



ZELFZORGBOEK



ME- MOVEMENT

...IN EEN LEVEN WAAR JE NIET VOOR GEKOZEN HEBT?



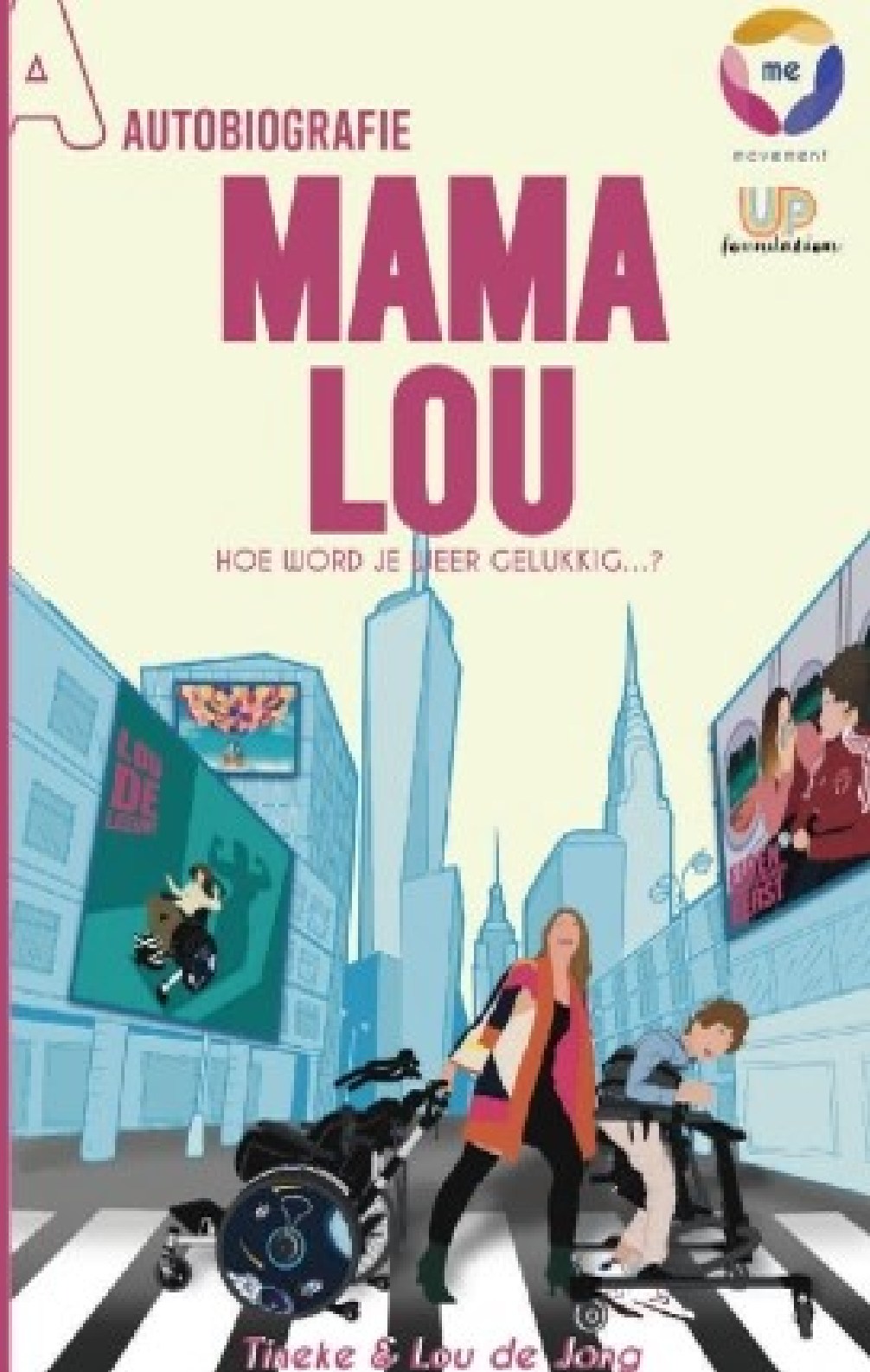
Tineke de Jong



SIDE B

ME-MOVEMENT

SIDE A



AUTOBIOGRAFIE

MAMA LOU

HOE WORD JE MEER GELUKKIG...?

Tineke & Lou de Jong





Over dit boek

Hoe word je weer gelukkig in een leven waar je niet voor gekozen hebt?

Een verlies, een scheiding, een diagnose? Het zijn onomkeerbare veranderingen in het leven die je een geheel nieuwe weg laten inslaan. Hoe ga je hier mee om?

In **Mamalou** start het verhaal van Tineke in het bruisende New York en vertelt zij openhartig hoe ze op de keukenvloer belandde, toen haar zoontje Lou meervoudig gehandicapt bleek te zijn.

In **ME-Movement** beschrijft ze hoe ze weer van de keukenvloer opkrabbelde om het leven van haar dromen te leiden. Zo heeft ze de ME-Movement The Happiness Plan gecreëerd, dat niet alleen een bron van inspiratie is voor ouders van kinderen met extra zorg, maar voor iedereen die na een forse tegenslag weer in beweging wil komen.

Tineke is ondernemer in hart en nieren, zit bomvol marketingideeën, schakelt snel en heeft met haar UP Foundation een fantastisch netwerk. UP Foundation is er voor ouders met kinderen met extra zorg: www.UPfoundation.nl

In Tinekes bedrijf www.ME-Movement.com staan diensten en producten rond zelfzorg en zelfkracht centraal.



INHOUD

5 Voorwoord	ME-Movement: The Happiness Plan 98
12 ME-Movement: Cyclus	Bestaanszekerheid 110
	Verbinding 114

ME-Movement 1: Voelen

18 Intro

19 Vissenkomp

23 De keukenvloer

26 Hartenpijn

31 Stoer en kwetsbaar

35 Een slechte dag mag er zijn

38 Lou is leidend

42 Shit trekt shit aan

49 Bewustwording

54 Does it look good or does it feel good?

59 Debby Downer

64 File-rouw

69 Bijdrage: Levend verlies door Minke Verdonk

71 Dankbaarheid en een dankbaarheidsdagboek

ME-Movement 2:

Doen

83 Amsterdam vs. New York

87 Zuurstofmasker

91 Zelfliefde

94 Ben je een actie of een gevolg?

Liefdesteam 120

Nemen is het nieuwe geven 126

Vriendschap, vreugde, verdriet & verbinding 134

Kiezen voor liefde of angst 137

ME-Movement 3:

Zijn

Veerkrachtpier trainen 150

Nieuwe carrières 153

Micro- en macroleven 158

Life purpose 164

Kracht en verantwoordelijkheid 165

Inleven is leven 167

We gaan voor goud 169

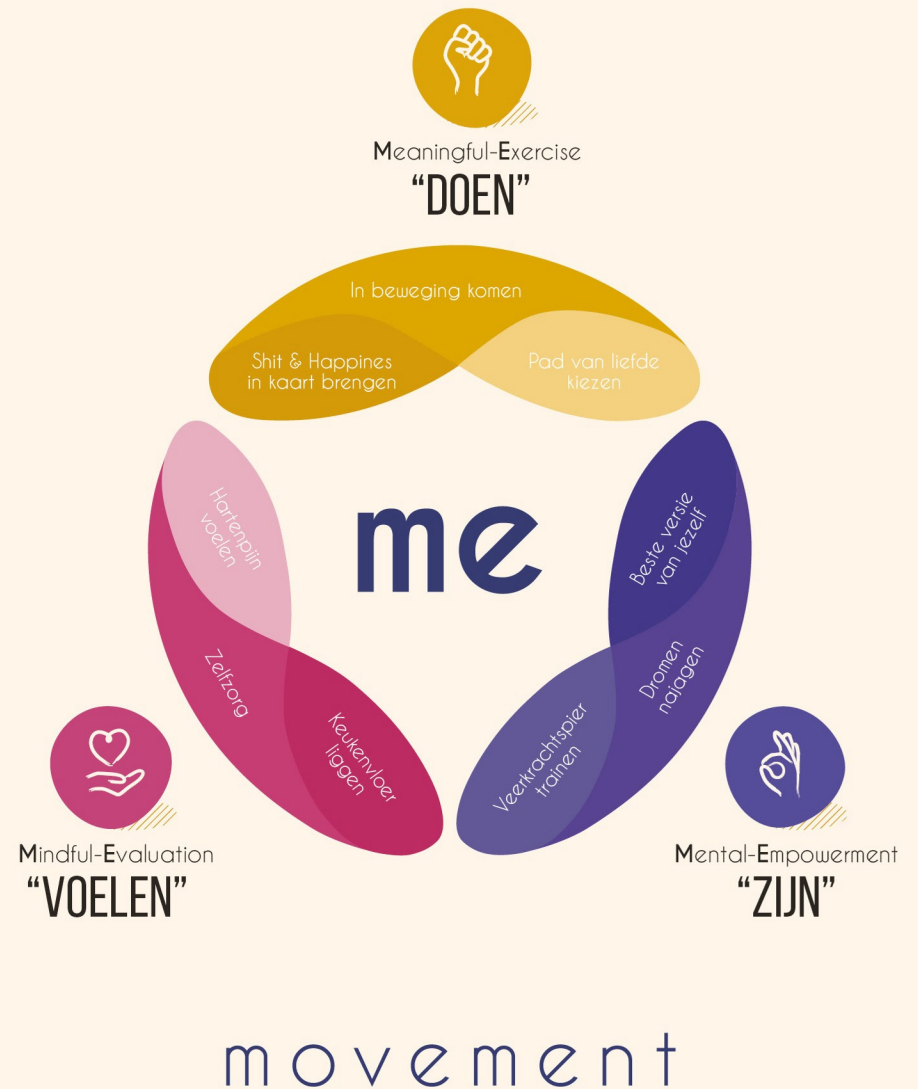
Downloading dreams of the universe 173

Van wond naar wonder en verwonderen 177

Liefde trekt liefde aan 181

Op zoek naar vrijheid 184

Regenbogen 187



Dankbaarheids Dagboek



DOEN

ME-Movement
Meaningful-Excercise

01	De keukenvloer	23	06	Shit trekt shit aan	42
02	Hartenpijn	26	07	Bewustwording	49
03	Stoer en kwetsbaar	31	08	Does it look good or does it feel good?	54
04	Een slechte dag mag er zijn	35	09	Debby Downer	59
05	Lou is leidend	38	10	File-rouw	64

ME-1

THE ONLY
WAY IS UP

Extra

- Levend verlies door Minke Verdonk
- Dankbaarheid en een dankbaarheidsdagboek

69
71

chapters

Intro

Voor mij is een leven in een schuilkelder van pijn geen leven. Het vraagt zoveel moed en kwetsbaarheid om je verdriet, gevoelens en angsten onder ogen te komen en weer leren op te staan. En ik heb door de jaren gemerkt dat shit meer shit aantrekt. Daarom zette ik mijn ramen en deuren open en liet ik licht en liefde binnen. Ik wilde leren, en nog steeds, hoe ik hiermee om moest gaan. Als het een positief effect op mij en op Lou zijn leven zou hebben, is het toch altijd de moeite waard? Uiteindelijk zit er niks anders op dan onder ogen zien wat er speelt. Door met liefde aandacht te geven aan stressfactoren, aan mijn lijf en vermoeidheid, werd ik steeds bewuster van mijn staat van zijn: handel ik actief, dus vanuit mijn kern, of reactief - als reactie op wat er speelde in mijn leven? In eerste instantie deed ik dat laatste. Alle nieuwe verantwoordelijkheden in mijn leven voelden overweldigend aan, waardoor ik 24/7 reageerde op de bommen die op mij afkwamen. Pum, de vader van mijn goede vriendin Ina, stelde mij destijds de simpele vraag 'ben je een actie of een gevolg?'. Ik begreep gelijk wat hij bedoelde en het raakte me diep. Het werd tijd dat ik weer 'een actie' werd; dat ik ging leren anticiperen op wat komen gaat. Als je kind niet kan lopen, dan kun je er donder op zeggen dat er ooit een rolstoel in je woonkamer gaat staan en dat er een leverancier zal langskomen om een rolstoel aan te meten. Dat was een bom waar ik niet omheen kon maar die ik wél zag aankomen, waardoor ik de inslag kon beperken. We geven niet op, maar geven ons over aan het huidige moment. Soms is er geen andere manier dan meegaan op de golven van zijn. Van pijn. Stress is je verzetten tegen het huidige moment. Voel je je rot of heb je een slechte dag? Dat mag er gewoon zijn. Juist daardoor kun je er iets mee doen. Jezelf een pauze gunnen, bijvoorbeeld. Eén ding weet ik zeker: je bent niet alleen. Je gaat hier niet alleen doorheen. Je leven daagt je uit tot op het bot. Ik hoor je. Als ik bij je was, was ik even naast je komen liggen op de keukenvloer. Starend naar het plafond, diep zuchtend hoe nu verder maar laten we samen opstaan.



01	Amsterdam vs. New York	83	06	Verbinding	114
02	Zuurstofmasker	87	07	Liefdesteam	120
03	Zelfliefde	91	08	Nemen is het nieuwe geven	126
04	Ben je een actie of een gevolg?	94	09	Vriendschap, vreugde, verdriet & verbinding	134
05	Bestaanszekerheid	110	10	Kiezen voor liefde of angst	137

ME-2

Extra

- ME-Movement : The Happiness Plan

98

Chapters



Intro

In het volgende onderdeel van mijn boek start de ME-Movement 'doen'.

Misschien heb je tijdens het lezen van deze hoofdstukken iets gevoeld waar je al langer mee rondloopt, kwam er een emotie bij je naar boven die al langer vast zat. Voel je dat je uit je schuilkelder wil komen of nog even wil blijven zitten? Alles is goed. Iedereen beleeft zijn leven in de volgorde waar hij of zij aan toe is. Dat is niet te forceren. Als je tijdens het leven hebt gevoeld of helder kreeg welke elementen je storen of je juist heel gelukkig maken, schrijf ze hier alvast op. Wat maakt je ongelukkig (je shit) en wat maakt je gelukkig? Kun je een selectie maken in de shit tussen 'niet te veranderen' en 'wel te veranderen'? Ik wilde dolgraag meer financiële zekerheid, en die shit was zeker te veranderen.

Zijn er elementen in je leven die je heel gelukkig maken? Bij mij is dat badderen, en dat doe ik drie keer per week. Mijn boek na zeven jaar gedrukt in mijn handen houden is een ongekende bron van geluk waar ik me zo op verheug. Daarom heb ik in mijn happinesslijst 'badderen' staan onder 'behouden/verder ontwikkelen', omdat het er al is, en 'boek uitgeven' onder 'te veranderen', omdat dat er nu nog niet is. Het voelt goed om mijn Happinesslijstjes voor ogen te houden. Alles is mogelijk!

Het begin van het tv-programma van Gordon Ramsay is vaak de meest confronterende, lerende fase. Bewust worden van wat er speelt, kost al zo veel moeite. Ernaar kijken en er even niets mee doen is ook goed. Het is zo vermoeiend om je niet alleen vermoeid te voelen, maar ook nog te beseffen dat je iets moet doen met datgene wat je vermoeid maakt, om in de toekomst minder vermoeid te zijn. Wederom een angstaanjagend rad van het leven. Wanneer voel je net genoeg energie om een stukje taart van de shit af te snijden, aan te staren, beet te pakken en te zeggen: "Ik ben klaar met jou, dit kan zo niet langer"? Jezelf uit bed trekken, je kind aankleden en de dag bekijken per kwartier, is soms het enige wat je kunt doen. Zelfs het avonden klaarmaken kan aanvoelen als een levensgrote taak.

Het laatste wat ik wil, als niet-therapeut en niet-gestudeerd psycholoog, is jou vertellen wat het beste voor je is. Ik ben helemaal niets op dit vlak, maar ik weet wel: ik lag naast je op de keukenvloer.



Ik durf hulp toe te laten doordat Lou mij een heel waardevolle les heeft geleerd in dit leven. Hij weet in zijn hart dat hij gedragen en verzorgd wordt. Hij voelt zich niet bezwaard voor alles wat we voor hem doen. Hij geeft een mooie glimlach, wacht geduldig als ik zijn broek en trui aantrek - met tussenposes van vijf minuten omdat ik vergeten ben de oven uit te zetten of de wasmachine nog even aan moet doen. Het is een rust die hij uitstraalt, een diep vertrouwen dat alles goedkomt, en daar leef ik op. Hij is op aarde gekomen met een prachtige, geduldige ziel en een supermooi lijf. Alleen beweegt of praat dat lijf niet.

Burning Man

We worden gedragen in dit leven, als we het toelaten. Hierin kunnen we heel veel leren van hulpbehoevende mensen die zo zijn geboren. Een van mijn absolute lievelingsplekken op deze aarde is niet meer New York, Frankfurt of Amsterdam, maar Lou zijn speciale school Heliomare in Heemskerk. Ik ben nog nooit op Burning Man geweest - het festival in Amerika waar alles draait om elkaar liefde geven en elkaar toelaten, en om vooral niet te oordelen - maar Heliomare is mijn Burning Man. De liefde die op deze school hangt is *mindblowing*. Als ik de klas binnenloop is het: "Mama Lou, mama Lou, is je boek al af?!" En krijgt mijn zoon een boks of een knuffel: "Lou, je bent er weer, wat fijn!" Alle kinderen weten van elkaar dat ze op een bijzondere school zitten. Ze weten dat ze in dit leven extra hulp nodig hebben en het is meer dan oké. Ze helpen elkaar. Ik hou zo van deze mooie kinderen en hun prachtige, ongefilterde, egoloze kijk op het leven. Alle juffen, meesters en zorgbegeleiders hier hebben de allermooiste baan. Een van mijn favoriete Oprah-quotes is: "*I give well 'cause I receive well.*" Dankbaar zijn om te mogen geven, is dezelfde energie als dankbaar zijn op de momenten dat je mag ontvangen. Wat is kwetsbaarder? Wat is eigenlijk heel moedig om te doen? Liefde toelaten en in ontvangst nemen. Durven vragen om hulp aan de ander. Het is zo, zó moedig. In het boek *De vos, het paard en de jongen* is het ook een van mijn lievelingsafbeeldingen. "Wat vind je het moeilijkst om te vragen?", vraagt de vos. "**Help**", antwoordt de jongen. Ik wil niet prediken of het van de daken afschreeuwen, maar soms zou ik het wel eens willen - als hulp wordt afgewezen of als ik moedige UP-moeders hun verhaal hoor delen. Als ze vertellen dat ze het zo ontzettend moeilijk vinden om hulp te aanvaarden. Ik zou bijna zeggen: je kan niet anders! We hoeven niet zo afschuwelijk te lijden in dit leven, echt niet. Als je niet de meest zorgzame ouders in de buurt hebt, wees dan niet verbaasd dat het universum je naast de allerliefste burens laat wonen.





01	Veerkrachtspier trainen	150	07	We gaan voor goud	169
02	Nieuwe carrières	153	08	Downloading dreams of the universe	173
03	Micro- en macroleven	158	09	Van wond naar wonder en verwonderen	177
04	Life Purpose	164	10	Liefde trekt liefde aan	181
05	Kracht & Verantwoordelijkheid	165	11	Op zoek naar vrijheid	184
06	Inleven is leven	167	12	Regenbogen	187
ME-3					

Chapters



Intro

De grote vraag 'hoe word je weer gelukkig in een leven waar je zelf niet voor gekozen hebt?', wilde ik het liefst in een paar dagen tijd beantwoorden. Linea recta naar het antwoord en BAM, we leven ernaar. Ik weet nu dat door het doorlopen van tijd, obstakels, bergtoppen en dikke dalen mijn veerkrachtspier meer en meer getraind raakte. Het trainen van je liefde- en veerkrachtspier werkt: je voelt je krachtiger, *empowered* en gedragen. Je verwachtingen zijn omgeslagen naar verlangens en je hebt je huidige leven meer richting je droomleven geduwd. Tot het volgende shitmoment zich weer aandoet in de cyclus van het leven, weet ik nu één ding zeker: *I've got this*. Ik weet steeds beter wat ik moet doen. Ik denk heel vaak aan de ouders die net een diagnose hebben gekregen of mensen die net heel slecht nieuws hebben gehoord en zichzelf compleet verdoofd en verslagen naar de supermarkt of hun werk slepen. Hoe keer je dan je leven om? Het leven omkeren naar *The only way is UP!* is, naast Lou, mijn levensdoel. Ik kan wel van mijn levensdoel afwijken, maar als een magnetische muur word ik er steeds weer naartoe getrokken.

Waar de een advocaat wilde worden en de ander verpleegkundige, wilde ik diep in mijn hart niets liever dan ondernemer worden en Oprah zijn. Ik wil onderwerpen uitdiepen over het leven en mensen met elkaar verbinden. Ik word er misschien niet rijk van, maar wel heel gelukkig. Het is mijn Life Purpose. Ik ben me bewust van onze korte tijd hier op aarde en wil hier alles uithalen, en dit gun ik ook anderen.

Ik voel dat ik me heb kunnen overdragen aan wat is, van liggend op de bodem van mijn vissenkomp naar zwemmend naar de rand om de wijde wereld opnieuw te bekijken. Dit gun ik ook anderen. Het is een onvoorstelbaar cadeau om in overgave je lotsbestemming te voelen. Ik ben nu in dienst van een groter geheel en voel dat zelfliefde en zelfzorg de rode draad in alles zijn. De UP Foundation, mijn bedrijf ME-Movement, mijn boek en de ME-Mono kimono's

HOE GAAT HET MET JE?



HUIVERIG

Voel je je angstig?

JIJ VS JE OMGEVING

Trek je je meer terug van je omgeving?
Accepteer je liever geen hulp?
Voel je je vaak alleen?

DOORLEVEN

Ga je door zonder stil te staan?
Ervaar je onrustige gevoelens?
Heb je een vol hoofd?

INTENSIEVE HULPVERLENING

Neemt de zorg binnen en buiten je gezin toe?
Gaat het met je partner op het moment niet zo goed?
Ligt er meer zorg dan anders op jouw schouders?
Ligt je kind lang in het ziekenhuis?

ENERGIE

Slaap je niet goed of anders dan anders?
Voel je je uitgeput en heel gespannen?

GEWOONTES

Verlies je jezelf in verkeerde gewoonten?
Voel je destructieve neigingen?

LICHAMELIJKE KLACHTEN

Heb je klachten zoals last van hartkloppingen of kortademigheid?
Last van je nek, schouders of vaker hoofdpijn?

7. We gaan voor Goud

Mijn goede vriend Hans merkte op dat de tijd op de IC hem deed denken aan het boek 'Flow - van goed naar goud', van Marc Lammers: de bondscoach van het Nederlandse vrouwenhockeyteam in aanloop naar de spelen in Beijing. Daarin werd verteld hoe hockeyspeler Fatima Moreira de Melo aan tafel ging met Nike om sexy outfits te ontwerpen, waarin de dames zich zelfverzekerd en krachtig zouden voelen. Het werkte: iedereen had het erover. Ze pakten het vliegtuig naar een trainingskamp in een superheet land om de hittedes aan te kunnen en maakten regels over de omgang met ouders tijdens de spelen: tot aan de wedstrijd geen contact dat kon afleiden. Ze maakten duidelijke afspraken over op tijd komen en samenkomen voor de wedstrijd. Alles klopte van A tot Z. Het olympisch bestuur probeerde het weer te managen door speciale capsules af te vuren, om regen te laten stromen voordat de belangrijkste wedstrijden zouden komen. Het regende daarom keihard tijdens de wedstrijden van het Nederlandse hockeydamesteam - dat vonden ze duidelijk niet de belangrijkste wedstrijden. Maar het gaf de dames juist het gevoel van 'wij zijn Nederlanders, een bak regen kunnen wij prima aan'. Daardoor speelden ze de sterren van de hemel, met een gouden plak als beloning.

Dat gevoel van schouders eronder, zorgen voor elkaar en goede afspraken maken om samen voor goud te gaan, is inderdaad exact wat ik voelde in de ic-tijd.

kunnen meenemen naar de zwaarste beproeving van ons leven terwijl hij knokte voor zijn leven op de kinder-IC. Ik ben mega dankbaar voor mijn keukenvloerbreakdown en vooral voor het inzicht dat ik op deze manier niet verder wilde doorleven, omdat het me wederom richting keukenvloer zou brengen. Ik wist een burn-out te voorkomen door rust te pakken en leerde langzaam, met kleine stapjes, op te krabbelen. Het is de cyclus van het leven. Voelen, doen, zijn en dus voelen, vallen en leren opstaan. Ik weet nu: we zijn Human Beings en geen Human Doings.

Liefde, zelfzorg, zelfcompassie en de overtuiging dat we in tijden van grote shit gedragen worden door een liefdesteam, hebben mijn nieuwe fundament geslagen. Ik leef vanuit mijn hart, niet vanaf de keukenvloer. Niet vanuit tekorten, maar vanuit heel-hart-heid.

“Het leven is de danser, en ik ben de dans”, maar ik kies de muziek. Ik zie weer waar ik naar toe wil bewegen, naar de beste versie van mezelf. Al deze geleerde lessen in dit boek vormen daarom ook een belofte aan mezelf om trouw te blijven aan deze weg. De weg van de liefde.

Dit boek is een eerbetoon aan mijn lieve zoon Lou, die me heeft geleerd hoe ik moet opstaan en mijn leven opnieuw mag vormgeven. Het boek is ook bedoeld voor iedereen die zich herkent in de weg naar vrijheid en hoop. We staan er niet alleen voor.

Bedankt voor het lezen van mijn boek en geniet van het leven.

Liefs, Tineke



“Are we Human or a we Dancer?”
The Killers

