

Wave Coaching

Van overleven naar leven

Mijn praktijk bestaat tien jaar

🕒 19 februari 2019 📁 Blog, Geen categorie 💡 Coaching, de impact van incest op alle

levensgebieden, eigen praktijk, impact van incest, incest, persoonlijke ontwikkeling, succes

Op negentien februari 2009 ga ik vol goede moed en een beetje zenuwachtig naar de Kamer van Koophandel. Ik schrijf me in als coach, mijn eigen praktijk is een feit! Met een klein flesje wijn stap ik enthousiast naar buiten. Als ik toen wist, wat ik nu wist dan weet ik niet of ik het aan had gedurfd. Wat ik wel weet: iedere stap is de moeite waard geweest.

Coaching gaat vooral over mijzelf

Wat volgt is een decennium vol bijzondere ervaringen. De (bij)scholingen die ik doe, blijken eerst en vooral over mezelf te gaan. Dat had ik niet zien aankomen. Steeds volg ik opleidingen om anderen te helpen. Steeds weer word ik met mezelf geconfronteerd en ben ik zelf degene die het meeste hulp nodig heeft. Ik werk aan mijn persoonlijke ontwikkeling. Gelukkig mag ik soms in mijn praktijk cliënten ontvangen en helpen.

Fulltime werken als zelfstandige

In september 2012 maak ik met mijn werkgever afspraken over mijn vertrek. Het is zover, ik kan eindelijk fulltime voor mezelf werken. Ik ben zo blij, wat heb ik naar dit moment uitgekeken! De afspraken met mijn werkgever zijn nog maar net gemaakt, als ik in aanraking kom met een diepe schaduw in mezelf, ver, heel ver, weggestopt. Door verschillende omstandigheden – of triggers – komt boven dat ik als kind misbruikt ben door mijn vader. Na mijn eerste afschuw, verdriet en verwerking, weet ik mijn verleden redelijk te ‘parkeren’ en lukt het me om me meer te richten op mijn praktijk. De naam van mijn praktijk verander ik begin 2013 van Gasinta (betekenis: reisgenoot) naar Wave Coaching. De ontwikkelingen gaan niet zo snel als ik wil, maar ik heb cliënten en er is groei.



Mijn praktijk valt stil

Dan, in 2015, valt mijn praktijk stil, het stroomt niet. Dit confronteert me met mezelf en de belemmerende overtuigingen die ik nog altijd met me meedraag, zoals: ‘Ik ben niet goed genoeg’ en ‘Ik ben nergens goed voor’. Uiteindelijk mag ik nog meer aan de bak – ik kan er niet omheen – en ik ga opnieuw in therapie. Tijdens mijn therapieproces denk ik er serieus over om mijn praktijk op te heffen. Uiteindelijk stel ik mijn beslissing uit, het is niet het moment om zo’n belangrijk besluit te nemen. Mijn praktijk ligt wel volledig stil, ik wil tijdens mijn proces geen cliënten begeleiden.

Mijn grootste droom: ik publiceer een boek

Mijn grootste droom wordt werkelijkheid: ik schrijf én publiceer een boek. In november 2016, nog midden in mijn verwerkingsproces, begin ik met schrijven en in juni 2018 vindt de boeklancering plaats. ‘**De impact van incest op alle levensgebieden**’, is de titel. Een moeilijk onderwerp, een onderwerp waar de

meeste mensen niet over na willen denken, waar ze niet mee geconfronteerd willen worden. Ik schrijf erover want het is belangrijk! Het is belangrijk dat mensen, en vooral hulpverleners, weten en begrijpen wat de impact is van incest, van seksueel misbruik, van groot trauma. Want alleen als er kennis en begrip is, kunnen slachtoffers en overlevers passende hulp krijgen.

De balans na tien jaar: succesvol

Niets van hoe ik het me had voorgesteld, is uitgekomen. Een volle praktijk met cliënten heb ik niet voor elkaar gekregen. Lange tijd heb ik dat als falen gevoeld en ik schaamde me ervoor. Inmiddels voelt het anders. Ik heb mijn praktijk nodig gehad om mezelf te helen, ik als mijn belangrijkste cliënt. Ik glimlach als ik dit schrijf, ja, zo is het. Dat is geen falen, dat is succes. Mijn boek, dat is ook een succes. Dat ik al mijn ervaring, mijn kennis en mijn analyses heb kunnen bundelen. En dat ik daarmee anderen help in hun weg naar heling, in erkenning en hulpverleners naar begrip.

Hoe nu verder?

Op dit moment zit ik in een fase van transformatie. De afgelopen jaren zijn zeer intensief geweest en hebben veel van mij gevergd. Ik mag leren 'leven' en leren ontspannen. Hoe gek het voor sommigen ook mag klinken: dat is echt heel moeilijk als je achtenveertig jaar aan het overleven bent geweest. Dit jaar, 2019, ga ik voorlopig kijken wat zich aandient. Vooral tot rust komen en stap-voor-stap opbouwen, zijn mijn doelen. Ik heb ruimte voor coaching, voor lezingen en boekpresentaties.

Meer weten?

Als je meer wil weten over mijn boek of over mijn praktijk, kijk dan op www.wavecoaching.nl.

Je mag me ook direct een e-mail sturen: info@wavecoaching.nl.

Incest: de oordelen

🕒 7 november 2018 📁 De impact van incest 🔗 [impact van incest, incest, oordelen](#)

Ik lees het artikel uit de Volkskrant 'Griet Op de Beeck wilde incest bespreekbaar maken maar dat mislukte, waarom?'. In dit artikel wordt helder samengevat wat er allemaal gebeurt in de media nadat Griet Op de Beeck bij 'De Wereld Draait Door' haar incestverleden bekend heeft gemaakt.

Diep geraakt

Het raakt me diep. Mijn maag trekt samen, ik krijg tranen in mijn ogen, ik word boos. Liever wil ik stoppen met lezen over de veroordelingen, de oordelen die zo gemakkelijk worden geventileerd, alsof het niet over een mens gaat. Dat raakt nu net de kern van de pijn: de persoon wordt een object en wordt niet erkend, ik word niet erkend.

Tot in de kern beschadigd

Als slachtoffer van incest, ben ik tot in mijn kern beschadigd. Al mijn grenzen, zelfs mijn fysieke, worden letterlijk en figuurlijk overschreden. Ik word als kind, als mens niet erkend. Ik word een object, een gebruiksvoorwerp.

Geen redding

Dat is het giftige van incest. Er is niemand waar ik naartoe kan, want het gebeurt in mijn eigen huis, door mijn vader. Het gebeurt bij de mensen die voor me moeten zorgen, waar ik afhankelijk van ben. Om te overleven moet ik dat deel van mijn bestaan ontkennen, want er valt niet mee te leven voor een kind.

Geen bestaansrecht

Hoe jonger de incest begint, hoe erger de persoonlijkheidsontwikkeling wordt verstoord. Slachtoffer zijn van incest betekent dat je bestaansrecht wordt ontkend en dat heeft ernstige gevolgen voor de ontwikkeling van je persoonlijkheid. Bij mij begint de incest door mijn vader al als ik baby ben. Dat betekent voor mij dat ik geen eigen identiteit kan opbouwen. Er geen plaats voor mij als persoon, ik leef in dienst van mijn ouders.

Herkenning

Ik zit voor de tv en kijk naar het interview van Griet Op de Beeck bij 'De Wereld Draait Door'. Ze raakt mij. Ik heb het gevoel dat ze mijn verhaal vertelt. Dan vertelt ze dat ze zou wensen dat het niet waar was. Op dat moment rollen de tranen over mijn wangen, want o, wat zou ik dat ook graag willen: dat het niet waar is.

Een discussie die her-traumatiseert

De negatieve oordelen in de media doen mij pijn. Oordelen dat de waarheid van haar verhaal zeer betwijfeld moet worden, maken me boos. Mijn maag trekt er letterlijk van samen. Het raakt de kern: Griet wordt niet erkend, haar verhaal wordt in twijfel getrokken. In plaats van in te gaan op haar uitnodiging om open over incest te praten, wordt Griet het onderwerp van een wellesnietes discussie.

De impact van incest

Ik stop met bijhouden van alle reacties, want ik raak ervan uit mijn zwaar bevochten evenwicht. Ik schrijf op dat moment aan mijn boek 'De impact van incest op alle levensgebieden'. Ik voel meer dan ooit het belang van mijn boek: meer informatie en incest bespreekbaar maken.

Erkenning voor de gevolgen van incest

Ik maak incest en de gevolgen ervan bespreekbaar door middel van mijn boek. Het boek biedt erkenning voor slachtoffers en voor de gevolgen van incest. Want het probleem wordt niet opgelost zolang we weg blijven kijken.

Kijk, luister en leer

Mijn oproep is: kijk ernaar, luister en leer. Dat kan alleen als we (weer) nieuwsgierig worden naar elkaar, naar de mens, naar wat er zich werkelijk afspeelt. Stop met de zinloze wellesnietes discussie die ten koste gaat van de slachtoffers. Ik ben ervan overtuigd dat we de slachtoffers passende hulp kunnen aanbieden en daardoor veel leed en (maatschappelijke) kosten kunnen besparen.

Meer informatie over mijn boek 'De impact van incest op alle levensgebieden' kun je [hier](#) vinden. Het boek is daar ook te bestellen, of via [bol.com](#).

Ik herken zoveel overlevingsmechanismen

🕒 8 oktober 2018 📁 De impact van incest 📖 boek, incest, overlevingsmechanismen, patronen, seksueel misbruik

Ik tref een bekende, zij heeft mijn boek over de impact van incest gelezen. Ze is enthousiast én geraakt. Ze zegt: *"Ik vond het zo interessant, ik ben tijdens mijn vakantie gaan lezen en heb het in drie avonden uitgelezen. En dat wil wat zeggen hoor!"* Ze is geen lezer, begrijp ik.

Maar ik heb geen incest meegemaakt

"Ja", zegt ze, *"Ik herkende er veel in, ook al heb ik geen incest meegemaakt."* Ze licht toe dat ze patronen en overlevingsmechanismen herkent en ook bespreekbaar heeft gemaakt in haar gezin. Ik krijg meer reacties van deze strekking. Zelfs eenmaal zei een vrouw: *"Ik heb één punt van kritiek, veel van wat je schrijft, herken ik en maar ik heb toch geen incest meegemaakt voor zover ik weet."* Hoe dat kan? Ik vertel er graag meer over.

De impact van incest is enorm

Mijn boek '[De impact van incest op alle levensgebieden](#)' gaat over de impact die incest heeft, op alle gebieden van iemands leven. Het is een zo'n diepgaand trauma, of een aaneensluiting van trauma's, dat de impact enorm is.

Wat maakt dat het zo diep gaat?

Het gaat zo diep omdat iemand letterlijk binnendringt bij het slachtoffer, waardoor alle grenzen worden overschreden. Bij incest gaat het bovendien om een bloedverwant, iemand bij wie het slachtoffer zich juist veilig en thuis zou moeten kunnen voelen. Daarnaast begint de incest soms op jonge leeftijd (voor het achtste jaar) al, waardoor er sprake is van vroegkinderlijk trauma. Het kind wordt extra diep geraakt omdat het nog geen eigen identiteit heeft opgebouwd als het misbruik zo vroeg begint.

Andere ingrijpende gebeurtenissen

Naast incest zijn er vele andere trauma's en de meeste mensen lopen vroeger of later in hun leven wel een trauma op. Dat kan door seksueel misbruik, fysiek of emotioneel geweld zijn, maar ook door bijvoorbeeld een ongeluk, een overval, een ziekte. Soms kunnen schijnbaar kleine gebeurtenissen in iemands leven toch een trauma tot gevolg hebben.

Het ontstaan van overlevingsmechanismen

In mijn boek komen uitgebreid allerlei overlevingsmechanismen aan bod. Ieder mens bouwt, in meer of in mindere mate, overlevingsmechanismen op. In de kindertijd leert het kind zich aanpassen aan de wensen en eisen van de volwassenen om hem heen. Het kind heeft veiligheid, liefde en zorg nodig om te overleven.

Gewenst gedrag om te overleven

Om dat te krijgen, zal het kind gewenst gedrag vertonen. De mate waarin hangt natuurlijk af van de omgeving van het kind. Een overlevingsmechanisme is dus een reactie van een kind, van een mens, op een pijnlijke of onplezierige situatie of omstandigheden. Meestal gebeurt dit onbewust.

Herkenning in mijn boek, ook als je geen incestslachtoffer bent

Al met al is het dus niet vreemd als je elementen uit mijn boek herkent en naar je eigen situatie kunt vertalen. Je hoeft dan niet direct te denken dat je incestslachtoffer bent en het gewoon nog niet weet. Het kan wel verhelderend werken om een vertaling te maken naar je eigen leven en situatie, voor zover je patronen en overlevingsmechanismen herkent.

Praten over je patronen

De bekende de inleiding van dit blog vertelt me dat ze in haar gezin veel heeft besproken dankzij het boek, bijvoorbeeld over patronen in het gezin en ieders plaats en rol daarin. Voor haar was dit heel waardevol en het boek gaf haar daarin handvatten.

Mijn boek

Mocht je interesse hebben, mijn boek 'De impact van incest op alle levensgebieden' is te bestellen via [boek](#) of via www.bol.com

Activiteiten

Ik geef presentaties en lezingen, als je geïnteresseerd bent in een lezing over de impact van incest en seksueel misbruik, kun je contact met mij opnemen, voor mijn gegevens kijk op [contact](#)

Boekpresentatie

🕒 25 september 2018 📁 Geen categorie

Bericht in de media over mijn boekpresentatie op 2 oktober 2018



Boekpresentatie door Mariël Groenen

In 2009 start Mariël haar coachingspraktijk, die later de naam Wave Coaching krijgt. Haar eigen levenservaring en de ervaring van het werken met cliënten heeft haar een nieuwe balans in het coachen geleerd.

De impact van incest op alle levensgebieden

Mariël richt zich vanaf 2017 vooral op het coachen van mensen met burn-out, trauma en seksueel misbruik of incestverleden.

Ze is als ervaringsdeskundige bekend met de impact die trauma's, seksueel misbruik en incest (kunnen) hebben op je leven. In haar boek De Impact van incest op alle levensgebieden geeft ze aan de hand van het levenswiel structuur en inzicht. Ze komt met handvatten, tips en vragen die per levensgebied worden gegeven.

Reacties van lezers

Wat een prachtig, aangrijpend en helder verhaal. Zeer verhelderend in het kader van gevolgen van incest en seksueel misbruik. (Thea Peeters, therapeut)

Het boek leest soepel, ondanks het thema. Mariël Groenen weet het o zo kwetsbare thema incest op een gevoelige, milde en tegelijk genadeloos eerlijke manier te beschrijven, waardoor het voor de lezer direct voelbaar wordt. Een knappe prestatie! (Ivonne Meeuwsen, coach, auteur en uitgeefster)

(Helaas) was het erg herkenbaar, maar ook helend en duidelijk. (Marijke, incestoverlever)

Elke hulpverlener die werkt met overlevers van seksueel misbruik zou dit boek gelezen moeten hebben. (Alieke ten Hove, hulpverlener)

Lezing

Tijdens de lezing op dinsdag 2 oktober presenteert Mariël Groenen haar boek. De lezing is van 20.00-21.30 uur in de bibliotheek te Eersel. Er is voldoende gelegenheid om vragen te stellen en discussie te voeren. Deze lezing is in samenwerking met GOW Welzijnswerk.

De lezing is gratis, aanmelden voor de lezing is verplicht via de agenda van www.bibliotheekdekempen.nl



Terug naar normaal

🕒 11 juli 2018 📁 Geen categorie

Na mijn boeklancering volgt een turbulente tijd. Nu snap ik waarom het een lancering wordt genoemd! De dag zelf is overweldigend en de weken daarna blijft dat zo. Dagelijks krijg ik reacties, mensen hebben mijn boek 'De impact van incest op alle levensgebieden' gelezen en zijn onder de indruk en heel positief. De mooie en lieve reacties raken me steeds opnieuw. Langzaam maar zeker komt het besef: mijn boek is de wereld in en doet wat met mensen. Dat is zo bijzonder!

De boeklancering als kantelpunt

Sommige mensen vragen mij: *"Is met het uitgeven van je boek nu alles afgesloten?"*

Nee, ik denk niet dat alles ineens is afgesloten. Ja, het is wel een kantelpunt.

Het boek is een onderdeel van mijn proces en de boeklancering is een heel belangrijk en mooi moment daarin. Het feit dat ik daar stond en mezelf liet zien, kwetsbaar en krachtig, is zeker een doorbraak. Ik voel dat ik mezelf mag zijn en dat ik goed ben zoals ik ben. Mijn proces gaat echter door, ook na de

boeklancering. Ik heb nog steeds mijn onzekerheden en ga over mijn grenzen omdat ik teveel wil. Zo kan ik een heel rijtje maken. Dat is denk ik ook het mooie van het leven, je kunt altijd blijven leren en groeien.

Plannen voor de toekomst

Langzaam maar zeker keert mijn leven terug naar normaal. Nou ja, normaal?! Wat is eigenlijk normaal? Terug naar hoe het was, voor mij normaal was, gaat niet meer. Dat wil ik ook niet meer. Zoveel jaren heeft mijn proces, mijn heling, voorop gestaan. Vanaf nu mag dat proces er nog steeds zijn, maar hoeft het minder centraal staan. Voor de nabije toekomst liggen er plannen, die al aardig concreet beginnen te worden: een lezing en een workshop geven rond mijn boek, training (leren) geven aan hulpverleners en een lotgenotengroep starten. Ik wil me meer richten op de Kempen, zodat mensen uit deze regio in hun eigen omgeving terecht kunnen. Een nieuw boek wil ik ook gaan schrijven, mijn eerste ideeën beginnen zich te vormen.

Eerst vakantie

De schoolvakanties zijn hier al begonnen. De kinderen genieten van hun vrijheid. Ik werk nog even door. Met het mooie weer en de vrije avonden voelt het al een beetje als vakantie. Ik hoop tijdens de vakantie wat afstand te kunnen nemen om alle gebeurtenissen en indrukken verder te laten bezinken. Na de vakantie breekt dan een nieuwe periode aan waarin ik mijn plannen ga uitvoeren. Een spannend en fijn vooruitzicht.

Blogs en meer

Na de vakantie wil ik ook het schrijven van blogs meer oppakken. Heb jij een onderwerp, vraag of thema waarover je graag een blog zou willen lezen? Laat het dan eens weten! Natuurlijk wel een onderwerp op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, seksueel misbruik of trauma.

Voor lezingen, workshops, coaching en mijn boek kun je natuurlijk ook contact met me opnemen. Voor informatie en contactgegevens, kijk op www.wavecoaching.nl

Fijne vakantie!!!

Boeklancering

🕒 21 juni 2018 📁 Geen categorie 📖 boek, de impact van incest op alle levensgebieden, incest, misbruik, seksualiteit, seksueel misbruik

Wat heb ik er naar uitgekeken en soms een beetje er tegenop gezien: de boeklancering van 'De impact van incest op alle levensgebieden'. Het overtreft echter mijn stoutste dromen!

Een boeklancering van een boek over de impact van incest is confronterend

Een boeklancering van een boek met als onderwerp incest, is niet zomaar iets. Inmiddels ben ik gewend aan het onderwerp, voor zover je eraan kunt wennen. Incest is een deel van mijn leven en ik heb mijn verleden doorvoeld en doorleefd zodat ik nu kan zeggen: "het is een deel van mij". Voor anderen is dat geheel anders. Incest komt dichtbij, heel dichtbij en soms té dichtbij en is daarmee confronterend. Dat is logisch, hoe bestaat het dat mensen elkaar zoiets aandoen? Toch gebeurt het en is het van belang om dat te beseffen.

Een boeklancering is een feestje

Voor mij is het belangrijk dat het een fijn samenzijn en een feestje is. Iedereen mag zich op zijn of haar gemak voelen. Ik wil niet dat het zwaar wordt, dat is niet mijn stijl. Maar het thema van het boek is natuurlijk ook van invloed op hoe mensen zich voelen. Veel mensen vinden het lastig om te komen, dat besef ik vooraf. Voor vrienden en familie omdat het (te) dichtbij komt. Ze weten ook niet goed wat ze kunnen verwachten. Voor lotgenoten zijn zulke bijeenkomsten vaak spannend en moeilijk omdat ze bang zijn om getriggerd te worden. Met aandacht bereid ik de boeklancering dan ook voor.



Hoogtepunten van de boeklancering



De hele middag is voor mij een hoogtepunt, toch springt één ding eruit: het

Foto door Apicture

overhandigen van het eerste exemplaar van mijn boek aan Thea Peeters, mijn therapeute. Mijn moment! Ik geef haar het eerste exemplaar omdat ze de aanzet voor mijn boek heeft gegeven. Ze heeft feedback gegeven en mij de laatste jaren in mijn proces begeleid. Genoeg redenen om haar mijn eerste boek te geven. “Ik heb genoten van het boek”, zei ze. Ze was bang dat ze het boek saai zou vinden, ze had immers in het begin alles al gelezen en ze kent me goed. Maar zij vindt het alles behalve saai.

Met nog een woordje van Ivonne Meeuwsen, mijn schrijfcoach en uitgeefster, en prachtige zang van Wenche Kwinten, is de middag bijna compleet. Daarna een borrel en het signeren van de boeken. Tegen het signeren zie ik heel erg op. Ik heb me daarom voorbereid en iets op papier gezet. Dat papier direct

verdwijnt direct onder mijn stoel en het komt er niet meer onderuit. De woorden komen vanzelf! Het signeren wordt heel mooi en fijn, met een moment van persoonlijke aandacht voor iedere gast.

Alle indrukken en reacties verwerken

Dan volgt de week na de boeklancering het verwerken van alle indrukken, en dat zijn er veel! Bovendien komen in het weekend al de eerste reacties op het boek binnen. Indrukwekkend, met veel respect geschreven, open, rauw, herkenbaar, bruikbaar in de praktijk, en genadeloos eerlijk (zoals ook op de cover staat) krijg ik veelvuldig te horen. Ik kan bijna niet bevatten wat mijn boek allemaal teweeg brengt.

Hoe nu verder

Ik hoop natuurlijk dat mijn boek haar weg vindt onder lotgenoten en hulpverleners. In de eerste week is het boek al ingezet door een ergotherapeute in haar praktijk. Hoe mooi kan het zijn? Hoe meer mensen alert zijn op incest, en seksueel misbruik, hoe beter signalen (h)erkend worden en slachtoffers geholpen

kunnen worden.

Ik ga verder met schrijven, ik ben al aan het denken over een tweede boek. Het onderwerp is ongetwijfeld gerelateerd aan incest en seksueel misbruik. Er is nog genoeg te vertellen en informeren.

Boek bestellen

De impact van incest op alle levensgebieden is te verkrijgen via mijn website [Boek](#) en via bol.com.

Je kunt me inhuren voor coaching en lezingen, zowel voor lotgenoten als hulpverleners. Neem contact met me op via [Contact](#).

Danstherapie en kunst, de meerwaarde

🕒 17 mei 2017 📁 Geen categorie

EX-press: een project waarin danstherapie en kunst met elkaar worden verbonden

EX-press is een project van Michelle Kurzenacker, zij is choreografe en danstherapeute. Met haar bedrijf MovedBy... verbindt ze therapeutische processen en kunst met elkaar.

Seksueel misbruik en huiselijk geweld

Ex-press gaat om twee vrouwen die vroegkinderlijk trauma hebben als gevolg van seksueel misbruik en huiselijk geweld. Mede door Lichaamsgerichte therapie en/of Danstherapie hebben ze hun trauma's verwerkt en een plaats kunnen geven. In de uitvoering "Soulskin", het eindproduct van "Ex-press", wordt het transformatieproces van slachtoffer naar overlever naar onafhankelijke krachtige vrouw zichtbaar gemaakt.

Ervaringsdeskundige en hulpverlener

Ik ben één van de deelnemers in dit project. Als ervaringsdeskundige is dit een bijzondere ervaring. Als hulpverlener ben ik altijd geïnteresseerd in voor mij nieuwe werkvormen die gebruikt worden om cliënten te begeleiden. Vanuit mijn positie als hulpverlener bespreek ik in dit blog mijn eigen ervaringen en de waarde van de Vaktherapie Dans voor het verwerken van trauma en seksueel misbruik zoals ik deze heb ondervonden.

Het lichaam spreekt

Danstherapie laat het lichaam spreken. Woorden zijn niet nodig. Ik ben verbaal sterk, kan goed analyseren en rationaliseren. Het geeft mij een gevoel van controle en is mijn sterkste overlevingsmechanisme. Zonder woorden voel ik me onzeker. Dit project is dan ook een uitdaging.



*Soul Skin van project EX-press 2017,
contact Michelle Kurzenacker,
www.movedby.net*

Het lichaam spreekt haar eigen waarheid

Tijdens de repetities krijgen we oefeningen met de bedoeling om de beweging van ons lichaam te volgen. Ik beweeg voorzichtig, klein. Mijn lichaam spreekt haar eigen waarheid: het voelt zich beperkt en durft nog nauwelijks ruimte in te nemen. Na een periode van ongeveer vier maanden durf ik meer ruimte in te nemen. Ineens voel ik iets van me afvallen en ik dans door de dansstudio met grote bewegingen; een doorbraak.

Dialoog met het lichaam

Regelmatig mogen we onze beweging op elkaar afstemmen, een dialoog aangaan via ons lichaam. Dit vind ik heel spannend, zeker in het begin. Ik durf niet goed en weet ook niet goed wat te doen. Wat wordt er van mij verwacht? Hoe “praat” ik met mijn lichaam?

Grenzen voelen en aangeven

Op een zeker moment raken we elkaar ook fysiek aan. Dan worden grenzen belangrijk. Waar ligt mijn grens? Wil ik wel aangeraakt worden? Hoe voelt het om aangeraakt te worden? Deze grenzen voelen, heeft steeds aandacht. We leren onze huid, de buitenste laag van ons lichaam voelen. Dat is onze fysieke grens. De oefeningen helpen me om beter mijn grenzen te voelen en aan te geven.

Verbinding met jezelf en je omgeving

Er wordt veel gelet op de afwisseling van naar binnen en naar buiten gericht zijn. In het begin ben ik het liefst naar binnen, naar mezelf gericht. Het is mijn manier om me veilig te voelen en me af te schermen van mijn omgeving. Als ik me op mijn omgeving richt, verlies ik direct contact met mezelf. Gedurende het proces leer ik meer en meer om bij mezelf te blijven en tegelijkertijd in verbinding te zijn met anderen. Daarin voel en zie ik een grote ontwikkeling bij mezelf.

Fysieke benadering na seksueel misbruik is essentieel

In mijn beleving is een fysieke benadering een essentieel onderdeel in het helingsproces na seksueel misbruik. Ik heb me in eerste instantie lange tijd gefocust op mentale, emotionele en spirituele heling. Dit heeft me veel gebracht maar ik had meer nodig. De fysieke benadering in mijn lichaamsgerichte therapie en in dit project de toepassing vanuit Danstherapie hebben veel toegevoegde waarde in mijn helingsproces.

Het lichaam weet

Het lichaam slaat herinneringen en pijn op. Soms komt deze pijn zelfs uit een periode dat je als kind nog geen woorden had. Dit alles kan door een lichaamsgerichte benadering naar buiten komen.

Lichaamsgerichte therapie is voor het in het lichaam opgeslagen trauma een belangrijke oplossing.

Ik heb door dit project positieve ervaringen met de Vaktherapie Dans en de bijdrage die het kan leveren aan heling na seksueel misbruik. EX-press is een heel specifiek project waarin het therapeutische aspect van Danstherapie deels aan de orde is geweest. Voor mij heeft het geholpen bij de volgende klachten:

- Het gevoel hebben dat ik niet in mijn lichaam aanwezig ben.
- Mezelf klein maken, klein houden.
- Moeite met grenzen stellen en aangeven aan anderen.
- Mezelf verliezen in contact met anderen.
- Moeite met vertrouwen van mezelf en anderen
- Moeite met me veilig voelen bij anderen.

EX-press, een dans- en theatervoorstelling

🕒 8 mei 2017 📁 Blog

EX-press, een dans – en theatervoorstelling van MovedBy... Michelle Kurzenacker

EX-press is de naam voor projecten van Michelle Kurzenacker en haar bedrijf MovedBy... Met haar bedrijf verweeft ze therapeutische processen en kunst met elkaar. MovedBy... presenteert de bijzondere voorstelling in samenwerking met Codarts' Arts for Health (CAHF), enkele studenten van de Dans- en Muziektherapie en Experts, dit zijn de ervaringsdeskundigen.

EX-press: Het ontstaan

In dit project werkt Michelle Kurtzenacker samen met de Masteropleiding Dans & Muziektherapie. De wekelijkse repetities zijn van september 2016 tot april 2017 in de ruimtes van CODARTS. Gedurende die periode geven de voorstelling haar artistieke eenheid .

Wat is EX-press?

EX-press is een project waarin het draait om twee vrouwen die in hun verleden seksueel misbruik en huiselijk geweld hebben meegemaakt. Mede door Lichaamsgerichte & Danstherapie hebben zij hun verleden verwerkt. Tijdens de voorstelling zie je op het podium het transformatieproces van slachtoffer, naar overlever, naar twee onafhankelijke, krachtige vrouwen. Zij willen anderen de moed willen geven om dit proces ook aan te gaan.



*“Soul Skin” van project EX-press 2017;
contact Michelle Kurzenacker,
www.movedby.net*

De mythe van de zielenhuid

Ex-press neemt je mee in de mythe van de zielenhuid. Een jonge, vrouwelijke zeehond verliest haar bont aan een man. Hij houdt haar zeven jaar in een mensenlichaam op het vaste land. Dan kan ze terugkeren naar haar oorspronkelijke natuur, zeehond, en de zee induiken.

Mijn ervaringen als deelnemer

Ik lees een oproep op facebook: mensen met seksueel trauma worden gevraagd om mee werken aan een pilot project. De bedoeling is dat het verwerkte trauma als krachtbron wordt ingezet in een artistiek proces, dat leidt tot een voorstelling in de theaterzaal van CodArts te Rotterdam. Een doel is het verbreken van het taboe van seksueel trauma en huiselijk geweld. Het tweede doel is om anderen te laten zien dat helen mogelijk is.

Mijn JA is groter dan de twijfel

Terwijl ik lees, voel ik het direct: *“Ja ik wil!”* Toch twijfel ik met mijn hoofd. Het project gaat vast en zeker veel impact op me hebben. Daarbij, ik voldoe niet aan alle voorwaarden die voor de deelname aan het project gelden. Zo is er de voorwaarden dat je je trauma hebt verwerkt en minimaal een half jaar geleden therapie hebt afgerond. Het “JA” is groter dan de twijfel en ik schrijf binnen een dag een mailtje naar Michelle. Na een telefoongesprek en een ontmoeting in Rotterdam, allebei heel fijne gesprekken, is het besluit dat ik aan het project kan deelnemen. Ik had allerlei argumenten om het niet te doen maar mijn gevoel bleef positief en bleef me vertellen: *“Je moet dit echt doen”*.

Waarom doe ik toch altijd dit soort dingen?

Na drie maanden repeteren zijn mijn ervaringen als volgt. Iedere week ga ik met plezier de reis aan van Riethoven (bij Eindhoven) naar Rotterdam, CodArts, Hogeschool voor Muziek en Dans. De eerste repetitie vind ik heel spannend. In de trein vraag ik me af: *“Waar begin ik nu weer aan?”* en *“Waarom doe ik toch*

altijd dit soort dingen?” Ik heb er een abonnement op – op van die pilots of speciale projecten – lijkt wel. Tot nu toe zijn die projecten mooie, maar ook hele intense ervaringen geweest. Ik heb zo’n vermoeden dat dit project daar geen uitzondering op is.

Authentic Movement

De basis waarmee we werken tijdens het project, is Authentic Movement. Bewegen vanuit deze methode laat me ervaren dat mijn lichaam echt reageert vanuit hoe ik me op dat moment voel, als ik dat tenminste toe sta. Ik vind het heel bijzonder om zo te bewegen, mijn lichaam te volgen. Iedere week ontvouwt zich meer van mijzelf en mijn ervaringen op een prettige en veilige manier; soms speels, soms emotioneel, soms intens. Ik ben benieuwd, en soms stiekem ook wel een klein beetje zenuwachtig, naar hoe ons en mijn proces zich verder gaat ontfouten.

Voor meer informatie over het project kun je contact opnemen met Michelle Kurzenacker:
info@movedby.net of 06-25 113388

Jij hebt een probleem!

🕒 7 januari 2016 📁 Blog, Geen categorie

Nog goed herinner ik me hoeveel weerstand ik had bij de supervisiebijeenkomsten tijdens het stagejaar van mijn studie Personeel & Organisatie. Je moest een probleem inbrengen tijdens de supervisie, iets waar je tegen aan liep tijdens je stage. Ik had het echter prima naar mijn zin en leerde veel. Praktische vragen werden direct besproken en dan kon ik verder. Dus hoezo, jij hebt een probleem? Hoezo procesvragen?

“Boost”

22 Jaar later denk ik nog steeds dat het op dat moment goed was zoals het was. De stage was een boost voor mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde die in die tijd héél erg laag waren. Die boost, die was belangrijk. Persoonlijke procesvragen en problemen waren op dat moment echt niet op zijn plaats. En de eisen tijdens de supervisie daarmee dus ook niet voor mij.

Behoeftte creëren

Nu voel ik dezelfde weerstand bij alle marketing die via vele kanalen op iedereen wordt afgevuurd. Laatst ontving ik een e-mail hoe ik als zelfstandige meer klanten kan werven: ik “moet” jou vertellen dat jij een probleem hebt en dat ik je daarmee kan helpen. Tja, ik weet dat volgens de marketing dat dé benadering is. De reclame doet hetzelfde, het gaat om behoefte creëren. Denk aan die “handige, kleine flesjes limonade” die in 2015 werden geïntroduceerd. Daarmee kun je onderweg limonade in je water doen, precies wat je altijd hebt gemist! Hoezo? Als ik water mee neem, drink ik water. Als ik limonade mee wil nemen, dan doe ik dat thuis wel in mijn fles of beker. Een stuk goedkoper en minder afval.

Kansen

Oké, terug naar waar ik was. Mijn weerstand tegen de marketing van “je hebt een probleem en ik heb de oplossing”. Iedereen loopt vroeg of laat wel tegen problemen aan, op welke manier dan ook. Ik weet, als coach en ervaringsdeskundige, dat het goed is om je af en toe door iemand te laten ondersteunen en om

hulp te vragen. Mijn ervaring is dat als ik een bepaalde vraag had of het even echt niet meer wist, er zich hulp en/of kansen aandienden. Onbewust stelde ik me er kennelijk voor open. Zo ontmoette ik mijn huidige man, kwamen er therapeutes en trainingen op mijn pad, kreeg ik nieuwe vrienden, andere banen, nieuwe activiteiten, kreeg ik inzichten door een boek etc. Kansen in allerlei vormen komen voorbij en je kunt ze aanpakken. Overigens is het ook niet erg als je ze even niet ziet want er komt altijd een nieuwe gelegenheid. Inmiddels ben ik me zeer bewust van mijn omgeving, mijn vragen, behoeften en de kansen, de antwoorden die langs komen. Dat is voor mij van grote waarde.

Delen

In mijn leven en ook mijn coachingspraktijk “Wave Coaching” staat bewust-wording centraal. Delen en verbinding zijn daarvoor de basis vanuit mijn visie. Delen zorgt voor verbinding en de combinatie leidt tot het besef dat we niet alleen zijn, dat we het niet alleen hoeven doen. We kunnen het samen doen! De uitdaging is dus wat mij betreft om te delen en verbinding te maken. En ja, als transformatiecoach kan ik je natuurlijk ondersteunen. En vind ik het fijn als je gebruik wilt maken van mijn diensten want daar verdien ik mijn boterham mee. Maar ik ga je in ieder geval niet vertellen “jij hebt een probleem en ik heb de oplossing”. Dit blog wordt vast binnenkort vervolgd, want dé oplossing – als in 1 gouden tip – bestaat niet.

Meer dan ik ooit kon

🕒 31 december 2015 📁 Geen categorie

Wat te zeggen van dit jaar?

En wil ik dat wel?

2015 was alles wat ik niet had verwacht

Ik ben vreselijk diep gegaan

Er waren dagen dat ik door een hel ging

Depressie, wanhoop, machteloosheid van vroeger

Alles kwam naar boven

Het vroeg om al mijn kracht om daar
doorheen te komen

Er waren dagen dat alles mooi was

Mooier dan ooit tevoren

Dat ik mijn innerlijke kracht voelde

Dat ik straalde

De hele wereld aankon

Dan dacht ik dat ik klaar was

Dat was ik ook

Klaar voor de volgende inzichten

En confrontatie met mijn pijn

Ik heb geleerd om met de stroom mee te drijven

Hoewel ik het liefste in actie ben

Vraagt zelf-ontwikkeling vaak om naar binnen te gaan



Om stilte en om stil te staan
Daarna volgt weer actie
Het is een spiraal
Deze spiraal zal vast verder gaan

En voor 2016?
Ik verwacht niets meer
Maar ik creëer
Dat ik mijn ervaringen mag delen
Dat ik anderen kan leren
Dat het leven meer is dan doen,
Dat het meer is dan druk, druk, druk
En het oké is om te voelen
Dat ik me met anderen mag verbinden
Meer dan ik ooit kon
Kwetsbaar mag zijn
Meer dan ik ooit kon
Me laten dragen
Meer dan ik ooit kon
En er voor mezelf mag zijn
Meer dan ik ooit kon