

## Week 22

### Maandag 27 mei

Schrijfgroep. Alleen onze deelnemer M. was er. Dus M. had twee begeleiders: mij en collega Ma. Ma. liet de schrijfopdracht niet doorgaan maar we praatten wel een uur met M. M. had, zoals velen, een ingewikkeld verhaal en komt van ver; Ma. voerde een gesprek waarbij we vooral focusten op de positieve ontwikkeling van M. gedurende de laatste jaren.

's Middags voor naar Amsterdam, voor de 9<sup>e</sup> en laatste les over de WRAP. Ik ben blij en opgelucht; het geeft weer wat meer rust in mijn leven. De schildering van de twee mensen met die maskers bij de ankeiler voor deze week zal ik voorlopig niet meer zien. Ik vind het wel een passend beeld, zo op weg naar het Herstelbureau: *wie zijn wij achter ons masker?*



### Dinsdag 28 mei

Thuisgewerkt aan mijn project over digitale zorg en de impact daarvan op de ervaringsdeskundige.

### Woensdag 29 mei

Wandelgroep, met mijzelf en collega I. Er is één trage deelnemer bij en om die reden wil iemand anders liever niet mee. Daarom besluiten we om de groep in tweeën te splitsen, d.w.z. om twee keer een wandeling te maken; een korte met de langzame deelnemer en een langere.

Detail: toen we haar ophaalden wilde de trage wilde een sigaretje roken. Ze kreeg er een. Toen vroeg ze of ze de aansteker mocht hebben. Maar die kreeg ze niet, en terecht. Want tijdens een eerdere wandeling met deze cliënt vertelde doodleuk dat ze tot twee keer toe geprobeerd had om zichzelf in de fik te steken; zo zei ze het: in de fik steken.

's Middags nam ik voor het eerste deel aan de Zelfbeeldgroep, die werd geleid door collega S. Ik vond het een leuke groep en ook de ruimte waarin hij werd gehouden vond ik prettig, lekker licht. Het was onze gewone vergadering; de ruimte waar we samenkomen om te vergaderen en lunchen. Een deelneemster, ongeveer mijn leeftijd, vertelde hoe weinig waardevol ze zichzelf vond. Ze deed "niet meer" dan glazen inschenken voor mensen in een horeca-accommodatie. Ik zei dat dat juist iets heel waardevols is want ze is immers de onzichtbare en onmisbare hand die mensen er op de achtergrond

voor zorgt dat mensen een fijne, dierbare, vrolijke, ontspannende of misschien zelfs dierbare dag kunnen hebben. Dat raakte haar en dat deed me goed.

### **Stiltecursus in Lochem – en... is dat Normaal?**

Na mijn werk als een haas naar huis om mijn auto te laden met vakantiespullen. Van donderdag t/m zondag was ik naar een Stiltecursus van Art of Living in Lochem. Bomvolle weg, de reis duurde drie



uur. Traag verkeer, soms stilstaand. Gedwongen onthaasten. Geeft stress. Nabij Lochem heb ik overnacht op een aardige en rustige camping, waar ik erg tegenop zag vanwege de kou aan de grond. De tweede avond waait de wind ons de klanken van [het reünieconcert van Normaal](#) toe. *Höken!!* Gelukkig valt het mee; de herrie is niet oe-oe-oe-oerend hard. En ik mag die lui ook wel.

Al met al waren het mooie maar volle dagen; om zes uur op, tot acht of negen uur 's avonds. Ik **merkte dat ik behoorlijk moe was**. Meegenomen van huis. Vooral op de eerste dag, en in mindere mate ook op de tweede, viel ik tijdens meditatie als een blok in slaap. Het weer werken en alles wat daarbij komt kijken – de nieuwigheid, plekje veroveren in de groep, meedoen, twijfel of ik het wel goed doe – was me blijkbaar niet in de kouwe kleren gaan zitten.

Ik vond het niet fijn om dat te ervaren maar was er ergens toch ook blij mee, omdat ik dus kennelijk grenzen heb, die ik ook kan voelen. En ik ontdekte dat ik dus een paar punten heb waaraan ik nog moet, nee *wil ik* moet ik zeggen, werken. Onzekerheid. Me geaccepteerd voelen.

We kregen ook een opdracht: maak een tekening alsof je een driejarige was en schrijf daar achter op vijf boodschappen die je aan volwassenen mee zou willen geven.



Mijn vijf adviezen: 1) Heb elkaar lief; 2) Wees eerlijk (vooral ook naar jezelf); 3) Blijf als een kind, zonder oordeel en onbevangen; 4) Heb en geef vertrouwen en wees trouw; 5) Geloof in jezelf.

Verder veel wandelingen gemaakt – in stilte - waarin ik niemand mocht groeten of spreken. Ik verdiepte me dus in het natuurschoon in de bos- en veldrijke omgeving van Lochem. Mijn oog dwaalde vanzelf naar het kleine, naar details en ik experimenteerde met de mogelijkheid van mijn mobiele telefoon om macro-opnames te maken, van bloemen vooral.

En: twee keer een ree met jong gezien en twee eekhoortjes. Knoertouwe eiken. Majestueus.

