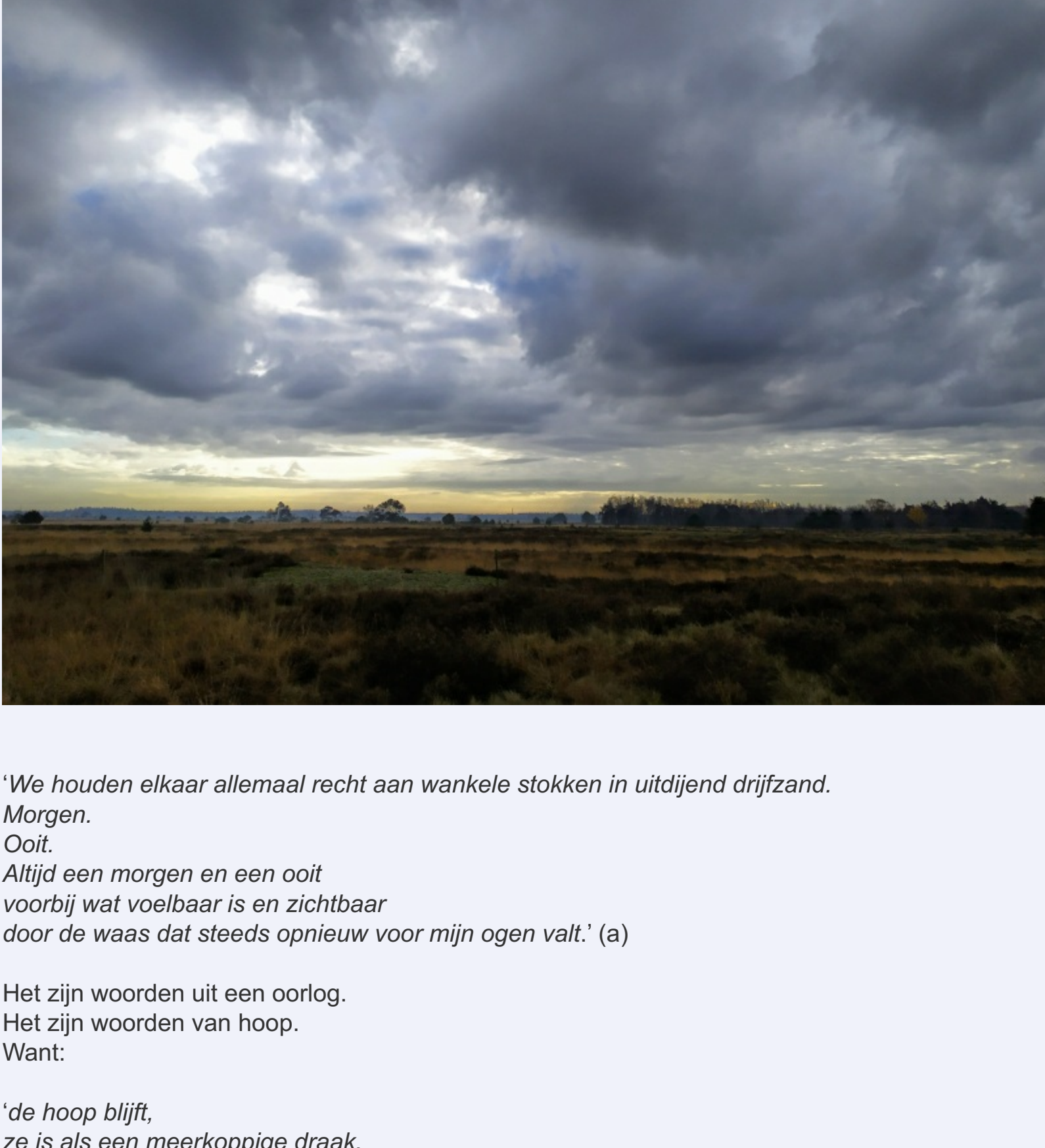


Nieuwsbrief # Soms is het zo groot dat ik mezelf ermee verwar.



'We houden elkaar allemaal recht aan wankele stokken in uitdijend drijfzand.
Morgen.

Ooit.

Altijd een morgen en een ooit
voorbij wat voelbaar is en zichtbaar
door de waas dat steeds opnieuw voor mijn ogen valt.' (a)

Het zijn woorden uit een oorlog.
Het zijn woorden van hoop.

Want:

'de hoop blijft,
ze is als een meerkoppige draak,
waarbij telkens als hem een kop afhakt
een nieuwe op zijn geschubde schouders groeit.' (b)

Onder gruwelijke omstandigheden blijven mensen hoop houden,
er blijft een vuur van verlangen in hen branden.
Ze leven ons voor hoe het is om hoop te dragen als een licht dat vooruit schijnt.

Eerlijk gezegd had zoveel excessief geweld in de wereld me afgelopen periode behoorlijk in zijn greep. Ik vond het moeilijk om mijn hoofd eromheen te krijgen, om mijn ademhaling te reguleren en om 'gewoon' door te leven met de wetenschap dat er gelijktijdig zoveel leed wordt geleden.

Het was een zoektocht (met behulp van opstellingenwerk en Movement Medicine):
Wanhoop en onmacht te doorvoelen, maar er niet door terneer te slaan.
Mee te leven en tegelijkertijd het Leven te blijven viëren.
Onderscheid te maken tussen mijn lot (uit de loterij) en het lot van de kinderen, (zwangere) vrouwen en mannen die zich middenin het oorlogsgeweld bevinden.
Ofwel zoals dichter Maud Vanhauwaert het zegt:
'Soms is het zo groot dat ik mezelf ermee verwar'. (c)

In opstellingen kan dit ook zichtbaar worden:
Het in beslag genomen kunnen zijn door leed dat door (voor)ouders is geleden.
Dat leed met je mee dragen en er onbewust zo mee belast zijn
dat jouw eigen leven zich eerder moeizaam dan stromend voordoet.

Dit 'meedragen' ontstaat in onze kindertijd.
Omdat kinderen hun ouder(s) willen helpen en zich opofferen.
Daarom nemen we overtuigingen, gevoelens en verantwoordelijkheden actief over.
Innerlijk zeggen we "Ik draag het voor jou" in de hoop dan de liefde, aandacht en zorg krijgen die we als kind zo nodig hebben.
Hiermee verwarren we onszelf met het lot van een ander.

Liefde stroomt het beste als ieder lid van het systeem zijn eigen verantwoordelijkheid draagt.
Op het moment dat we ons dat realiseren kunnen we innerlijk besluiten het lot van de (voor)ouder bij hem/haar te laten.

En onze eigen verantwoordelijkheid op te pakken.
Dit doen we door onze eigen pijn over gemiste aandacht, liefde en/of zorg te doorvoelen.

Het is aannemen wat er was.
Het is aannemen wat er niet was.
Het is ontwaren van verantwoordelijkheden.
Het is steeds meer - in verbinding -
onze eigen natuurlijke weg bewandelen
in co-creatie met de stroom van het Leven.

'En mijn hand, die droeg wat voor jou was
is veranderd in een open hand,
ontvankelijk voor mijn taak van het leven'. (d)

In deze nieuwsbrief ben ik van oorlog in de buitenwereld naar innerlijk proceswerk gegaan.
In de hoop, die liefdevolle meerkoppige draak, dat:

hoe meer innerlijke vrede we kunnen ervaren,
hoe minder oorlog we hoeven voeren
tegen onszelf en tegen elkaar.

In de hoop dat het ook mét elkaar kan.
Graag ontmoet ik je. (e)

Hartelijke groet,
Frída

Opstellingenhuis
Om thuis te komen bij jezelf en op je plek in het grotere geheel
www.fridaderksema.nl

Inspiratiebronnen:

(a) Uit 'De knikers van Qadir', Qadir Nadery en Leo Bormans, pag. 117. Autobiografische roman over de oorlog in Afghanistan.

(b) Uit 'Het schaarse Licht', Nino Haratischwilli pag. 272. Roman over de burgeroorlog in Georgië.

(c) Uit 'Wij zijn evenwijdig - raken elkaar in het oneindige', Maud Vanhauwaert, pag. op ongeveer 1/3 van de bundel (Deze poëziebundel heeft geen paginanummering).

(d) A. Kramer in 'Vonken van verlangen', Wibe Veenbaas, Joke Goudswaard, pag. 289.

(e) Over fijne ontmoetingen gesproken: <https://www.youtube.com/shorts/Z0hFKB1zUv4>

"Poëzie", aldus Kaminsky "helpt ons
de meest onmogelijke momenten te verwoorden.

Poëzie doet ertoe.
Nu meer dan ooit.

Als we niets anders meer hebben,
dan hebben we altijd nog een handvol woorden in ons hoofd.
Een paar dichtregels, een melodie.

Onthoud ze.
Leer nieuwe uit je hoofd.
Bewaar ze op een veilige plek.
Misschien heb je ze ooit nodig,
bommenwerpers of niet."

- Oekraïense-Amerikaanse dichter Ilya Kaminsky (1977) geciteerd in een interview door Janita Monna in tijdschrift Tijdgeest van 29-04-2023 -



Praktijkruimte Haaren

Groepsopstellingen - Haaren en Veldhoven

Draag ik mijn eigen lot of draag ik dat van mijn (voor)ouder(s)?
Draag ik mijn eigen lot of draagt mijn kind dat voor mij?

Met groepsopstellingen creëren we een plek waar er ruimte is om samen te kijken naar wat je bezwaart en wat je verlicht,

naar datgene dat je op te pakken hebt en datgene dat je bij de ander hebt te laten.
Zodat jij jouw eigen lot draagt en daarmee met het Leven kunt meebewegen.

Het opstellingenwerk sterkt ons in ons onderscheidingsvermogen,
in het dragen van verantwoordelijkheid
en het meer voluit durven leven.

De eerst volgende groepsopstellingen zijn:
- Zaterdag **17 februari** in Veldhoven, nabij Eindhoven, van 11:00 -17:30 uur.
- Zondag **25 februari** in Haaren, nabij Tilburg en Den Bosch, van 13:00-17:30 uur.

Verder in 2024

Opste maand van 2024 (m.u.v. juli - zomervakantie) organiseren we twee keer in de maand een opstelling(mid)dag op twee verschillende locaties in Noord Brabant.

Zaterdag in Veldhoven (ruimte voor 3 vraagbrengers):
17 februari, 16 maart, 6 april, 4 mei, 8 juni, 17 augustus, 14 september, 12 oktober, 16 november en 15 december op een zondag.

Zondagen in Haaren (ruimte voor 2 vraagbrengers):
25 februari, 24 maart, 28 april, 26 mei, 23 juni, 25 augustus, 29 september, 27 oktober, 24 november, 29 december.

Je kunt aan een groepsopstelling deelnemen als:
- Vraagbrenger, dan wordt jouw persoonlijke vraag opgesteld (Bijdrage: €95).
- Representant, dan doe je mee aan de opstellingen voor de vraagstellers. Dit brengt vaak voor jezelf ook nieuwe inzichten en ervaringen en het vergroot je inlevings- en onderscheidingsvermogen (Bijdrage: €20).

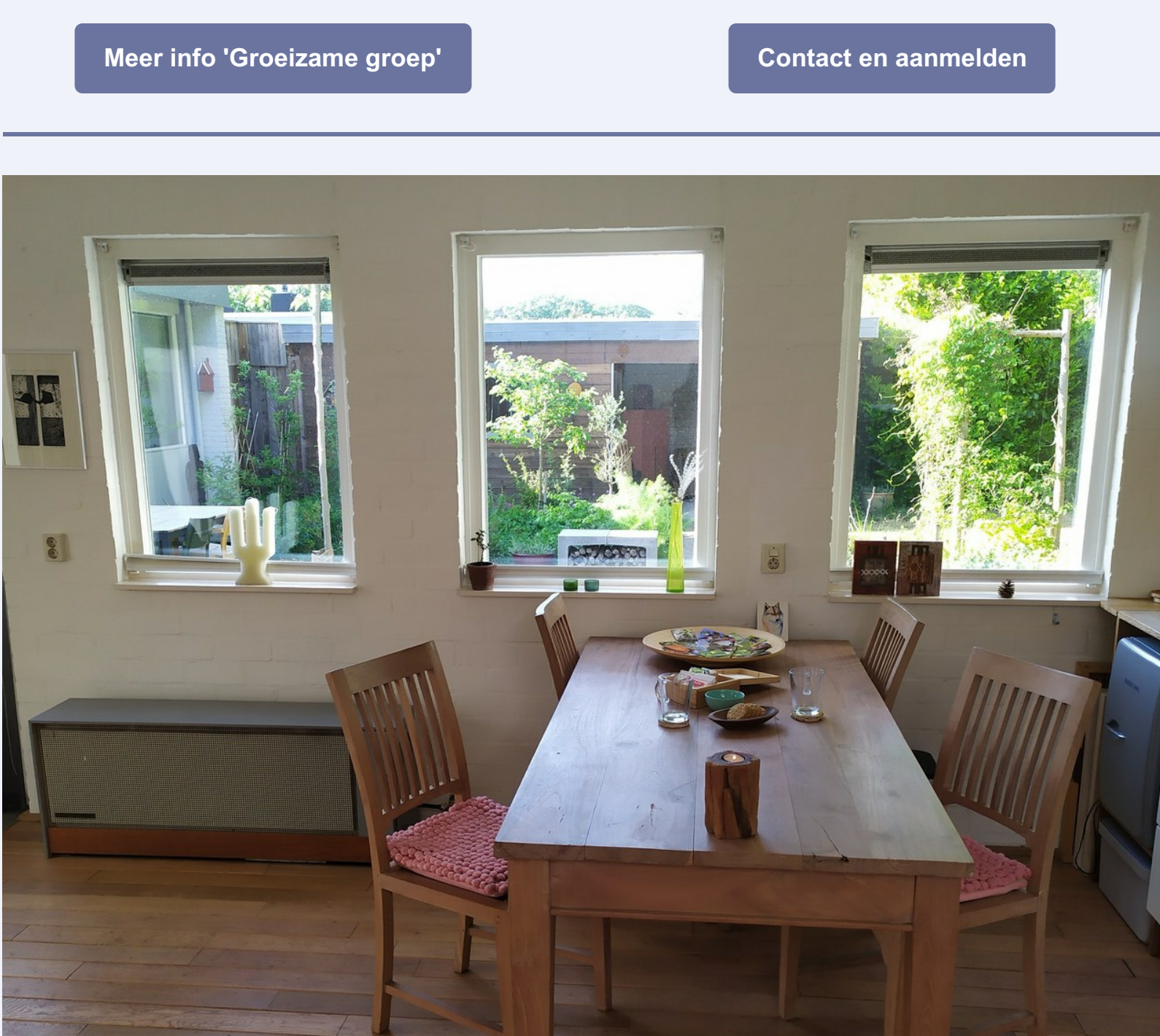
Weet je ook welkom voor een één-op-één opstelling in Veldhoven of bij mijn collega Astrid Bekkers nabij Tilburg waarmee ik de groepsopstellingen verzorg.

We ontvangen een e-mail van iemand die met enige regelmaat komt representeren en we mogen deze van hem delen:

Hoi Frida en Astrid. Ff een berichtje: De opstellendagen bij jullie vervullen mij keer op keer weer met zo'n dankbaarheid, warmte, blijdschap en herinnering. Echt. Zuiver en alleen al aanwezig kunnen en mogen Zijn binnen de context die jullie neerzetten ervaar ik als zo helend. Zo ook afgelopen zondag weer. Zowel het representeren als het aanschouwen van een opstelling is dan nog een bonuservaring die er bovenop komt. Keer op keer weer brengt dit veel in mij teweeg en neem ik veel moois (inspiratie/schoonheid/verbondenheid) mee naar huis. Dank jullie wel daarvoor.

[Meer info 'Groepsopstellingen'](#)

[Meer info '1-op-1 of Partneropstelling'](#)



Praktijkruimte Veldhoven

Groeizame groep - Veldhoven

Een plek waar je kunt zijn precies zoals je nu bent.
Een plek waar je kunt onderzoeken wat zich in jou wil laten zien.
Een plek waar het samenspel tussen je bewuste en onbewuste actief wordt benaderd.
Een groeizame plek om steeds meer thuis te komen bij jezelf.

De Groeizame Groep is een korte reeks van drie dagdelen die je kunt inzetten voor aanmoediging en ondersteuning van je persoonlijk ontwikkelingsproces en om meer kennis te maken met het opstellingenwerk.

We werken met dat wat er is, met behulp van visualisatie, systemische oefeningen en opstellingen in een kleine groep.
Als het weer het toelaat dan kunnen we ook buiten werken in de fijne besloten tuin.

Je bent welkom met datgene wat je op dat moment meebrengt.
De ene keer is dat misschien een ochtend van rust en consolideren na een roerige periode, de andere keer is dat het aankijken van een nieuw verscheiden uit een levensthema, omdat je daar op dat moment aan toe bent.

De data van de aankomende Groeizame Groep zijn:
Vrijdag 8 maart
Vrijdag 5 april
Vrijdag 3 mei
van 10:00-14:00 uur, Clementinalaan 25 Veldhoven.

Ik organiseer de Groeizame Groep samen met mijn collega Astrid Bekkers.

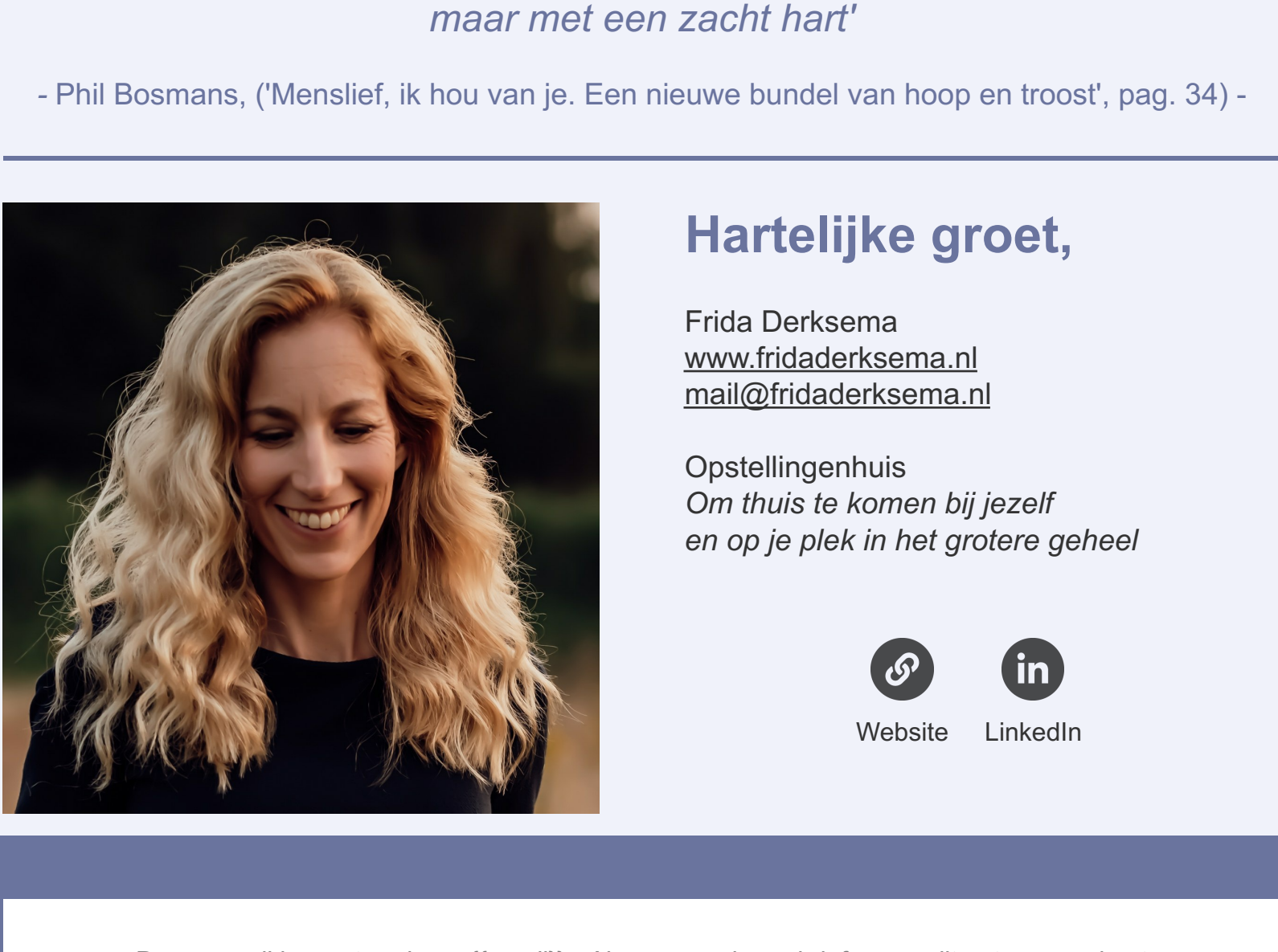
Prijs: euro 295,- voor de reeks van drie dagdelen incl. koffie & thee. (Als de werkgever betaalt, is de bijdrage 85,- per uur. Vraag ons gerust om een offerte.)

Van iemand die twee reeksen aan de Groeizame Groep heeft deelgenomen mogen deze woorden delen:

Ik heb de bijeenkomsten bij Astrid en Frida als zeer verrijkend ervaren. Vanuit een zachte en veilige bedding mag alles wat zich aandient gezien en aangeraakt worden. Er is ruimte om aan je eigen thema's te werken met prachtige systemische oefeningen en opstellingen, die op een diepe laag doorwerken, inzicht geven en helen. De wijze waarop Astrid en Frida dit alles begeleiden is heel zuiver en puur afgestemd op zielsniveau. Het heeft mij veel inzicht, inspiratie en vertrouwen gegeven in het pad dat ik bewandel. Veel dank daarvoor!

[Meer info 'Groeizame groep'](#)

[Contact en aanmelden](#)



Praktijkruimte Veldhoven

Individueel begeleidingstraject - Veldhoven

In mijn praktijkruimte kun je **stil staan, herademen, herijken..**
zodat je je eigenheid en je verbondenheid met het leven weer/meer voelt
dat kun je gesterkt je eigen pad vervolgen
in liefdevolle verbinding met jezelf en met anderen.

Mijn praktijklocatie is in Veldhoven, nabij Eindhoven.
Mijn sessie duurt 1,5 uur en de bijdrage is € 85.
De meeste trajecten zijn 4-8 sessies.

Tip: Er zijn werkgevers die een loopbaanontwikkelbudget hebben dat je zou kunnen inzetten voor een individueel begeleidingstraject. Ik schrijf dan een offerte die past voor de werkgever voor een traject dat passend is voor jou.

Dit mailtje dat ik van een coachee ontvang mag ik van haar delen:

*Hoi Frida,
Ik zou je nog mailen voor een nieuwe afspraak.
Eerst wil ik nog ff wat zeggen. Toen ik zojuist naar mijn praktijk reed beseftte ik me hoe veilig ik me bij jou voel. En hoe dankbaar ik daarvoor ben.
Toen ik al rijdend terugdacht aan onze sessie ontroerde het mij. Het feit dat ik alles zo open aan jou kan én durf te vertellen is voor mij zo waardevol. Ik durf mezelf te laten zien.
Dus, dank je wel.*

[Meer info 'individueel traject'](#)

[Contact & Aanmelden](#)

'Goede tijden vallen
niet zomaar uit de lucht.

Goede tijden maken we zelf.

Niet met wetenschap of techniek,
maar met een zacht hart'

- Phil Bosmans, ('Menslief, ik hou van je. Een nieuwe bundel van hoop en troost', pag. 34) -

Hartelijke groet,

Frída Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

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

Website LinkedIn

Deze e-mail is verzonden naar {{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.

