

Nieuwsbrief # Voor saamhorigheid hoeven we niet hetzelfde te zijn



Wat een gang hebben we te gaan in het leven. Ieder met eigen ervaringen en gebeurtenissen op onze levenswandel, ieder met onze eigen belevingswereld, ieder met onze draden, koorden en verknoppingen met onze (voor)ouders en ieder met onze eigen en unieke harstverlangens van waarom we hier zijn.

We tillen en torsen mee, we laten achter, we lopen lichter vooruit, we moeten drie stappen terug, we hervinden en verliezen weer.

Als de getijden. Balans is altijd in beweging.

Trauma veroorzaakt door onze reactie op een eenmalige en hevige situatie (bijvoorbeeld een dierbare verliezen zonder ruimte om te rouwen) of op langdurige en minder nadrukkelijke situaties (bijvoorbeeld een emotioneel weinig beschikbare ouder in onze kindertijd) maakt dat een deel in ons bevroert. Het zit als bevroren opgeslagen in ons lichaam.

Als we in het dagelijks leven een trigger tegenkomen die deze oude wond weer aanraakt, kunnen we opnieuw 'bevriezen'. We komen op een plaats waar het leeg is, waar we ons totaal alleen en niet verbonden voelen en waar schaamte en schuld zich wentelen. Een plek waar we niet meer dansen, niet meer zingen, onszelf afsluiten voor de ander(en) en waar we ons niet meer (willen) laten raken.

Wat opgesloten zit zijn de emoties die bij de traumaveroorzakende situatie(s) passend waren, maar op dat moment niet konden worden geleefd. Ze mogen hun bestaansrecht krijgen, tranen alsnog gehuild, woede alsnog gevoeld, angst alsnog eruit getild. Zodat we wegkomen van de plek waar het zo kil en eenzaam is. Zodat het weer kan gaan stromen en we ons verbonden kunnen voelen met onszelf, met elkaar en met het grotere geheel.

Wat is er bevroren in ons of wat is er bevroren in onze (voor)ouders dat wij in ons meedragen? Dat hebben we weer aan te raken, wakker te kussen, voorzichtig in beweging te brengen. En daarvoor hebben we elkaar nodig.

We hebben elkaar nodig om elkaar vast te houden, te spiegelen, van te groeien, voor de triggers om eraan voorbij te gaan kijken naar de oude opgeslagen pijn, om de levendigheid in elkaar aan te raken en de schoonheid in elkaars ogen te zien.

Laten we naar elkaar uitreiken, juist ook op de momenten dat we ons in de kille leegte bevinden en denken dat er niemand voor ons is en eenzaamheid hoog spel speelt.

Als we onszelf weer insluiten, zijn we niet meer alleen.

Laten we samen zitten, dansen, zingen, elkaar mooie verhalen vertellen die ons herinneren aan wie we werkelijk zijn en de stilte delen.

Voor saamhorigheid hoeven we niet hetzelfde te zijn.

Hartelijke groet,
Frida

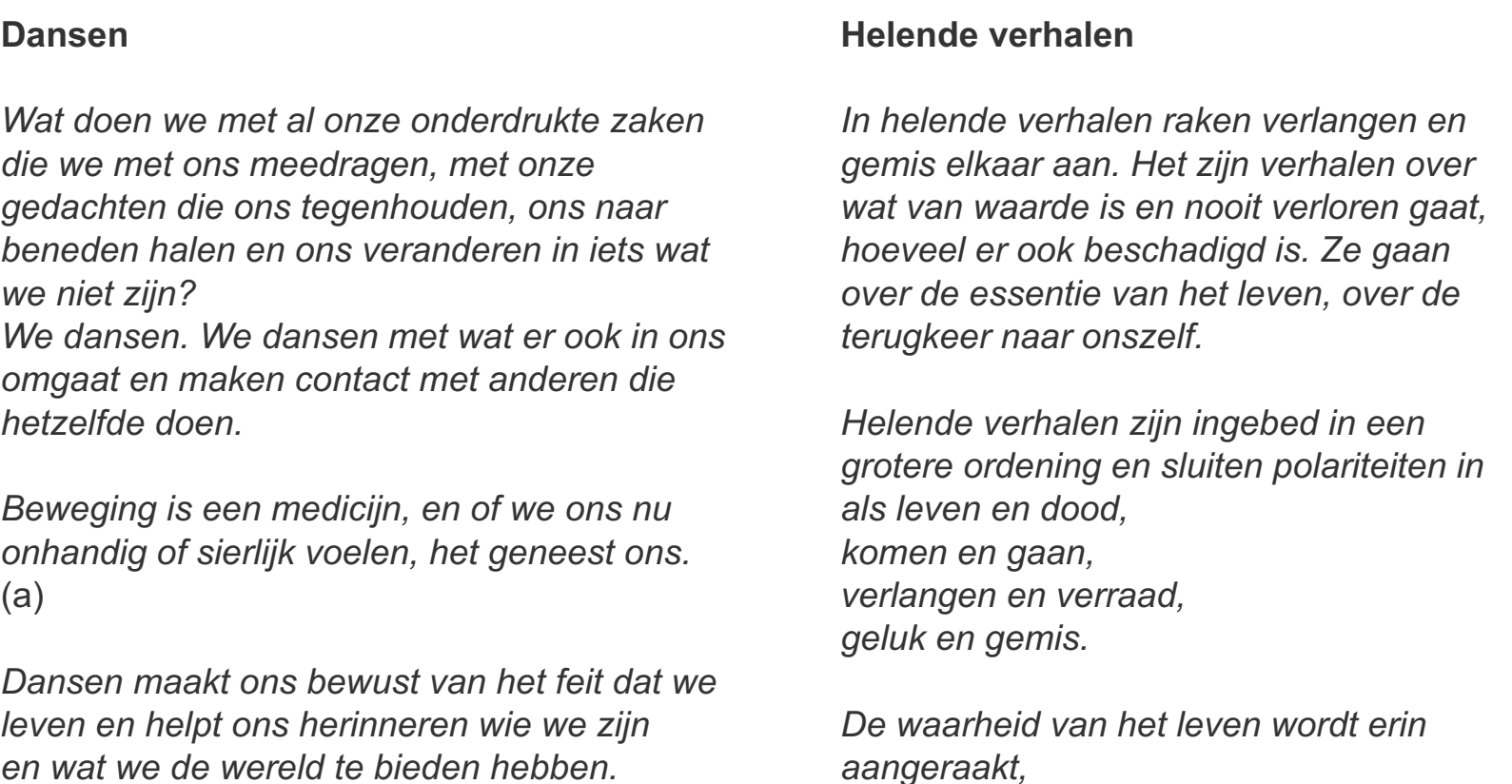
Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf
en op je plek in het grotere geheel

www.fridaderksema.nl

Inspiratiebronnen:

- De foto maakte ik tijdens een mooie [natuurbelevingyogasessie van Judith Reuling](#) in de Millingerwaard.

- De uitspraak 'Voor saamhorigheid hoeven we niet hetzelfde te zijn' is van Audre Lorde, Vrouwenkalender 2024.



Gabrielle Roth, grondlegger van 5rhythmsdance

Dansen en Zingen

Dansen

Wat doen we met al onze onderdrukte zaken die we met ons meedragen, met onze gedachten die ons tegenhouden, ons naar beneden halen en ons veranderen in iets wat we niet zijn?
We dansen. We dansen met wat er ook in ons omgaat en maken contact met anderen die hetzelfde doen.

Beweging is een medicijn, en of we ons nu onhandig of sierlijk voelen, het geneest ons.
(a)

Dansen maakt ons bewust van het feit dat we leven en helpt ons herinneren wie we zijn en wat we de wereld te bieden hebben.

Wie is een danser?
Iedereen en iedereen.

*We bewegen allemaal.
We leven allemaal in een lichaam dat tot buitengewone dingen in staat is.*

*Iedereen is een danser,
en als we goed opletten,
is het hele leven een dans.* (b)

Zingen

Als je zingt is er tegelijk lichamelijke inspanning en geestelijke ontspanning.

Je valt samen met wat je doet of diepgevoeld bent.
Je vult de ruimte.

*Je dikt uit en gedijt,
de basis van alle welbevinden.* (c)

Bronnen:
a - Uitspraak 5rhythmsleraar [Jonathan Horan](#)
b - Beschrijving door MovementMedicineleeraar [Christian de Sousa](#)
c - Boek: 'Zingen is geluk' van Barber van de Pol.

Verhalen en Stilte

Helende verhalen

In helende verhalen raken verlangen en gemis elkaar aan. Het zijn verhalen over wat van waarde is en nooit verloren gaat, hoeveel er ook beschadigd is. Ze gaan over de essentie van het leven, over de terugkeer naar onszelf.

Helende verhalen zijn ingebed in een grotere ordening en sluiten polariteiten in als leven en dood, komen en gaan, verlangen en verraad, geluk en gemis.

*De waarheid van het leven wordt erin aangeraakt,
in de volheid en in de bruutheid.
Daarom willen we ze horen en vertellen.*

Ons kleine, persoonlijke verhaal kruist telkens opnieuw het grote verhaal, in resonantie met onszelf, onze levensvragen en de wortels van onze geschiedenis. (c)

Stilte

De stilte brengt tot rust en helpt om niets buiten te sluiten. De stilte oordeelt niet, wijst niets af. (d)

In de stilte van het hart kunnen we het lied van de schepping weer horen, ons levenslied! (e)

En kan bewustzijn tot in de bodem van onze ziel doordringen. (f)

Bronnen:
c - Boek: 'Het helende verhaal, de metaforische ruimte als ingang bij therapie, coaching en training' van Joke Goudswaard en Wibe Veenbaas.
d - Uitspraak docent mystagogie [Petra Galama](#)
e - Boek: 'Kleine momenten van mindfulness' van David Dewulf.
f - Boek 'Mindfulness' van Thich Nhat Hanh.

Groepsopstellingen in Haaren en Veldhoven



Groepsopstellingen - Praktijkruimte Veldhoven

Wat is er bevroren in ons of wat is er bevroren in onze (voor)ouders dat wij in ons meedragen? Dat hebben we weer aan te raken, wakker te kussen, voorzichtig in beweging te brengen.

Dit kan met behulp van een opstelling. Er wordt zichtbaar wat gezien en doorvoelt wil worden.

*Wat gezien wordt,
wat er zijn mag,
zit niet meer vast,
dat gaat als vanzelf weer stromen.*

Samen met [Astrid Bekkers](#) organiseer ik in Veldhoven en Haaren groepsopstellingen. Wij vinden het belangrijk om te werken vanuit:

**zorgvuldigheid
veiligheid en vrijheid voor alle aanwezigen
respectvol zijn
oordeelvrij zijn
afgestemd zijn**

Voel je welkom om je vraag in te brengen of te komen representeren, dan neem je deel aan de opstelling voor een vraagsteller. Representeren kan ook een leerzame en helende ervaring zijn.

In november 2024 vinden onze laatste groepsopstellingenmiddagen voor 2024 plaats. Voor 2025 zullen we vinden nieuwe data plannen.

Deze komen te staan op agenda's van onze websites: hartsvraag.nl en fridaderksema.nl

[Meer informatie - groepsopstellingen](#)



Praktijklocatie Veldhoven

Eerst komende [opstellingenmiddag](#) in Veldhoven (nabij Eindhoven)
Zaterdag 16 november
11:15 - 17:15 uur (inloop vanaf 11 uur)

Bijdragen:
Je eigen vraag inbrengen: € 120
Komen representeren: € 25
inclusief koffie, thee en lekkers.
Breng jezelf je lunch mee?

[Contact & Aanmelden](#)



Praktijklocatie Haaren

Eerst komende [opstellingenmiddag](#) in Haaren (nabij Tilburg en Den Bosch)
Zondag 24 november 2024
13:15 - 17:15 uur (inloop vanaf 13 uur)

Bijdragen:
Je eigen vraag inbrengen: € 120
Komen representeren: € 25
inclusief koffie, thee en lekkers.

[Contact & Aanmelden](#)

Eén-op-één sessies in Veldhoven



*Jouw eigen schaduwkanten belichten, vergroot je compassie.
Jouw stress verminderen, verruimt je blik.
Jouw eigen thema's aangaan, opent je voor de levensstroom.
Jezelf voeden met samenzijn, natuur, schoonheid en inspiratie, verbind je aan het leven.*

*Hoe meer je in verbinding bent met jezelf,
hoe meer je in verbinding kunt zijn met een ander en met het grotere geheel.*

Mijn begeleiding is erop gericht dat je jouw zelfhelend vermogen aanspreekt en de verbinding met jezelf versterkt met de intentie dat je je eigenheid en je verbondenheid met het leven weer/meer voelt en gesterkt je eigen pad kunt vervolgen in liefdevolle verbinding met jezelf en met anderen.

Sinds april 2024 bestaat mijn praktijk 10 jaar.



Individueel traject

We stemmen samen af hoe vaak je wilt komen. Indien je wilt ontvang je thuisoefeningen voor tussen de sessies.

Doordeweeks of op zaterdag
Bijdrage: € 90 voor 1,5 uur

Er zijn werkgevers die een loopbaanbudget hebben dat je zou kunnen inzetten.

[Meer informatie - Individueel traject](#)



Individuele opstelling of relatieopstelling

Met behulp van 'grondankers' die symbool staan voor onderdelen van jouw vraag ga je ervaren welke informatie je op kunt halen en wat dit met je doet. Het geeft je een andere ingang dan 'praten over' en inzicht over hoe je je ten opzichte van de situatie van jouw vraag kunt verhouden.

Doordeweeks of op zaterdag
Bijdrage: € 120 voor 2 uur

[Meer informatie - Eén-op-éénopstelling](#)

Filmstill [Head to head](#) - Herwig Illegem

Samen

*Zolang wij de glimlach op het gezicht bewaren
in alle kleuren elkaar omhelzen
zoals een rivierbed het stromend water omarmt
komt het goed met de aarde.*

*Zolang wij tegen een onbekende durven te zeggen
mijn deur staat open voor je zorgen
en een feest bouwen voor al het leven
komt het goed met de aarde.*

*Als wij aan alle vogels de hemel schenken
tegen een boom zeggen
ik wil van jou een woud maken
komt het goed met de aarde.*

*Zolang wij elkaars zwaktes aanvaarden
de liefde van een ander begieten met ons hart
de levenscyclus lauweren
komt het goed met de aarde.*

- [Ali Şerik](#) -

Hartelijke groet,

Frida Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf
en op je plek in het grotere geheel

Mijn portretfoto is gemaakt door fotograaf [Kim Kusters](#)

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mail@fridaderksema.nl toe aan uw adresboek.

