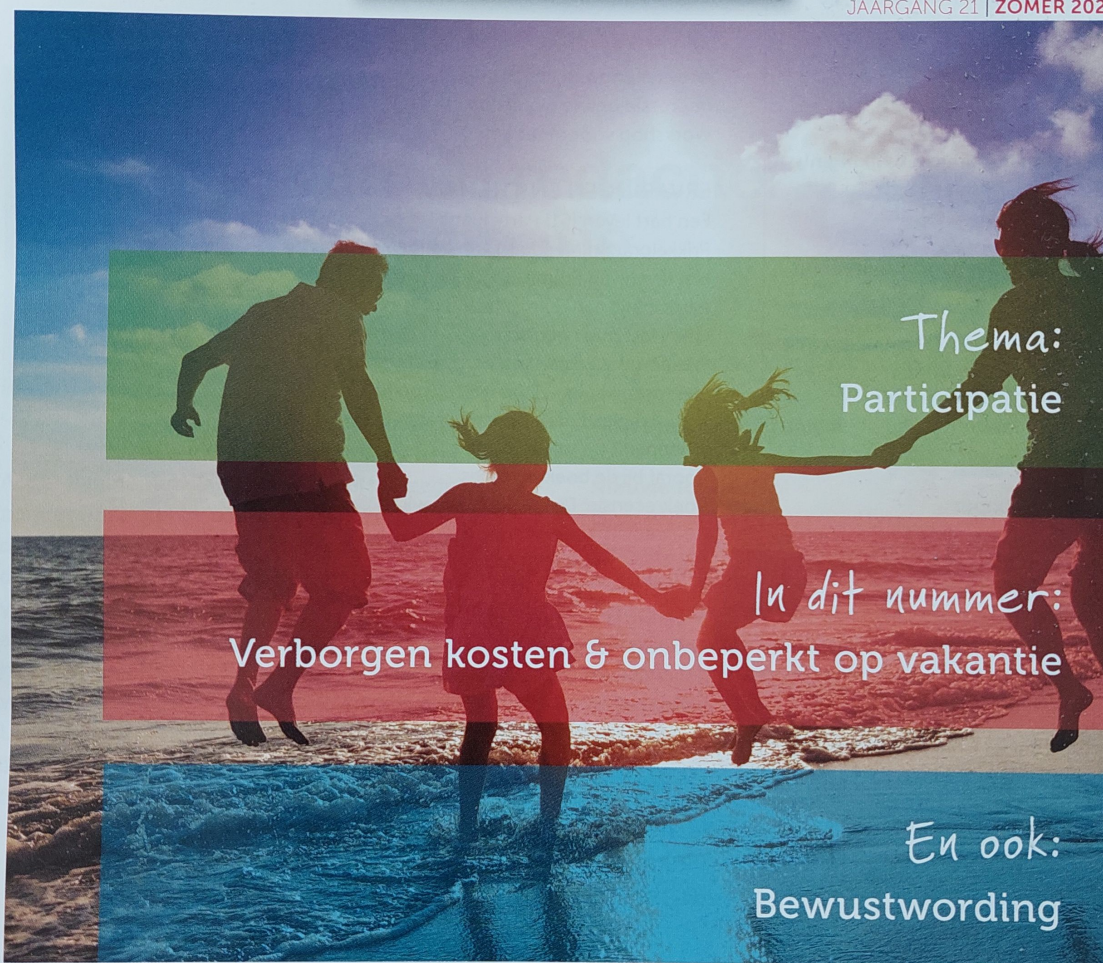


SiNUS

Prikkel van de vereniging

JAARGANG 21 | ZOMER 2021

Prijs losse verkoop: € 5,95



Thema:
Participatie

In dit nummer:
Verborgene kosten & onbeperkt op vakantie

En ook:
Bewustwording

PATIENTENVERENIGING



AANGEBOREN HARTAFWIJKINGEN

inkomen kunt verdienen? Op jongpit.nl bundelen we alle informatie die jongeren nodig hebben, zodat ze één centrale plek hebben waar alle informatie gevonden kan worden. En kom je er dan alsnog niet uit? Dan kun je eenvoudig een WhatsApp bericht sturen naar 0612913378 en kijken wij met je mee.

Daarnaast zijn we er ook voor professionals; zij kunnen ons benaderen voor advies en input. Ook maatschappelijke organisaties, de politiek en de overheid worden door JongPIT gevraagd en ongevraagd geadviseerd. Op deze manier komen we op voor de jongeren om de inclusieve samenleving te kunnen creëren.

JongPIT maakt het verschil

JongPIT wil tegelijkertijd een fijne en veilige plek creëren voor jongeren waar ze andere jongeren kunnen ontmoeten. Het hebben van een chronische aandoening voelt vaak erg eenzaam, en dat, terwijl er zoveel jongeren zijn met een chronische aandoening of beperking. Het vinden van (h)erkenning in elkaars verhalen, het uitwisselen van tips en gewoon even je hart kunnen luchten kan een wereld van verschil maken. Dit doen we door herkenbare posts te delen op social media om gesprekken op gang te brengen, maar ook via onze community.

Op Facebook vind je namelijk de JongPIT Community.

Een fijne groep met ruim 250 leden waar we focus leggen op verbinding, online contact en een veilige sfeer om jouw verhaal te delen. Een plek waar jongeren met uiteenlopende klachten elkaar kunnen vinden. Zodat ze weten: ik ben niet alleen.

Daarnaast zullen we in de toekomst - online en offline - steeds meer leuke activiteiten gaan organiseren zodat jongeren elkaar kunnen ontmoeten. Want afleiding, contact, verbinding en onderling begrip kan een situatie soms al een stuk draaglijker maken.

Voor én door jongeren met een chronische aandoening

De kracht van JongPIT is dat wij, met ruim 30 jongeren, precies weten wat er nodig is. Want ook de jongeren van JongPIT hebben een chronische aandoening en weten dus hoe het is om telkens buiten de maatschappij te vallen. JongPIT is er voor én door jongeren die psychische of fysieke klachten ervaren. Elke JongPIT'er heeft een rugzakje vol waardevolle ervaringen die we kunnen gebruiken om het gesprek aan te gaan: met de jongeren, de maatschappij, de politiek, de overheid en maatschappelijke organisaties. Om op deze manier het perspectief te verbreden en de maatschappij stap voor stap, steeds inclusiever te maken.

Want zoals ons motto luidt: JongPIT maakt het verschil.

Bewustwording van jouw plek en programma's

DOOR **ANDRÉ HAZEKAMP**, INSPIRATOR EN (TRAUMA)COACH



Hoe houd ik me staande

Het is zo makkelijk om je niet op je plek te voelen. Ik zie dat vaak bij cliënten: een innerlijke worsteling. Hoe houd ik me staande. Dat hoeft overigens niet alleen op je werk te gebeuren, dat kan ook makkelijk in je privé-leven voorkomen. Als je diep van binnen weet

dat je anders bent, en dat je daar rekening mee houdt. De effecten van een leven met beperkingen door een aangeboren hartafwijking is één ding, vaak gaan er nog meer factoren een rol spelen door de manier waarop je hebt leren omgaan met jezelf en je gedachten hier-over.

Ik kijk graag met jou naar het volgende: hoe kun jij verbinding krijgen en houden met je eigen innerlijke kracht en bewustzijn? Hoe leer je jezelf waar te nemen,

zodat je tijdig op de rem kunt gaan staan? Wanneer je omgeving reageert op een manier, waardoor jij, vanuit een automatische stand, in meestal dezelfde reactie of emotie schiet? Boos, woest, verdrietig, in jezelf teruggetrokken, schaamte, je schuldig voelen?

Neem afstand

Wanneer je in dit leven als volwassene wordt 'losgelaten', ben je al behoorlijk 'voorgeprogrammeerd'. Via je ouders, broers en/of zussen, en later school en opleiding krijg je automatisch een x aantal overtuigingen mee. Dat kunnen bekrachtigende overtuigingen zijn, maar ook beperkende overtuigingen. Bijvoorbeeld: dat kan jij goed! Of: het gaat jou ook nooit lukken!

Overtuigingen gaan werken als filters; ze bepalen hoe je tegen het leven aan kijkt. Besef van hoe deze filters in je koppie werken, kan jou heel goed helpen. Door bewust afstand te nemen, kan je ze gaan waarnemen. Een pauze nemen, een andere plek opzoeken, waarmee je even ruimte creëert voor jezelf. Je kunt jezelf even ont-koppelen van mogelijke emoties in je omgeving. Je komt tot innerlijke rust. Dan kun je kijken wat er bij jou gebeurt. Hoe jij tegen iets aan kijkt.

Wanneer een ander iets van jou vindt, kan dat overigens wat zeggen over diegene: "Ik ben niet wat jij denkt wie ik ben. Je bent wat jij denkt wie ik ben.". Dit kan helpen te realiseren dat een ander met een bepaalde (negatieve) opmerking eerder iets over zichzelf zegt dan wat over jou. En daardoor is het mogelijk minder snel negatief over jezelf te gaan denken. Je maakt daardoor een onderscheid in wat iemand zegt en wat zijn bin-nenkant kan zijn. Iemand kan bijvoorbeeld zijn of haar boosheid uiten, maar die reactie kan voortkomen vanuit een oud zeer, toen hij of zij als kind beschadigd is geraakt. De wereld is zeker niet wat we altijd zien of horen.

Baas zijn over je eigen emoties

Je laten beïnvloeden is een algemeen iets in onze maatschappij. Echter, je niet laten beïnvloeden bewijst van innerlijke kracht en overtuiging. Je kent je eigen (kern)waarden, je grenzen en je respecteert jezelf dusdanig dat het je geen moeite kost om die te

bewaken. Het is overigens wel makkelijk gezegd om de macht over jouw eigen emotionele huishouding bij jezelf te houden en niet uit handen te geven. Het gebeurt zo snel en makkelijk om direct te reageren. Omdat je mogelijk verbonden voelt met een bepaalde overtuiging, die jou op onbewuste laag aanstuurt. Het kan behoorlijk uitdagend zijn om je hiervan bewust te zijn. Maar het kan je behoeden om in een negatieve spiraal te raken.

Praktische tips

Ik heb hier een aantal tips voor je, om jezelf meer te beschermen tegen invloeden van buiten, en jezelf meer te waarderen:

- 1) Impulsen, prikkels van je omgeving langs je heen laten glijden, niet laten binnenkomen (minder tv, min-der social media, minder drukke omgevingen met veel mensen, eerder de natuur opzoeken).
- 2) Opmerkingen van anderen laten zijn voor wat het is.
- 3) In gesprek gaan met iemand, waar je mogelijk voelt dat er iets pijnlijks verzwegen wordt. Door juist erover te praten, kan heling ontstaan.
- 4) Je eigen zegeningen kunnen tellen, niet jezelf vergelijken met een ander, en jezelf waarderen om wie je bent.
- 5) Jezelf waarnemen, bewust worden wanneer je afgeleid raakt van jezelf, even letterlijk op een totaal andere plek gaan staan, en kijken wat dat met je doet.
- 6) Je valkuilen steeds eerder herkennen zodat je op een gegeven moment weet dat je een andere weg kunt kiezen en de valkuil kunt vermijden. Terugkerende patronen herkennen, bijvoorbeeld hoe je reageert op een opmerking van een ander. Je raakt of makkelijk boos, of woest, of verdrietig, of gepikeerd, of je trekt je hele-maal in jezelf terug.
- 7) Je eigen beperkende overtuigingen ontdekken. Voorbeelden: dat wordt ook nooit wat met jou, ben je nog steeds bezig, het moet eerst perfect zijn, ik ben het niet waard, ik word niet geliefd.

Voel je behoefte aan contact om je vragen te kunnen spiegelen, check mijn website voor contactgegevens: <https://andrehazekamp.nl>