

Verslag bijeenkomst van dinsdag 28 maart van café Doodgewoon



Ervaringsverhaal over levenskunst

[Inge Hidding](#), gastspreker en directeur van de [Academie Coaching Randon Kanker](#), vertelt haar verhaal zowel vanuit haar eigen ervaring met kanker als ook vanuit haar ervaring als coach.

Het publiek luistert zeer aandachtig naar een persoonlijk verhaal van Inge; een verhaal welke gegoten is in zes hoofdthema's. (Dit zijn de meest voorkomende thema's in de praktijk van de coach).

[Flyer](#)

Het levensverhaal

Inge geeft aan dat een levensverhaal van anderen kan dienen als spiegel voor jezelf en dat je van de ander kunt leren. Er is wel of geen herkenning, beide kunnen leerzaam zijn.

Inge's hoop en doel is dat deelnemers iets kunnen met haar levensverhaal.

Een levensverhaal is persoonlijk, gaat naast feiten ook altijd over de beleving. Het verhaal is zoals jij dat hebt beleefd en kan door je eigen veranderde kijk op het leven ook weer veranderen. Er is geen absolute waarheid.

Inge's verhaal gaat over haar persoonlijke gezinssituatie. Ze heeft geen vader gekend, wel moeder en oma en is opgegroeid in een pleeggezin. Ze beschrijft dat ze daarom twee moeders en twee vaders heeft. Inge is van mening dat de manier en de omgeving waarin je opgroeit, voor ieder mens essentieel in de rest van haar/zijn leven is. Ze heeft al in haar vroege jeugd een belangrijk levensmotto ontwikkeld: "benen eronder en er voor gáán".

Door deze instelling had ze de kwaliteit om "echt vanuit zichzelf te leven" onderontwikkeld; ze heeft moeten vechten om te leren ervaren dat ze mag zijn die ze is.

Ze had als ideaal om of juf of verpleegkundige te worden en het werd het laatste.

Leerzaam was het werken in de gehandicaptenzorg; daar kon ze oefenen met *het contact maken vanuit je hart*; dé basis van waaruit ieder contact "moet" plaatsvinden aldus Inge.

Inge werd echtgenoot en moeder van drie zonen en ging verhuizen vanuit de provincie Drenthe naar Apeldoorn waar ze het roer omgooide en besloot een eigen coaching praktijk te beginnen. Onderwijs en zorg toch bij elkaar.

En op het moment dat ze haar praktijk wilde opstarten kreeg ze de tijding dat ze borstkanker had.

Na de eerste schrik kwam ze automatisch in twee rollen terecht. Enerzijds die van patiënt en daarnaast als iemand die professioneel ging kijken naar zichzelf en wat er op haar af kwam. En zo kwam ze uit op zes thema's die centraal staan/ stonden in de ziekteperiode.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht, zo ook bij Inge. Het is zeer vermoeiend! Ze was 1,5 uur per dag op hetzelfde tijdstip knock-out. Eerst was er haar oude mechanisme van stoer doen.

Maar daarna stelde ze zichzelf de vragen "*heb ik vandaag gedaan wat ik kon en heb ik gedaan wat goed voor me was?*"

Daarbij kwam het accent te leggen op ervaringen waarop ze trots kon zijn op zichzelf. Het ging niet meer over wát je doet maar hóe je het doet.

Toen vernam ze dat na 1,5 jaar de vermoeidheid chronisch kan worden. Ze realiseerde zich dat haar bloedwaarden niet de vermoeidheid kon verklaren die ze nog steeds voelde. Zelfanalyse leidde tot het besef dat ze nog niet voor de volle 100% had besloten “ja” tegen het leven te zeggen. Dat was te eng. Toen ze zich dát eenmaal bewust werd, heeft ze haar 1,5 uur rust omgezet in wandelen. Dát was goed voor haar.

Angst

Steeds speelt de angst of de kanker terugkomt; angst om dood te gaan. Maar ook angst om echt te leven: er is moed voor nodig om het leven weer op te pakken. Inge heeft de angst in de ogen gekeken, er contact mee gemaakt. Gekeken naar “*wat helpt me en wie kan me helpen*”.

Zelfbeeld

Ziekte kan een verandering in je uiterlijk teweeg brengen, zoals bij verlies van je haren. Ook zag Inge een bleek gezicht van vermoeidheid en littekens op haar lijf. Dat verandert je zelfbeeld.

Bij het zelfbeeld hoort ook de vraag of je nu patiënt bent en wanneer ben je patiënt af. Het valt niet mee om van jezelf te blijven houden als je lichaam en geest worden aangetast.

Bij Inge speelde het verlangen zichzelf te zijn.

Ze stelt dat: *als je naakt voor de spiegel staat en jezelf met een glimlach kunt blijven bekijken, dat je dan kunt zeggen dat je vrede hebt met wie je uiterlijk bent*. Dit is een overwinning

Relaties

De impact op de relaties om je heen is enorm!! Ouders die jij moet troosten omdat ze totaal verslagen zijn; een partner die totaal verschillend reageert dan jij: bijvoorbeeld hij de optimist, jij degene die uitgaat van het slechtste scenario zodat het mee kan vallen. Belangrijkste is dat die verschillen er mogen zijn. En dat je blijft praten over die verschillende belevingen. Binnen nabije relaties ontkom je er niet aan om te vertellen hoe het met je is. Juist die kwetsbaarheid maakt dat je je met elkaar kunt verbinden.

Zingeving

Twee vragen zijn essentieel: wie ben je en waar leef je voor? *Durf jezelf deze vragen te stellen*. Wie ben ik en waar leef ik voor? Je moet keuzes maken in wat je wilt; accepteren dat het leven eindig is. Inge is van mening dat er drie manieren zijn die je kunnen helpen.

1. Jezelf de vraag stellen welke bronnen je hebt om uit te putten; waaruit put jij moed?
2. De dialoog aangaan met de ander.
3. Omgaan met mensen die je bewondert in de wijze waarin zij in het leven staan; een leermeester(s).

Werk

Wat is het werk c.q. levenswerk wat je nog te doen hebt? Wat wil je neerzetten voor je sterft? Wat wil je achterlaten? Stel je gooit een steen in het water: waar bestaan de rimpels uit?

Rimpelingen in de breedte, rimpelingen in de diepte. Wat is jouw verlangen daarin: wie ben je ten diepste en wat wil je achterlaten?

Bezoekers wisselden in kleine groepjes hun eigen ervaringen uit over deze thema's. Die korte uitwisseling werd als heel positief ervaren, het was een levendig gebeuren!

Tot slot geeft Inge het devies:

Vier het leven! Leef bij de dag; in het nu!

Geschreven door: Greetje Terwisscha van Scheltinga