



Verandering

[Klik hier om de nieuwsbrief online te bekijken](#)

Lente... verandering van seizoen, temperatuur, tijd en ritme. Ook in ons dagelijks leven hebben we continue kleine en grote veranderingen waar we mee om (leren) gaan. Hoe ga jij daarmee om?

Bij ons intern is Efke na 5 jaar gestopt en begonnen aan een wereldreis. Smahane heeft het stokje overgenomen. Ook in mijn rol als coach ontmoet ik artsen die omgaan met verandering. Gars Wanes ontmoette ik een half jaar geleden. Zie hieronder beide verhalen.

Hartelijke groet,

Desiré van Teeffelen

Vloek of zegen?



Onlangs zag ik de ontroerende film *The Untouchables*. Gebaseerd op het levensverhaal van Pozzo di Borgo, een Fransman die in een rolstoel belandt na een paraglide ongeluk. Ik raak geïntrigeerd en zocht naar een interview van deze man. De interviewer merkt op dat het om hem heel cru gezegd veel goeds heeft opgeleverd. Hij vraagt: "Zou het ongeluk geen 'bles: disguise' kunnen zijn? Philippe lacht vredig en zegt: "The second life is painful, but far more and more true". Door het ongeval kwam hij weer tot zichzelf. Hij begon de stiltes weer te waarderen en zijn zintuigen werden sterker.

Zijn verhaal raakt mij persoonlijk omdat ik zelf tijdens mijn studie Communicatie ook de nodige tegenslagen meemaakte op het gebied van mijn gezondheid. Ik ontwikkelde RSI en was fysiek beperkt, terwijl schrijven één van mijn passies is. Dit had veel impact op mijn studie en toekomstbeeld. Een dergelijke ervaring laat je stilstaan bij wat er werkelijk voor jou toedoet. Voor mij is dat een gevoel van gezondheid, geluk en innerlijke rust.

Soms lopen de dingen anders in ons leven en begrijpen we niet waarom de dingen gebeuren zoals ze gebeuren. Een ongeluk of tegenslag kan echter ook nieuwe kansen bieden. De vraag is echter of je de gebeurtenis ook als zegen herkent... Ondanks de tegenslagen tijdens mijn studietijd hebben zich namelijk ook prachtige kansen voorgedaan. Ik mocht het winnen van de NOS Media Award. Een journalistieke stimuleringsprijs voor excellente studenten. Ik mocht een summercourse volgen aan de universiteit van California in Los Angeles (UCLA). Een lang gekoesterde droom die uiteindelijk is uitgekomen. Hier volgde ik de cursus Mindfulness, dit vergrootte mijn bewustzijn, er werkelijk zijn met alles wat er is. Van Mindful naar Mindful.

Het winnen van deze prijs was voor mij de ultieme bekroning van mijn studietijd en erkenning voor het overwinnen van mijn tegenslagen en mijn doorzettingsvermogen om mijn studie af te ronden. Ik ben dankbaar voor alle mooie kansen die ik heb gekregen ondanks en in dit geval zelfs dankzij mijn beperking op mijn pad terecht zijn gekomen. Werken voor Touch als communicatie medewerker past mooi thuis in dit rijtje. Ik voel me dan ook helemaal thuis bij Touch. Mijn leven is rijker geworden, vol verdieping en bezinning. Mijn tegenslagen waren werkelijk... een 'blessing in disguise'.

Heb jij ook wel eens een 'blessing in disguise' meegemaakt? Hoe was dat voor jou? En wat heeft jou toen geholpen?

Hartelijke groet,

Smahane Ghannou

Communicatie medewerkster

Aan het woord...



Op 5 juni 2005, toen ik in Armenië, waar ik studeerde als buitenlandse student, was met mijn specialisatie tot endocrinoloog, leerde ik een Nederlands meisje kennen van Armeense afkomst. Ik wist niet dat dat meisje mijn leven zo zou veranderen voor haar een paar keer naar Nederland gekomen en zij ook naar Armenië. Ik heb besloten om in Nederland te komen wonen en studeren.

Ik moest eerst Nederlands studeren om te kunnen instromen in een hoger jaar van studie geneeskunde. Het leven was niet zoals verwacht, het waren verschrikkelijk qua studie en aanpassen aan de cultuur. Na hard werken is het mij uiteindelijk gelukt in een hoger jaar van de studie geneeskunde in Leiden in te stromen. Toen brak de oorlog in Syrië uit, waar ik vandaan kom. Ik maakte me heel erg veel zorgen over mijn familie, ouders, zussen, omdat aan de andere kant wilde ik heel graag mijn studie afronden. Ik koos uiteindelijk om eerst mijn familie te helpen met letterlijk bloed, zweet en tranen gelukkig naar een veilig land, naar Nederland te halen.

Om de oorlog niet in details te bespreken, wil ik alleen benadrukken dat het niet alleen fysiek maar ook mentaal, psychisch zwaar was en het ons natuurlijk ook heel veel tijd en energie heeft gekost.

Op 27 november 2015 studeerde ik af aan het LUMC als basisarts en had meteen een baan, opleiding tot huisarts regio Leiden. Omdat achter dit grote-kleine verhaal een belangrijk iemand stond, mijn vriendin, wilde ik haar op een bijzondere manier bedanken. Ik heb haar tijdens mijn diploma uitreiking ten huwelijk gevraagd!

Het harde werken heeft uiteindelijk, wel na 10 jaar, zijn vruchten afgeworpen. In 1 maand tijd heb ik namelijk mijn diploma gekregen, mijn vriendin ten huwelijk gevraagd (we hebben ook een datum!!), een plaats voor opleiding tot huisarts, dus ook een baan en we hebben ons droomhuis gekocht!

Wat mij door de veranderingen in mijn leven heen heeft geholpen: mijn doorzettingsvermogen, in mezelf blijven en de liefde.

Terugkijkend, was 5 juni 2005, ondanks alle moeilijkheden, de beste verandering in mijn leven!!

- Gars Wanës -



Win-actie: LinkedIn-photoshoot!

Like onze facebook pagina Touch, training en coaching vanaf 5 jaar en maak kans op een professionele fotoshoot voor een profielfoto LinkedIn!



Afscheid Efke

We nemen afscheid van Efke, onze voormalige communicatie medewerkster. Efke gaat op reis naar Afrika om allerlei mooie avonturen te beleven! Touch wenst haar veel plezier en geluk!



Training Zelfkritiek en perfectionisme

Wil je jouw innerlijke criticus beter begrijpen? De training zelfkritiek en perfectionisme op 27 mei 2016 biedt je kans! [lees verder](#)





Het seizoensnieuws verschijnt vier keer per jaar. Daarin vind je informatie over actuele onderwerpen, trainingen, interviews en Wens je geen nieuwsbrief meer te ontvangen, klik dan op [Afmelden](#) om je uit te schrijven.



www.touch-coaching.nl



Powered by **acyMailing**