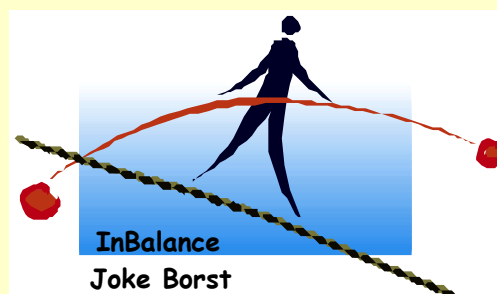


Joke Borst  
Supervisor/coach  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
tel 06 53363705  
e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## voorjaarsthemabrief 2011

# Tegenslag

In dit nummer:

- Invictus  
“onoverwinnelijk”
- Nieuws uit de praktijk
- Gedicht Invictus
- Tegenslag
- Tegenslag en verdooving
- Tegenslag en  
bewustwording
- Voorkeursstrategieën
- Bronnen
- Tips en een groet



Je kunt niet voorkomen

dat de vogels

van het verdriet

komen overvliegen.

Je kunt wel voorkomen

dat ze nesten

in je haar maken.

## *Invictus “onoverwinnelijk”*

Een paar weken geleden keek ik naar de film *Invictus* over Nelson Mandela. Ik was erg onder de indruk van de film, nu drong nog beter tot mij door wat een enorme kracht hij al die jaren in gevangenschap en daarna heeft gehad. Hij putte veel kracht uit een gedicht, dit gedicht *Invictus* staat op bladzijde 2. Ik heb nog een aantal dagen regelmatig terug gedacht aan de film, hoe Mandela omging met tegenslag en besloot om over ‘tegenslag’ een themabrief te maken.

Wat gebeurt er met je als je tegenslagen ondervindt in het leven? Tegenslagen, wie kent ze niet en wie heeft er geen moeite mee? De één heeft al meer moeten doorstaan dan de ander, maar er is geen mens die geen tegenslag kent, omdat tegenslag nu eenmaal bij het leven hoort.

Tegenslag heeft veel gezichten, hij kan je leven binnenvallen als een ziekte of je ‘buiten westen slaan’ door het verlies van een dierbare, je baan, je geld, je dromen of reputatie. Zelfs het krijgen van een lekke band in het donker, het nemen van een andere weg, het verlies van je portefeuille of ruzie met je partner, kan een kleine aanzet vormen tot een grote tegenslag in je leven. Tegenslag is nooit welkom en komt altijd ongevraagd, maar lang niet altijd onverwacht; sommige mensen leiden een risicovol leven en vragen er misschien zelf om.



## *Nieuws uit de praktijk:*

- Bij de *Triple P* methode voor opvoedondersteuning heb ik onlangs ook mijn registratie behaald om lezingen te kunnen geven. Hiermee kan ik in kleine kring heel gericht en duidelijk ondersteuning geven rond thema’s in de opvoeding, zoals het bevorderen van zelfvertrouwen en weerbaarheid.
- Naast de registratie bij het NFG heb ik sinds enkele maanden ook de registratie bij het RBNG rond. Dit is belangrijk voor de vergoeding door een aantal ziektekostenverzekeraars. U kunt mij bellen voor **info: 06 53363705**



Tegenspoed  
schudt talenten wakker die  
bij voorspoed  
nooit zouden  
ontwaken.



### *Invictus* door William Ernest Henley in 1875

Out of the night that covers me  
Black as a pite, from pole to pole  
I thank whatever God may be  
for my unconquerable soul  
Matters not how straight the gate  
How charged with punishment they strowl  
I am the master of my fait  
I am the captain of my soul

#### *vertaling:*

Vanuit de nacht die mij bedekt  
Aardedonker van pool tot pool  
Dank ik welke God dan ook  
Voor mijn onoverwinnelijke ziel  
Hoe smal de poort ook mag zijn en  
Al wijzen alle vingers naar mij  
Ik ben meester over mijn lot  
Ik ben de gezagvoerder van mijn ziel

### *Tegenslag:*

- is een gebeurtenis waarbij de dingen niet gaan zoals je wilt dat ze gaan. Een ongunstig, nadelig toeval.
- doorkruist altijd onze plannen.
- is soms het gevolg van een risicovolle manier van leven.
- is soms taai en vernietigend.
- kan niet of duidelijk zichtbaar zijn.

Wanneer we  
op de grond vallen  
doet dat pijn.  
Toch hebben we  
de grond  
weer nodig om overeind  
te krabbelen.

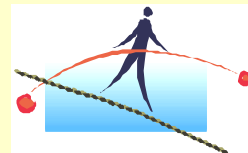
### *Tegenslag en verdooving*

Er zijn verschillende manieren om met tegenslag om te gaan. De meest gebruikte manier is verdooving. Verdooving is er in alle maten en vormen en kennen we meestal onder de term 'verslaving'. Een verslaving is een duidelijke afhankelijkheid van iets of iemand, waardoor we licht tot zwaar verdoofd raken. We hebben het hard nodig als vluchtweg uit een noodsituatie. Als hulpmiddel, overlevingsmechanisme, teneinde min of meer 'normaal' te kunnen blijven functioneren in een voor ons anders ondraaglijke toestand.

Bijna elk patroon dat mensen extreem volgen, is verdooving. Zoals overmatig gebruik van alcohol, medicatie, suiker, sigaretten of drugs. Fixatie op voedsel, altijd lijnen of voortdurend eten. En ook nog: continu sporten, fitnessen of een gezondheidsfanaat worden. Het buitenmaats beoefenen van een hobby, altijd tv-kijken, altijd muziek opzetten, om de haverklap van huis, partner of baan veranderen, altijd nieuwe kicks zoeken en/of grenzen verleggen. Ook voortdurend onderweg zijn voor korte of verre trips en een idool vereren, zijn vormen van verdooving. De lijst is eindeloos omdat elk mens zijn persoonlijke cocktail brouwt uit het ruime aanbod ingrediënten.



Als je de ravijnen  
tegen stormen  
beschermt, zul je nooit  
de schoonheid  
van hun groeven zien



## Tegenslag en bewustwording

Door tegenslag val je min of meer stil. Op die manier komt er tijd vrij om na te denken, omdat je lichaam zelf zorgt voor de broodnodige pauze. Je krijgt nu tijd en ruimte om stil te staan bij je leven tot dusver en om jezelf te evalueren via een paar simpele vragen zoals ondermeer:

Hoe je handelt  
en denkt als je verliest,  
bepaalt hoelang het zal duren  
voordat je wint.



Reiziger, er is geen weg. De  
weg maak je zelf door te gaan.  
Stap voor stap.

- waarom overkomt me dit, ben ik wel goed bezig?
- besteed ik genoeg tijd aan mezelf, de mensen waar ik van hou?
- verzorg en voed ik mijn lichaam en geest kwalitatief voldoende?
- gebruik ik mijn tijd op de juiste manier?
- geniet ik genoeg van het leven?
- waar sta ik nu en hoe staat het met mijn dromen en doelen?
- sta ik eerlijk in dit leven tegenover mezelf en anderen?
- wat moet er veranderen en hoe begin ik eraan?
- besteed ik voldoende aandacht aan het 'hier en nu' of leef ik veeleer in het verleden of de toekomst?

Zo goed als zeker ontwikkel je tijdens dit proces een nieuwe kijk op jezelf, mensen en dingen. Met als gevolg dat je anders, bewuster, dankbaarder en soms zelfs gulziger gaat leven. Het resultaat verschilt van mens tot mens, maar is altijd zicht- en voelbaar.

*Voorkeursstrategieën* in het omgaan met tegenslag.

- **Ontlopen**  
Steekt zijn kop in het zand en doet alsof er niets gebeurd is.
- **Aanpakken**  
'Schouders eronder en niet zeuren', stevig je zinnen verzetten op iets anders.
- **Forceren**  
Boos worden en anderen de schuld geven van de tegenslag. Kan ook koel en zakelijk. Is zich minder bewust van zichzelf, ongevoelig.
- **Toedekken**  
Erkent de tegenslag en het gevoel, beredeneert het en probeert het zin te geven. Is onzeker, voorzichtig, niet bewust van eigen macht en kracht.

### Kunst

Een aantal van deze strategieën zorgt ervoor dat je niet voelt hoe pijnlijk, verdrietig of hartverscheurend het is wat je meemaakt en hoe kwetsbaar je eigenlijk bent. Het is namelijk een hele kunst om je tegenslag in het gezicht te kijken, gevoelsmatig te verwerken en weer verder te gaan. Op het volgende blad vindt je enkele tips om tegenslag aan te gaan en te verzachten.



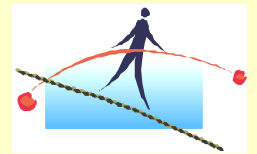
Door de eigen  
zwaktes en  
ontoereikendheden  
te leren kennen en  
te aanvaarden  
vergroot men zijn  
kracht.

Etty Hilesum

### Bronnen

Naast eigen inbreng:

- Internet
- Artikel uit Psychologie, maart 2010
- Coachingskalender, M. Lingsma
- Boek "Mediation", H. Prein



## Tips om helpende strategieën te ontwikkelen

Wie de herfst niet toelaat,  
komt nooit tot een lente.

- Tegenslag kan ook een positief effect hebben, een goede periode uit het verleden kan meer betekenis voor je krijgen. Het is mogelijk dat, als het je in de toekomst weer beter vergaat, je dat intenser zult beleven.

- Je kunt van tegenslagen leren, zodat je ze in de toekomst beter bewapent tegemoet kunt treden. Je leert effectieve handelingen te verrichten. Door tegenslagen kun je eelt op je ziel krijgen en daardoor kan een volgende tegenslag je minder hard raken. Je bereidt je zo voor op een volgende.



- Het heeft vaak met je verwachtingen te maken in welke mate tegenslagen je kunnen treffen. Wees nederig en geef je over.

- Een tegenvaller kan soms een indirecte meevaller mee brengen, deze wetenschap kan een tegenslag enigszins verlichten. Ieder nadeel heeft zijn voordeel.

- Een voordeel kan zijn dat je jezelf en je medemens beter leert kennen. Je kunt daardoor in de toekomst betere keuzes maken, omdat die gebaseerd zijn op "doorleefde" zelfkennis en mensenkennis. Het is dikwijls een ontvullende ervaring, maar welbeschouwd kun je er rijker uit komen.

- Zoek een vertrouwenspersoon om mee te praten. Lichamelijk contact kan ook geruststellend zijn. Door (in moeilijke tijden) te schrijven, orden je je gedachten en krijg je beter inzicht in je gevoelens en leven.

- Besef dat veel problemen tijdelijk zijn. Bovendien kun je aan bepaalde dingen wennen, door ze te accepteren kun je het een plaats geven.

- Door te mediteren (je komt dicht bij jezelf), te relativiseren (in een groter geheel plaatsen, afstand nemen) of iets te ondernemen (bad nemen, wandelen) kan je beter omgaan met de stress die bij tegenslag hoort.

## Voorjaarsgroet

Het voorjaar is in het land  
Frisse morgen, ik begroet je  
Heerlijk ruikt de hele straat  
Ik zie duizenden witte bloempjes  
Wat er ook gebeurt, de natuur  
doet de dingen goed, de lente,  
een bode voor blijheid en nieuw leven.



Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn  
weer van harte welkom.