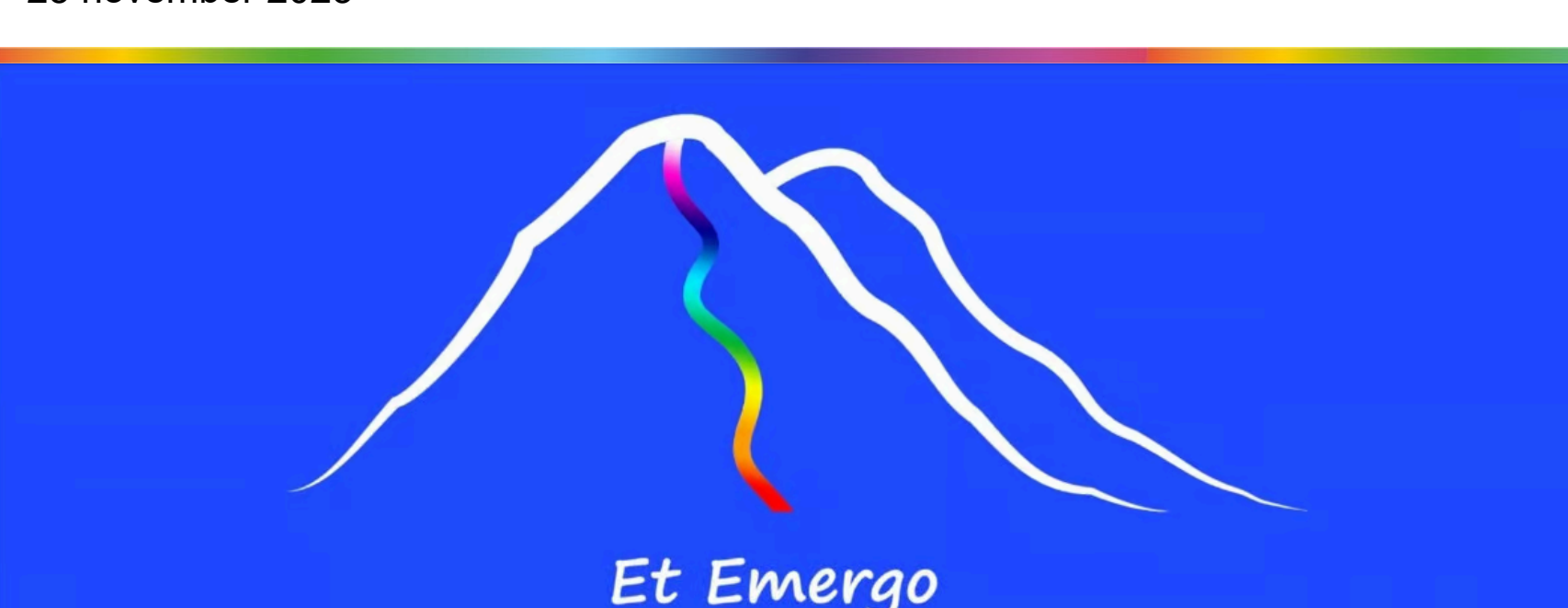


25 november 2023



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 aanname blijkt namelijk vaak 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 Groei (PTG) te realiseren. Deze nieuwsbrief biedt je daarvoor inspiratie en kennis. Zowel voor jou persoonlijk als voor jou als professional.

Op 7 november hadden we een prachtig webinar met Em. Prof. Dr. Paul Verhaeghe. Op 11 december kun je weer een interessant webinar volgen, want dan geeft Dick Bij een **webinar** over medicatiegebruik in moeilijke tijden. Ook die is weer gratis te volgen. Mocht je trouwens het webinar met Paul hebben gemist dan kun je een interview met hem lezen in deze nieuwsbrief. En verder in deze nieuwsbrief:

- We schreven een artikel voor het tijdschrift Inzicht van de Nederlandse Vereniging NLP: [Het nut van 'uitbangen'](#).
- We schreven ook een artikel voor Optimist Magazine: [Veranderen en ont-dekken](#). Dit staat ook in deze nieuwsbrief.
- Op 16 januari 2024 start onze volgende [basisopleiding PTG-Coach](#).
- Op 12 maart 2024 start onze volgende opleiding tot [PTG-Practitioner / PTG-Coach](#).
- Er zijn de afgelopen periode weer 2 nieuwe podcastafleveringen uitgekomen.
- Je kunt nog t/m 31 december ons [eerste en derde boek](#) samen kopen voor een gereduceerde prijs.
- Je kunt nog steeds [hier](#) de opname van de inspiratiesessie downloaden.
- Verderop in deze nieuwsbrief tref je een mooie video aan: **'Vind het kind in jezelf terug'**.

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

Hartelijke groet,
Anja Jongkind en Greet Vonk

Ahalenzo



Jij staat in jouw schoenen, luistert met jouw oren, kijkt met jouw ogen, hebt **jouw** leven, dus **jij leidt** jouw leven.

Dit betekent dat alleen jij bepaalt hoe jij jouw leven ervaart en inricht. Sluit jij jezelf af door de beproevingen van het leven of maken ze jou onwettelijk?

Blijf je ventijk naar jezelf of dompel jij jezelf onder in allerlei 'ja-maar'-redanaties.

Welke rol of rollen speelt je in jouw leven?

Kun jij jezelf recht aankijken in de spiegel en ondanks al jouw gebreken en blunders die er **onbedekt** voor jou zijn, blij zijn met jezelf omdat jij ook al jouw kwaliteiten en mooie kanten gewoon kent?

Aanvaard jouw rollen in jouw leven en geniet ervan!

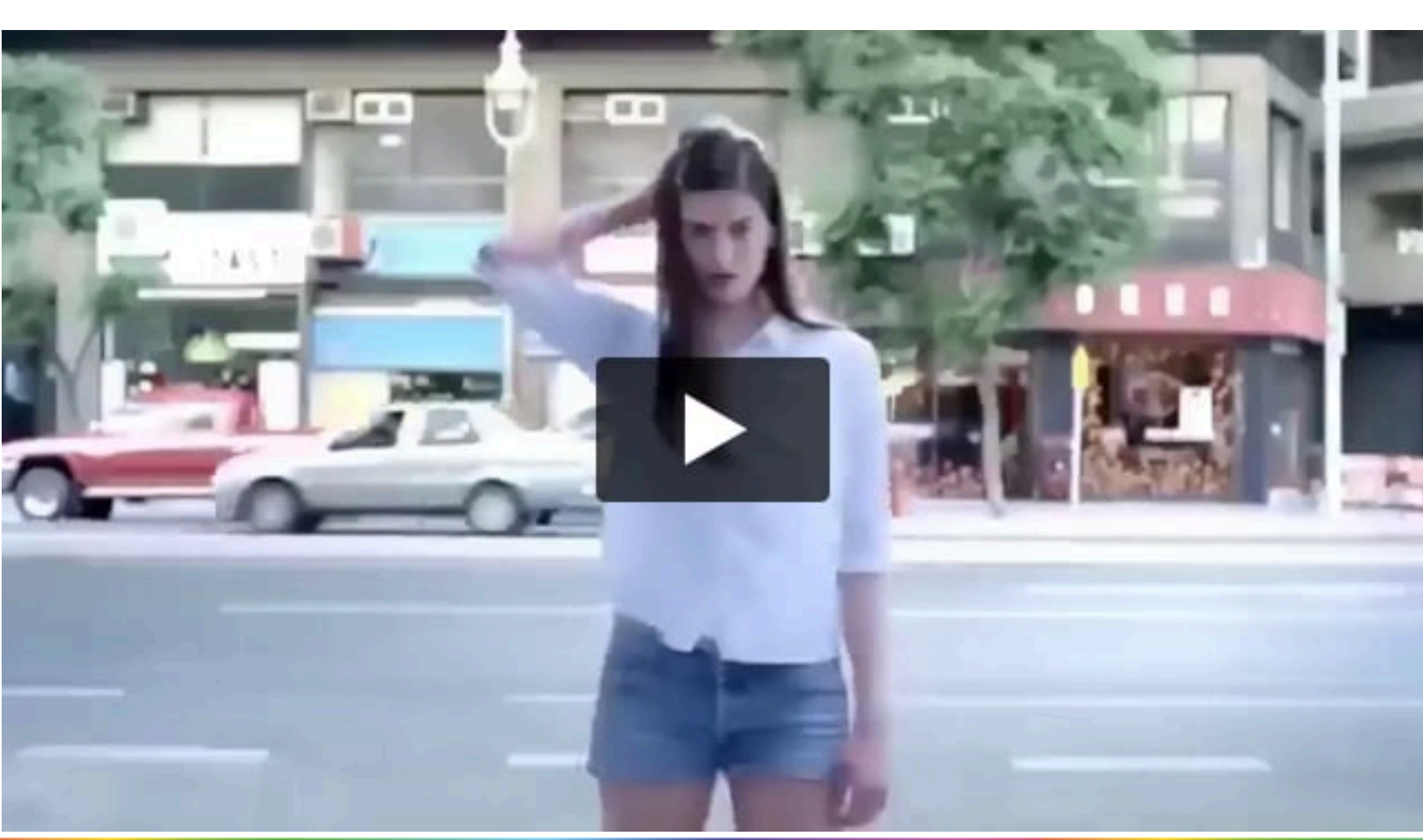
Bron: [Gelukkig door ont-dekken - Sterker door ellende](#)

Twee nummers 1

Je kunt tot t/m 31 december 2023 ons eerste boek *PostTraumatische Groei - Sterker door ellende* en ons derde boek *Cadeautje verpakt in prikkeldraad - Van Alacht naar Macht*, samen aanschaffen voor de laagste prijs van € 39,95. Beide boeken stonden meer dan twee weken op nummer 1 van de top 100 van Managementboek.

Je kunt de boeken [hier bestellen](#).

Vind het kind in jezelf terug!



Gratis Webinar Dick Bij - Medicatiegebruik in moeilijke tijden

Datum: 11 december 2023
Tijd: 20.00 - ca. 21.15 uur

[Dick Bij](#) is oud-huisarts en epidemioloog. Hij is expert op het gebied van medicijnen en heeft zich bijzonder verdiept in de effecten van antidepressiva. Hij was president van de [International Society of Drug Bulletin](#), en was jarenlang hoofdredacteur van het [Geneesmiddelenbulletin](#). Dick schreef meerdere boeken over medicatiegebruik.

In dit webinar gaat hij in op zijn boek *Het pillenprobleem* en in het bijzonder zijn boek *Antidepressiva en depressie*.

Dick heeft als missie om door het delen van zijn kennis mensen meer te leren over achtergronden van de toelatingsprocedures van medicijnen en medicatiegebruik, zodat mensen bewaardere keuzes kunnen maken met betrekking tot hun medicatiegebruik. In dit webinar deelt hij daarover zijn uitgebreide kennis.

Iedereen kan zich [hier aanmelden](#) om dit webinar live te bekijken.

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

Media

INZICHT

[Het nut van 'uitbangen'](#)

Vrijheid is een breed begrip. Daar kun je op veel verschillende manieren van alles over schrijven. Auteurs en coaches Anja Jongkind en Greet Vonk hebben ervoor gekozen om dieper in te gaan op hoe we ons laten beperken en zelf beperken door allerlei (i)kerende en ontkende angsten. En op hoe je daarmee om kunt gaan om je echt vrij te voelen en te leven in vrije wil.

Optimist Magazine

[Veranderen en ont-dekken](#)

Als veranderingen positief zijn, is erin meegaan meestal gemakkelijk en zelfs fijn, stellen Anja Jongkind en Greet Vonk. Maar wat als een verandering minder fraai uitpakt?

Podcast Cadeautje verpakt in Prikkeldraad

[Dick Bij is expert op het gebied van medicijnen en heeft zich bijzonder verdiept in de effecten van antidepressiva.](#)

Dick Bij geeft op 11 december een webinar en was ook al gast in onze podcast. In de podcast praten we onder andere over:

- Dat artsen veel te weinig leren over medicatie
- Hoe medicatieonderzoek werkt en hoe daar mee gesjoemeld wordt
- Het verschil tussen statistisch significant en klinisch relevant
- Dat de regels om een medicijn toegelaten te krijgen er niet zijn met het welzijn van patiënten in gedachten
- Dat er in de VS veel rechtszaken zijn en dat farmaceuten die ook vrijwel allemaal verliezen
- Dat farmaceuten per dag ongeveer 500 miljoen dollar uitgeven aan marketing en beïnvloeding, 500 miljoen per dag!
- Dat de 'registratieautoriteiten' waakhonden voor ons moeten zijn, maar dat dat in de praktijk niet zo is
- Dat alle antidepressiva suïcide en suïcidaliteit opwekken
- Wat actieve placebo's zijn
- Dat al heel lang bekend is dat verlies, stress, langdurige belasting, life events en andere emotioneel ingrijpende gebeurtenissen belangrijke factoren zijn in het ontstaan van een depressie
- Dat medicatie heel vaak niet of nauwelijks baadt, maar wel schaadt
- Dat je nooit een medicijn zomaar moet nemen. Je verdiepen in de achtergrond ervan is helaas echt noodzakelijk
- Dat zelf regie nemen belangrijk is

[Sharmila Tuthof groeide op in een onveilige omgeving en werd seksueel misbruikt. Ze maakte er de theateervoorstelling 'Uit de poppenkast' over.](#)

Sharmila groeide op in een zeer onveilige omgeving en werd daarnaast van haar 6de tot haar 12de jaar seksueel misbruikt door een zogenaamde huisviand. Ze kreeg door de permanente stress allerlei fysieke klachten, maar niemand vroeg wat er eigenlijk aan de hand was. Ze droeg heel lang haar geheim bij zich, maar op een gegeven moment 'moest het eruit'. Ze vertelt nu haar verhaal in een theateervoorstelling om anderen te inspireren om dwars door de weerstand van de pijn heen te gaan en weer in verbinding met zichzelf en het leven te komen.

In de podcast praten we onder andere over:

- Dat ze ondanks alle ellende nu kan zeggen dat ze toch geen ander leven had gewild
- Hoe het bij hen thuis ging. De buitenkant leek prachtig, maar wat achter de voordeur gebeurde was heel anders
- Dat ze lange tijd in twee werelden leefde
- Wat de permanente spanning met haar lichaam deed
- Dat ze zich verstopte in haar werk, toen ze ouder werd
- Dat de geboorte van haar eerste dochter ervoor zorgde dat ze hulp zocht
- Hoe ze uiteindelijk dwars door de pijn heen ging en ontdekte dat 'alles aankijken' heel intens en ook heel bevrijdend is
- Hoe zij van de slachtofferrol naar leiderschap ging en verantwoordelijkheid nam voor haar leven
- Dat ze ontdekte dat als ze vanuit haat ging leven, ze de ellende juist nog steeds leidde in haar huidige leven gaf en dat wilde ze niet
- Hoe zij aankijkt tegen het gedachtegoed PostTraumatische Groei in relatie tot seksueel misbruik
- Haar theateervoorstelling 'Uit de poppenkast'

Nieuws

Em. Prof. Dr. Paul Verhaeghe: 'Steeds meer mensen met permanente stress'

De cijfers rond burn-out en depressie pieken. Volgens de Vlaamse Paul Verhaeghe doet een ontspannings- en therapie samenleving ons meer kwaad dan goed. Maar na wanhoop is er hoop: "De klimaatcrisis kan een gamechanger zijn."

Lees [hier](#) het interview.

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 daarin gewoon geïnteresseerd is. Als je de complete e-learning van 4 modules aanschaf, heb je 6 maanden toegang tot de e-learning en gedurende die tijd kun je ook gratis gebruik maken van de community. Als je daartoe behoefte voelt, kun je via de community vragen stellen en antwoorden vinden, [webinars](#) volgen, eventueel andere cursisten 'zoeken' met wie je online of face-to-face met de opdrachten aan de slag kunt gaan, podcasts luisteren, etc.

De e-learning is geaccrediteerd door 10 beroepsverenigingen namelijk NIP A&G | A&O, NIP K&J | NVO OG, SKJ, NVVA, VSR, LV POH-GGZ, NVVPO, LNV, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, RSC, NVPA.

Aanmelden voor de e-learning kan [hier](#).

Gratis Inspiratiesessie (online)

Je kunt de opname van de inspiratiesessie terugkijken. Als je je hiervoor aanmeldt dan krijg je per ommekeer een mail met een link naar de opname.

Workshop voor o.a. psychologen/coaches/zorgprofessionals/arbeidsdeskundigen/behandelaren

Deze workshop is geaccrediteerd door NIP A&G | A&O, NIP K&J | NVO OG, SKJ, NOBCO, NVVA, VSR, ShR, LV POH-GGZ, NVVPO, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, NVPA, LNV, RSC en Register Vaktherapie.

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

Amersfoort:

maandag	27 november	2023	09.15 - 12.45 uur
maandag	15 april	2024	09.15 - 12.45 uur

Basisopleiding PTG

Deze 3-daagse basisopleiding is geaccrediteerd door de NIP A&O | A&G, NIP K&J | NVO OG, SKJ, NOBCO, NVVA, VSR, LV POH-GGZ, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, NVPA, LNV, RSC en Register Vaktherapie.

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

€ 1.350,- ex. btw, inclusief boeken, lesmaterialen, biologische lunch en koffie/theewater.

Locatie: Het Vogelrijk, De Broeken 3, 7986 PC Wittelo

Lesdagen groep 4:

dinsdag	16 januari	2024	09.30 - 17.00 uur
dinsdag	06 februari	2024	09.30 - 17.00 uur
dinsdag	27 februari	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&O, NIP K&J | NVO OG, NOBCO, NVVA, VSR, LV POH-GGZ, Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals, SKJ, Register Vaktherapie en NVPA.

In deze opleiding zijn Prof. Dr. Nele Jacobs, Sietse Hoogveen en Joseph Oubelkas gastdocenten. Heb je interesse? Meld je dan snel aan voor het vrijblijvende intakegesprek. Je vindt meer informatie op [onze website](#).

Opleiding tot PTG-Master Practitioner / PTG-Master Coach

De eerste uitvoering van deze opleiding is afgerond op 9 mei 2023 en is alleen te volgen door Certified PTG-Practitioners / PTG-Coaches die daarvoor uvengeodig worden. De opleiding is geaccrediteerd door NIP A&O | A&G, NIP K&J | NVO OG, NVPA en de NOBCO.

In deze opleiding zijn Prof. Dr. Floorje Scheepers, Sietse Hoogveen en Prof. Dr. Paul Verhaeghe gastdocenten. Deze opleiding start naar verwachting opnieuw in het najaar van 2024. Je vindt meer informatie op [onze website](#).

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

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

Et Emergo - Sterker door ellende

info@et-emergo.nl | www.et-emergo.nl
info@sterker-door-ellende.nl | www.sterker-door-ellende.nl
Greet Vonk 06-13012658 | Anja Jongkind 06-51807059

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



Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt aangemeld. Of omdat je coach was of een workshop of opleiding bij ons volgde.