

Op avontuur met 'ZIN'



Als 50-jarige inwoner van Nijmegen (Lindenholt) ben ik altijd wel met 'zin' bezig. Of ik nou aan het werk ben, of thuis in mijn gezin, of op de schaatsbaan, of op de moestuin. Het is dat waar mijn eigen leven om draait: zoeken naar hoe de wereld iets liefdevoller kan worden. Hoe leven glans kan krijgen bij wie de hoop kwijt geraakt is. Ik heb om die reden ooit theologie gestudeerd. In mijn studie hield ik me bezig met hoe je nou gelukkig mens kunt zijn of worden. De Bijbelverhalen die ik bestudeerde lieten mij zien dat vragen zoals "Hoe ga je om met elkaar?", "Hoe zorg je voor de kwetsbare mens?", "Hoe lukt het je om van jezelf te houden?" van alle tijden zijn. En dan blijkt dus dat het helemaal niet saai is om met zoiets 'christelijks' als de bijbel bezig te zijn. Voor mij is het een inspiratiebron van liefde en aandacht. Aandacht geven aan wat je met je leven wilt, en aan houden van jezelf. Dat laatste is zeker geen overbodige luxe! Dat heb ik ook in mijn werk als geestelijk verzorger in de zorg gemerkt: veel mensen houden eigenlijk niet echt van zichzelf. En dat maakt het dagelijks leven veel minder mooi! Als je jezelf meer ruimte kan geven, ga je dat vanzelf ook aan de ander geven en wordt de samenleving veel positiever.

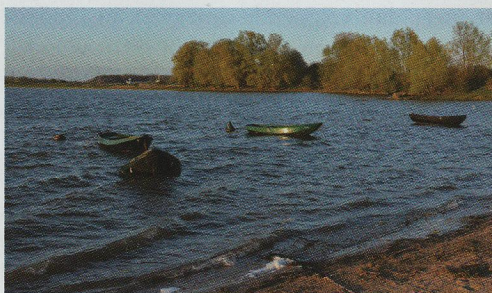


Mensen zijn mooi

Sinds 2008 werk ik in mijn praktijk 'Zin in mijn Leven' in de Geerkamp. Ik begeleid mensen die eindelijk zichzelf wel eens willen zijn, maar dat niet voor elkaar krijgen. Het gaat eigenlijk altijd om mensen die zich niet 'doorsnee' voelen. Onbegrepen zijn door de omgeving en vaak ook door zichzelf. Het is heerlijk om hen hun verhaal te kunnen laten doen en daar met elkaar aandachtig naar te kijken. Er blijkt veel meer samenhang in te zitten dan de ander vaak ziet. En daaronder ligt altijd de vraag wat die ander nou graag met zijn of

haar leven zou willen. Waar het hem of haar ten diepste om te doen is. Want als je dat de ruimte kunt geven hoor je je eigen krachtbronnen aan. Daar voel je dat je leeft!

Ik moet meteen ook denken aan een bespreking van een gespreksverslag die ik gisteren leidde. Ik train ook vrijwilligers die gesprekken met kwetsbare ouderen voeren. Een man die veel ervaring heeft vanuit zijn vroegere werk in het begeleiden van mensen, bracht een lastige gespreksituatie in. Na de bespreking glansde hij helemaal toen hij mij teruggaf dat hij zo geholpen was. Hij zag weer nieuwe mogelijkheden om zijn gesprekspartner beter de ruimte voor haar verhaal te geven. Geweldige momenten zijn dat! Zo mijn werk te mogen doen dat ik mensen stimuleer. Ze krijgen meer inzicht in zichzelf en leren beter te luisteren en kunnen zo meer voor de ander betekenen.



Uit de verf komen

Ik hou van levendige activiteiten die deelnemers dichtbij zichzelf brengen: meditatieve stiltewandelingen langs de Waal, uitwisselingsgroepen meditatie, retrainagedagen, meditatief atelier, individuele gesprekken en vieringen. Ik maak gedichten en schrijf blogs op mijn site en geef een inspiratiebrief uit. En binnenkort start ik een nieuwe activiteit: (gratis) ontmoetingsgesprekken in bibliotheek Zwanenveld en later ook in het wijkatelier (Zellersacker). Zo doe ik mee met 'Nijmegen Stad van Compassie' een beweging van verschillende organisaties die meebouwen aan een warmere samenleving in Nijmegen!

Ontmoeting in de Bieb (Zwaneneveld)

Er is een inloopuur vanaf 6 januari wekelijks op vrijdagmiddag van 14.00-15.00 uur.

Je kunt binnenlopen om mee te praten over een stelling of gewoon je eigen verhaal te doen.

Dit is een proef voor 8 weken. Dus maak er in deze periode gebruik van! De eerste stelling is: Zonder oordeel over een ander ben je veel vriendelijker voor jezelf! Wat vind jij daarvan?

Tot ziens! Hartelijke groet, Annet Hogenbirk

Meer weten of contact met Annet Hogenbirk opnemen? Kijk op de website: www.zininmijnleven.nl

Tekst en foto's: Annet Hogenbirk / Wout Moerman

Nieuwe gezichten bij STIP Lindenholt



Tanja de Vries (l) is werkbegeleider STIP Lindenholt tevens trajectbegeleider bij Het Inter-lokaal en Brigit Haarhuis (r) is sinds kort coördinator (ook in oud-west) .

Brigit: 'Wat mij met name opvalt is dat veel mensen nog niet weten wat de STIP is en wat die kan betekenen voor de bewoners van Lindenholt. Vandaar ook dat wij ansichtkaarten hebben laten drukken om die in Lindenholt te verspreiden. Er is al heel veel gedaan om meer naamsbekendheid te krijgen en dit is een van de acties die wij voeren. Zelfs mensen die hier vlakbij wonen hadden niet in de gaten dat de STIP hier zit. En daar gaan we de komende tijd eens goed mee aan de slag zodat het voor iedereen duidelijk wordt. Wij merken dat Lindenholt uit heel veel kleine 'bloemkool' wijkjes bestaat en misschien is dat wel de reden dat het moeite kost om buiten die vertrouwde directe omgeving bewoners te interesseren voor voorzieningen iets buiten hun eigen wijkje.

Tanja: 'Een van onze doelen is inderdaad om de STIP wat duidelijker op de kaart te garanderen en we gaan daar bij ook heel helder maken dat mensen welkom zijn bij de STIP als er problemen zijn of behoefte is aan advies, echter ook gewoon binnen kunnen wandelen voor een praatje bij een kop koffie. Wij willen dan de mensen een beetje bijpraten over wat er in de wijk allemaal voor hen te doen is en leggen graag de verbanden met de verschillende activiteiten die er worden aangeboden.'

Brigit: 'Mensen komen ook op bewonersavonden naar ons toe met de vraag bijvoorbeeld: "Ik zit nu in de WW en wil graag wat doen maar ik weet niet goed wat?" Dan denken we