

De pen aan...

Tja dan word je gevraagd om je bijdrage te leveren aan: 'de pen aan' van Verontrustemoeders. Waarom? Zo bijzonder ben ik toch niet, denk ik dan. Ik doe gewoon mijn ding, datgene wat mijn passie is en wat mij een miljoen in mijn hart geeft. Dankbaar ben ik dat ik op deze aarde een geweldige man heb getroffen, de moeder ben van twee bijzondere kinderen, eigenaresse ben van een Gezondheidspraktijk en Beautysalon met natuurlijke (biologische) cosmetica en dit jaar de Stichting Yellow Roses heb opgericht waar ik voorzitter van ben. Mijn naam is Sandra Wijkhuizen en wij wonen in het gezellige Brabant.

Bijzondere kinderen? Ja, ik hou niet zo van het woord: gehandicapt of beperking. Het geeft aan dat de kinderen "minder" zijn dan anderen en dat zijn ze zeker niet, ze zijn juist bijzonder waar je veel van kan leren. Onze Nederlandse taal heeft zulke mooie positieve woorden en die leren we te weinig op school. Een voorbeeld bij onze kinderen die naar het Speciaal Onderwijs gingen: het was op een ouderavond dat onze jongste van toen 6 een puzzeltje ging maken. Toen hij klaar was zei de juf: jammer dat die fout is. Ik rilde, waarom zegt ze nu dat, waarop ik zei: goed gedaan jongen, hij is bijna goed. Sindsdien kon de juf mij niet luchten.

Tja dan ben je toch verkeerd bezig als juf zijnde. Wanneer je een proefwerk moet corrigeren, doe dat dan met bijvoorbeeld groen en zet erop hoeveel antwoorden er goed zijn. Dat geeft toch een beter gevoel bij het kind/student. Onze positieve instelling heeft, vind ik, grote voordelen die erg belangrijk zijn in je leven, daar kan ik nog wel uren over schrijven.

Weet je, wanneer ik met mensen praat en het gesprek komt op een moment over onze kinderen, dan is het eerste wat ik vaak hoor: Jee jij hebt het zwaar. Waarop ik dan zeg: wat is zwaar, ik ervaar dat niet zo. Ja onze kinderen kosten wat meer energie en tijd dan "gewone" kinderen maar ik zou ze voor geen goud willen ruilen met andermans kinderen. Ik heb blijkbaar deze taak gekregen omdat ik deze taak aankan, daar ben ik trots op en dankbaar voor.

Tijdens mijn studiereis naar Bali, als Therapeut Chinese Gezondheidskunde heb ik enorm veel mystieke momenten meegemaakt, dat is een ervaring die moet je gewoon zelf meemaken. Ik heb dan ook geweldige leraren, die deze studiereis hadden georganiseerd. Daar heb ik zoveel gezien, meegemaakt en geleerd. Hier in het Westen rennen we maar door, niemand heeft tijd en dan vinden ze het gek dat ze hoofdpijn krijgen. O ja ik neem een pijnstiller want dat weet ik nog van de reclame, dan kan ik gewoon weer lekker door de hele dag zonder die vervelende pijn. Maar het gevolg van het innemen van een pijnstiller is dat de lichaamssignalen minder goed doorkomen, hierdoor groeien de stressresten en die gaan zitten op de zwakke plekken. Soms kan dit jaren duren, maar uiteindelijk ontstaan er wel chronische klachten

Luister toch naar je lichaam, je lichaam geeft niet voor niets een signaal af, je bent uit balans. Ho stop en luister, neem even tijd voor ontspanning! Zet een streep in je agenda met de tekst VOOR MIJ en ga lekker naar het bos of strand voor een wandeling met een vriend(in) en neem wel een flesje water mee! Doe in ieder geval iets ter ontspanning, want je accu raakt anders leeg. Stel het niet uit maar doe het NU...

Liefde voor mijzelf en mijn gezin, spiritueel, energie, ontspanning, passie, rust, gezondheid, gezond en bewust eten, vertrouwen op mijn intuïtie en een warm hart voor anderen. Dat zijn op dit moment mijn kernwoorden. Wat zijn uw kernwoorden, wat is uw passie in uw leven? Heeft u al tijd ingepland in uw agenda voor uw eigen ontspanning. Bijvoorbeeld een beautybehandeling,

massage of een geleide meditatie, zoek in ieder geval iets wat bij JOUW past. Onze natuur is zo mooi maar we leren er maar weinig over. Was de natuur er niet eerder dan wij? Back to the basics.... En echte schoonheid is herkenbaar in de uitstraling van binnenuit.

Een nieuwe passie die ik heb toegevoegd aan mijn leven is mijn Stichting: Yellow Roses Foundation. Al vier jaar organiseer ik (één keer per jaar) een verwendag voor vrouwen met kanker. De laatste drie jaar wordt die gehouden in een fysiotherapie praktijk en kan ik al 4 jaar leunen op hulp van geweldige vrijwilligsters, want zonder hen kon ik het niet zo groots opzetten. De meeste vrijwilligsters, zoals een nagelstyliste, schoonheidsspecialistes, kapsters etc kende ik niet voordat ik hier mee begon. Inmiddels kan ik wel zeggen dat het lieve vriendinnen zijn geworden die met net zo veel passie aan deze verwendag meedoen als ik. Dit jaar heb ik Stichting Yellow Roses Foundation opgericht, zodat ik de verwendag voor vrouwen met kanker kan blijven organiseren. Dat is dan wel voor vrouwen uit Etten-Leur en aangrenzende gemeenten omdat ik graag de ondernemers uit deze gemeenten wat meer wil betrekken bij de vrouwen uit die gemeenten. Het mes snijdt immers aan beide kanten. Deze vrouwen krijgen een diagnose met vaak een korte levensverwachting erbij wat hun direct beïnvloedt, letterlijk en figuurlijk. Tijdens hun reis van therapie, overleven en medicatie hebben ze ook vaak nog hun gezin waar ze voor willen blijven zorgen. Immers dat is voor ons als vrouwen onze oerkracht. Jammer genoeg komen ze dan zelf op de laatste plaatst en 'gunnen' zichzelf geen moment van ontspanning. Een massage zorgt voor ontspanning en een betere doorbloeding van de spieren. Daarnaast komt er o.a. een lichaamseigen stof vrij die een ontspannen en rustgevend gevoel geeft. Ook ons immuunsysteem krijgt een flinke oppepper. Zo kunnen deze maar natuurlijk ook andere vrouwen of mannen er weer beter tegenaan. Een interessant detail dat ik in mijn opleiding tot Therapeut Chinese Gezondheidskunde heb geleerd is dat er ook een interessant hormoon is dat oxytocine heet. Dit hormoon, ook wel knuffelhormoon of relatiecemento genoemd, wordt aangemaakt in een situatie van rust en welbehagen en tijdens seks. Onderzoek heeft aangetoond dat zowel mannen als vrouwen oxytocine aanmaken bij knuffelen en strelen. Wat werkt ons lichaam toch mooi....

Met dit gegeven en met het gegeven dat ik mijn schoonmoeder in 2004 heb verloren aan alvleesklierkanker heb ik afgelopen Februari "Yellow Roses Foundation" opgericht. Yellow Roses voor de lievelingsbloemen van mijn schoonmoeder. Begin Februari kreeg ik ook te horen dat mijn eigen moeder de diagnose borstkanker kreeg. Ook op haar verzoek ga ik door met mijn passie om ook dit jaar de verwendag te organiseren, sponsoren te vinden en zal ik weer bijgestaan worden door een geweldige team van vrijwilligsters. Zaterdag 29 mei zullen we zeker weer 40 vrouwen met kanker uit Etten-Leur en omgeving een dag verwennen, zodat zij zich weer even een "prinses" voelen. Dat doe ik met een miljoen in mijn hart. Ook al hebben wij vele uitdagingen in ons eigen leven. Problemen kennen wij niet. Problemen zijn er niet om opgelost te worden en uitdagingen zien wij als een mogelijkheid om een oplossing te vinden. Het is maar hoe je het een naam geeft en hoe je er mee omgaat.



Wat is uw passie in uw leven en welke weg kiest u?

Sandra Wijkhuisen

www.yellowrosesfoundation.nl