlijk op 16 november de halfjaarlijkse netwerkborrel met collega's en de traditionele pompsoep. Er zijn altijd een paar vaste gezichten en een paar nieuwe. We hebben zo enthousiast genetwerkt dat we de foto zijn vergeten. De volgende netwerkborrel is gepland op 12 april 2018.

Kijk voor de overige activiteiten op de website ([kijk hier](#)). We geven de V.O. relatietherapie weer in april/mei 2018 op de SPSO. Je kunt je al opgeven. Voor meer informatie [kijk hier](#).

