

Interview van Monique de Grootte

Interview met Monique en de schrijfsters Inge Jager en Maria Grijpma van 'Klein geluk als je ziek bent' (2020) en 'Klein geluk voor de mantelzorger' (2016)

Voordat we beginnen met het interview doen de beide schrijfster Inge en Maria een aanbod voor een win en like actie voor het vergroten van de naamsbekendheid van de BMZM en de Mantelzorgmakelaars op social media met 5 boeken / een gratis webinar en de BMZM mag een recensie schrijven in het tweede druk van hun boek.

Monique: 'Ik ben benieuwd naar de dames van Klein Geluk die flink aan de weg timmeren met hun boeken om goed voor jezelf te zorgen. Daarom een exclusief interview voor de BMZM'.



Wie is Inge?

Inge werkt als trainer communicatie en persoonlijke effectiviteit, als docent en als coach. In haar werk staan contact maken en bewustwording centraal. Dezelfde thema's spelen in de boeken die zij samen met Maria schrijft en in de workshops en trainingen rondom die boeken.

Zij woont in de winter in Amsterdam, dichtbij de ijsbaan, waar ze een paar keer per week schaatst. In de zomer woont zij aan zee, zodat ze elke dag een duik in zee kan nemen

Wie is Maria?

Maria werkte lang als verpleegkundige (opleider) in de gezondheidszorg en het onderwijs. Ze werkte het liefst op plekken waar intensieve begeleiding vereist was, de laatste 7 jaar werkte in de terminale nachtzorg.

Maria is gefascineerd door mogelijkheden, momenten van klein geluk, stilte en buiten zijn. Ze

houdt van Texel en de hoge bergen van de Himalaya in Nepal. Werd met plezier 60 jaar en geniet van haar kinderen en kleinkinderen.

Wie zijn Inge en Maria samen?

Zij kennen elkaar 20 jaar, hebben elkaar leren kennen tijdens een retraite. Ze werden vriendinnen. Sinds 10 jaar schrijven Inge en Maria boeken om goed voor jezelf te zorgen. Ze zijn nu schrijvers en trainers en allebei grote liefhebbers van de zee en de wind. Regelmatig spreken ze af aan zee. Met humor en vastberadenheid pakken ze hun dagelijkse problemen aan. Ze gebruiken daarbij technieken uit allerlei stromingen en dagen elkaar uit om het roer in eigen hand te nemen. Alles waar ze over schrijven, passen ze zelf toe! Voorbeeld? Inge: 'Ik begin elke dag met yoga'. Maria: 'Ik bedenk elke ochtend in bed welke drie fijne dingen ik die dag ga doen'.

Waar gaan jullie boeken en workshops over?

Onze boeken zijn een verzameling van levenservaring, onderzoek, opleidingen, en onze gezamenlijke 'zeedagen'.

We hebben er drie geschreven. De opzet is steeds hetzelfde: het zijn receptenboeken voor je hart en je ziel. Je zoekt alleen niet naar soep- of een visgerecht. Maar je bepaalt zelf dat je bijvoorbeeld zin hebt in meer energie, ontspanning, steun of inzicht. In die categorie zoek je een voor jou passend 'recept'. Dat dan bijvoorbeeld gaat over hoe je om hulp vraagt, hoe je je grenzen bepaalt, over klussen ruilen of meer gemak in huis.

'Handboek voor klein geluk' kwam uit in 2012. We hebben daar 10.000 vrouwen blij mee gemaakt. We gaven workshops door het hele land, o.a. in bibliotheken, boekhandels en voor vrijwilligers.

We kwamen toen mantelzorgers tegen die het echt zwaar hadden. En wij hadden nog genoeg stof voor een 2^e boek! Dat werd 'Klein geluk voor de mantelzorger' (2016), een hart onder de riem voor alle mantelzorgers. Om hen te inspireren om goed voor zichzelf te zijn! Het boek werd in goed ontvangen door mantelzorgorganisaties en gemeenten. 25.000 mantelzorgers zijn er tot nu toe blij mee gemaakt. We krijgen ontroerende mails van mantelzorgers die de recepten uit het boek, samen met hun familie lezen en toepassen en op die manier niet overbelast raken. Bijvoorbeeld de mevrouw van een man met een hersentumor, die op ging komen voor haar eigen rust, eindelijk hulp leerde inschakelen en haar man met liefde tot het eind kon begeleiden. Daar doen we het voor!

'Klein geluk als je ziek bent' en Positieve Gezondheid

De inhoud van dit derde boek (2020) sluit aan bij de visie van Positieve Gezondheid (PG). Hierin bepaal je zélf wat je wilt veranderen aan de hand van het spinnenweb. Het gaat over veerkracht en eigen keuzes. Het gaat over autonomie en eigen regie. Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber is de inspirerende grondlegger van de PG. (www.iph.nl).

Maria: 'Dat was thuiskomen toen we deze theorie in 2018 tegen kwamen! Zo dachten-schreven-werkten we al, maar nu vielen alle puzzelstukjes op zijn plaats. Volgens PG zijn er zes factoren die bepalen hoe gelukkig jij je voelt. Deze factoren zijn: Lichaam, Gevoel en gedachten, Een zinvol leven, Kwaliteit van leven, Meedoen en Dagelijks leven. De recepten die we nu verzamelden, verdeelden we over deze zes gebieden.

Eureka! Wat waren we opgewonden toen we dit boek in alle stilte schreven. We wisten dat we iets goeds hadden ontdekt'. Inge gaat verder: 'Machteld schreef ons voorwoord en we mochten haar symbolen gebruiken. Ook haar advies om voor laaggeletterden te schrijven, volgden we op. Het resultaat: het 1^e leefstijlboek dat gebaseerd is op Positieve Gezondheid. We zijn echt blij, ook met de mooie vormgeving'.

Wat kunnen jullie voor onze beroepsgroep betekenen

We willen de komende jaren doorgaan het geven van workshops, lezingen en trainingen.

Zowel aan mantelzorgers en zieken, maar vooral ook aan de professionals die hen begeleiden, zoals mantelzorgmakelaars en cliëntondersteuners. We hebben namelijk een schat aan ervaring en technieken om mensen in beweging te krijgen, te inspireren, te coachen met behulp van de boeken. We komen graag een lezing of een training bij jullie geven. Maar ook een persoonlijk skype- of telefoongesprek is mogelijk. We houden van samenwerken en kruisbestuiven.

Verder is het mogelijk dat mantelzorgmakelaars en cliëntondersteuners de boeken zelf inzetten in de begeleiding van hun cliënten. Doorverkoop is mogelijk in samenspraak met de uitgever.

Hartelijk dank voor dit interview, graag nodig ik jullie uit om voorafgaand aan onze Online-ALV van 16 maart 2021, een pitch te geven voor onze leden, waar de leden ook vragen via de chat kunnen stellen.

Informatie?

www.kleingeluk.nu

Inge Jager: www.ingejager.nl

Maria Grijpma: www.mooiemorgen.nl