



Sterker door ellende

We moeten af van het idee dat je na welke ellende dan ook nooit meer terug kunt keren naar je 'oude niveau'. Deze samenvatting blijkt namelijk vast onzin te zijn. Sterker nog, het blijkt dat je een moeilijke periode in je leven kunt gebruiken om te groeien! En sterker en wijzer worden. Hoe? Door postTraumatische Groeí (PTG) te realiseren. Deze nieuwsbrief biedt je daarvoor inspiratie en kennis. Zowel voor jou persoonlijk als voor jou als professional.

Als je deze nieuwsbrief ontvangt zijn wij een paar weken op werkvakantie. We gaan verder met het schrijven van alweer ons vierde boek.

Daar is één van de ontwikkelingen voor 2024. En er zijn er nog een paar. Daarover lees je meer in deze nieuwsbrief.

En vender in deze nieuwsbrief:

- Karin Koekkoek geeft op 28 februari 2024 een [gratis webinar](#) over Re-integratie, PTG en de wet Pootwachter
- De afgelopen week heeft [onze podcast](#) weer een mijlpaal bereikt. Er zijn 60.000 keer een aflevering gedownload
- Er zijn de afgelopen periode weer 2 nieuwe [podcastafleveringen](#) uitgekomen
- Op 5 maart 2024 start onze volgende [basisopleiding PTG](#)
- Op 12 maart 2024 start onze volgende opleiding tot [PTG-Practitioner / PTG-Coach](#)

- Je kunt nog steeds [hier](#) de opname van de inspiratiesessie downloaden
- Verderop in deze nieuwsbrief tref je een indrukwekkende video aan: je verliest nooit je waarde

We wensen je veel lees-, luister- en kijkplezier.

Hartelijke groet,
Anja Jongkind en Greet Vink

Ahalenzo



Je moet de trap oplopen, niet in één keer bovenop de berg willen zijn.

Daar leer je niets van.

Het proces is de verduldiging en de verrichting.

De doerleven van het proces levert zowel het begrijpen als het doorvoelen van de ervaring op.

Dat heet 'levenservaring'.

Bron: [Gelukkig door ont-dekken - Sterker door ellende](#)

Je verliest nooit je waarde!



Gratis Webinar Karin Koekkoek: Re-integratie, PTG en de wet Pootwachter

Datum: 28 februari 2024

Tijd: 20.00 - 21.00 uur

Karin is arbeidsdeskundige en PTG-Practitioner en ze legt uit hoe je creatief binnen de regels van de wet Pootwachter regie kunt nemen in het herstel- en groepsproces.

In dit webinar komen ook de basisbegrippen van de wet Pootwachter aan de orde.

Lezers kunnen zich [hier aanmelden](#) om dit webinar live te bekijken.

Voor deelnemers van de e-learning PostTraumatische Groeí - Sterker door ellende is het mogelijk om het webinar terug te kijken.

Ontwikkelingen 2024

Toeslagenaffaire

We zijn samen met de Stichting Lotgenoten contact bezig met een coachaanbod voor geduldigen van de toeslagenaffaire en daarmast ontwikkelen we een training 'Van klootje naar Kracht'. Deze training is ook voor andere doelgroepen te gebruiken en we gaan die training waarschijnlijk dit jaar dan ook toevoegen aan ons aanbod.

Internationaal

Het lijkt er op dat we in 2024 ook internationaal stappen gaan zetten. Greet geeft in maart een lezing op het internationale congres voor 'plotsdoven' en ze is verzocht een webinar te geven voor EMCC in China.

MentalUnie en FME

Het afgelopen jaar zijn we gestart met een pilot project voor coachtrajecten voor bedrijven die aangesloten zijn bij de grootste branchevereniging van Nederland. Dat is succesvol en dat wordt gekeken naar een vervolg in 2024.

Media

Podcast Cadeautje verpakt in Prikkeldraad

[Marleen Bekker is ongewenst kinderloos en bedacht de slakkenfilosofie.](#)

Marleen is schrijver, cabaretiere, slakkenfilosof en ongewenst kinderloos.

Ze voelt zich nu, na een heilig verwerkingsproces niet meer kinderloos, maar kindvrij en toch is het soms nog even heel moeilijk.

Marleen maakte de cabaretvoorstelling 'Moederziel Marleen' over haar proces.

De laatste jaren houdt ze zich bezig met de door haar bedachte slakkenfilosofie;

Als je de snelheid blijft is het vaak mogelijk om te voelen en dus te verwerken.

Vertragen helpt dan.

In de podcast praten we onder andere over:

- Hoe het maken van de cabaretvoorstelling hielp bij het verteren van haar pijn
- Dat ze de voorstelling zelfs een keer op moederdag heeft gehouden
- Dat ze van een arts het advies kreeg om los te laten, maar geen flauw idee had hoe dat moest en het als een bizar advies ervoer
- Hoe ze probeerde vanuit de toekomst te denken en ontdekte dat je alleen kunt beslissen in het hier en nu
- Hoe hun relatie de heftige crisis heeft overleefd
- Het belang van overgave
- Dat je kinderen kunnen ook voordeelen heeft
- Dat je eigen angst in de ogen kijken heel erg is, maar wel nodig om dwars door de ellende heen te kunnen gaan
- Hoe ze, ondanks dat ze vrede heeft met kindvrij te zijn, het soms toch weer heel pittig heeft. Ze zal bijvoorbeeld geen oma worden zoals haar vriendinnen over een aantal jaar
- Welke vraag je kunt stellen aan iemand die vertelt dat hij/zij ongewenst kinderloos is
- Wat de ellendige periode haar heeft opgeleverd
- Wat het overlijden van haar broer met haar deed
- Haar rotende flesjes naar Santiago en Lourdes
- Het schrijven van haar boek 'De slakkenfilosofie' en de therapeutische werking daarvan
- Dat door te vertragen we beter kunnen voelen
- Dat je ballen moet hebben om 'naar binnen te durven gaan' en te voelen

[Rob van der Keur kreeg een hersenbloeding en is blij met de 'Rob 2.0' versie die hij nu is.](#)

Rob was projectmanager en kreeg een hersenbloeding. Hij raakte in eerste instantie eenzijdig verlamd, maar kan na een intensieve periode van revalidatie immiddels weer heel veel doen.

In het revalidatiecentrum ervoor hij een periode van donkerte en diepte die hij nog nooit had ervaren en toch lukte het hem om 'er' weer uit te komen. Hij ging de strijd aan, leerde daarbij veel van zichzelf en is bij met de 'Rob 2.0' versie die hij nu is.

Rob schreef een boek over zijn revalidatieproces: Het even is uit mijn leven.

In de podcast praten we onder andere over:

- Hoe hij vlak na z'n hersenbloeding in eerste instantie geen enkele emotie ervoer
- Hoe heftig het enige tijd was om te ontdekken wat hij allemaal niet meer kon
- Dat hij ontdekte dat hij het herstelproces en acceptatieproces zelf moest doen, maar dat hij het niet alleen hoefde te doen
- Dat hij projectmanager was en nu de projectmanager werd van zijn eigen herstel
- Dat hulp vragen in eerste instantie voelde als falen
- Hoe hij een betere balans tussen zelf doen en hulp vragen ontwikkelde
- Dat hij zich soms nog 'verstoppt' in een bubbel
- Hoe goed hij werd geholpen in revalidatiecentrum Het Roesingh
- Dat hij veel geleerd heeft in het revalidatiecentrum en dat geweldig help door bedrijf (niks doen) en anderen naast je leven: hersteltijd (wel iets doen)
- Dat de revalidatie intens was, maar dat het hem ook veel bracht en dat hij ook veel meer leerde over zichzelf
- Dat hij ervoor dat aannam een vorm van aandacht die hij erg kan waarderen en hem ontzettend heeft geholpen
- Dat hij gekomen uit het revalidatiecentrum fijn was, maar ook heel moeilijk omdat hij toen echt geconfronteerd werd dat hij niet meer 'de oude' was
- Dat hij er weer toe doet zich aan te passen aan de situatie en die te accepteren, waardoor hij het beter kan hanteren
- Hoe zijn 'glas-halfvol' levensstijl hem heel goed heeft geholpen
- Dat hij nu veel bewuster geniet van de dingen die er zijn of die hij heeft
- Het gedachtengedrag PTG
- Dat de beperkingen zullen blijven, maar dat de manier waarop hij daarmee omgaat maakt dat hij is gegroeid en zal blijven groeien
- Dat hij rijkert wordt van delen en dat nu ook graag doet

Workshops, e-learning, opleidingen en gratis inspiratiesessie

E-learning

De e-learning is geschikt voor iedereen die persoonlijk en/of professioneel te maken heeft met ellende of daarmast geïnteresseerd is.

Als je belangstelling hebt voor de cursus 'Sterker door ellende' kun je via de community.

Als je daarnaar behoeft voelt, kun je via de community vragen stellen en antwoorden vinden.

Wanneer kan je de cursus volgen, eventueel andere cursisten zoeken? met wie je online of face-to-face met de oprichters aan de slag kunt gaan, podcasts luisteren, etc.

De e-learning is geaccrediteerd door 10 beroepsverenigingen namelijk NIP A&O | A&Q, NIP K&J | NVO OG, SKJ, NOBCO, NVVA, VSR, Stir, LV POH-GZ, NVVPO, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, NVPA, LVV, RSC en Register Vaktherapie.

Op locatie in Amersfoort € 195,- ex. btw en inclusief boek.

Amersfoort: maandag 15 april 2024 09.15 - 12.45 uur

Basiscoaching PTG

Deze 4-dagse basiscoaching is geaccrediteerd door de NIP A&O | A&Q, NIP K&J | NVO OG, SKJ, NOBCO, NVVA, VSR, Stir, LV POH-GZ, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, NVPA, LVV, RSC en Register Vaktherapie.

Je vindt meer informatie [op onze website](#).

€ 1.350,- ex. btw, inclusief boeken, lesmateriaal, biologische lunch en koffie/thee/water.

Locatie: Het Vogelrij, De Broeken 3, 7986 PC Wijtelo

Lesdagen:

dinsdag 05 maart 2024	09.30 - 17.00 uur
dinsdag 09 april 2024	09.30 - 17.00 uur
dinsdag 14 mei 2024	09.30 - 17.00 uur

Opleiding tot PTG-Practitioner / PTG-Coach

De volgende algemene uitvoering van deze geaccrediteerde opleiding start op 12 maart 2024.

Deze opleiding is geaccrediteerd door NIP A&O | A&Q, NIP K&J | NVO OG, NOBCO, NVVA, VSR, LV POH-GZ, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, NVPA, LVV, RSC en Register Vaktherapie.

In deze opleiding zijn Prof. Dr. Nele Jacobs, Sietse Hoogeveen en Joseph Oubelkars gescreet.

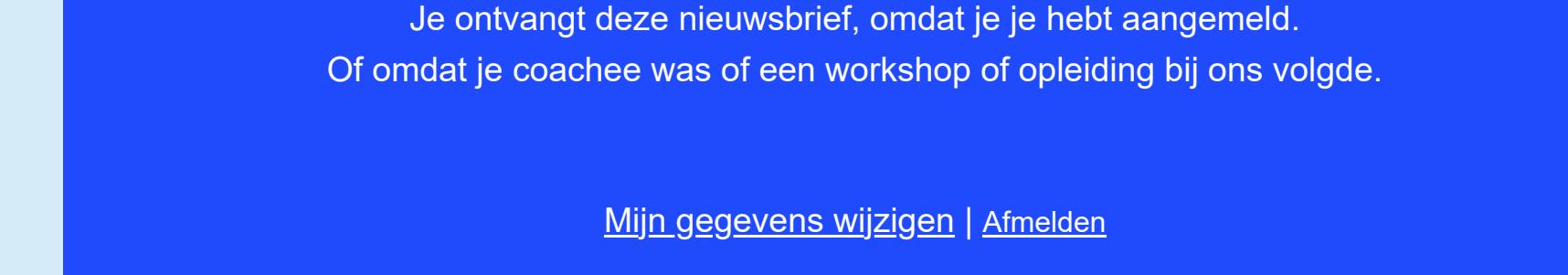
Het is interessant?

Meld je dan snel aan voor het vrijblijvende intakegesprek.

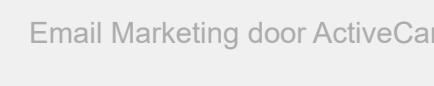
Je vindt meer informatie [op onze website](#).

Sommige van onze workshops en opleidingen geven wij ook in-company.

[Meer informatie over onze workshops en opleidingen](#)



Et Emergo, De Broeken 3A, 7986 PC Wijtelo, Nederland



Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt aangemeld.

Of omdat je coachee was of een workshop of opleiding bij ons volgt.

[Mijn gegevens wijzigen | Afmelden](#)