

MARIA GRIJPMMA

Woonplaats:
Waalre

Maria werkte ruim 40 jaar in de zorg. Daar ervoer ze het positieve effect van kijken naar wat wél kan, ondanks ziekte of tegenslag. Het inspireerde haar om 'Handboek voor Klein Geluk' en 'Klein Geluk voor de Mantelzorg' te schrijven. Om gezondheidsredenen nam ze afscheid van haar beroep. Maar de zorg liet ze niet los. Ze kwam in contact met de grondlegger van Positieve Gezondheid, Machiël Huber, en dat leidde tot het derde boek 'Klein Geluk als je ziek bent'.

LUISTER NAAR JE HART

Het klein geluk van **Maria Grijpma**

'Positieve Gezondheid is een begrip van de laatste tien jaar. De gedachte erachter paste ik daarvoor al toe; kijken naar wat wél kan in een situatie van pijn, verdriet, vermoeidheid of lijden. Ik ben van de mogelijkheden. Zowel bij mezelf als bij anderen kijk ik steeds naar wat we van de situatie kunnen maken. In 2018 was ik bij een lezing over Positieve Gezondheid. Daar was ik zo van onder de indruk dat ik het wilde verwerken in het derde boek, waarmee we iets goeds willen doen voor mensen die ziek zijn. Daar gaat deze kijk op gezondheid in feite over. Het is een kwestie van goed voor jezelf zorgen.'

1 Wandelen geeft energie

'Door te wandelen doe ik energie op. Het is een van de vele recepten uit het Handboek voor Klein Geluk.'

2 Durf ervoor te gaan

'Er zijn altijd bezwaren om iets niet te doen, maar soms is het juist goed om naar je hart te luisteren.'

3 Aandacht voor jezelf

'Zorg voor een naaste is soms zwaar. Daarom is het van belang om jezelf niet uit het oog te verliezen.'

4 Boeken vol 'recepten'

'Er is nog altijd inspiratie voor meer boeken. Het vierde boek met een voorwoord van Diederik Gommers komt uit in oktober van dit jaar.'

Maria Grijpma schreef samen met Inge Jager drie Klein Geluk-boeken, vol 'recepten' voor een gelukkiger leven. Ze zijn gebaseerd op alle kennis en ervaring die de twee vrouwen in hun lange loopbanen opdeden. 'Het eerste boek, 'Handboek voor Klein Geluk', rolde er zo uit', vertelt Maria. 'Op een dag had ik in de bossen gelopen. Ik was opgefokt vertrokken en kwam totaal ontspannen terug. Ik vond dat meer mensen moesten weten dat je zo kalmeert van wandelen. Vervolgens kwamen er wel duizend dingen bij me op die mensen kunnen doen om op adem te komen. Ik schreef ze op. Dit kon wel eens een boek worden, bedacht ik me. Ik belde meteen mijn vriendin Inge. Ze zei: ik doe mee. In datzelfde gesprek bespraken we dat het een receptenboek zou worden. Niet één voor

gerechten, maar voor dingen als vrolijkheid, energie, rust en contact. Je slaat het boek open en gaat naar wat je nodig hebt. Daar zoek je dan een recept bij.'

Doen wat je hart wil

Eén van die recepten heet 'Ik ga naar Nepal'. Het begint zo: 'Dit recept gaat over doen wat je hart wil. Reizen naar plekken op de wereld waar je naartoe getrokken wordt. Waarvan je tegen jezelf zegt: 'Dat lukt toch nooit, dat is niet voor mij weggelegd. Dat is te ver en te duur en te ingewikkeld.' Het recept is uit Maria's leven gegrepen. 'Ik deed altijd wat een ander wilde. Wat wilde ik zelf eigenlijk? Naar Nepal! Ik zag allerlei bezwaren maar zocht ook oplossingen. Mijn kinderen

(toen 8 en 9) bleven goed verzorgd thuis. Zo kon ik toch gaan'. Ik was 35 en liep hele dagen op grote hoogte met een gids en een dagboekje. Het voelde als thuiskomen en deed me zo goed!'

Mooie dingen doorgeven

De recepten zijn niet alleen gebaseerd op eigen ervaringen, ook op de kennis die ze opdeed. 'Twee keer had ik een depressie. Dat is de reden dat ik allerlei opleidingen en cursussen ging doen. Het schrijfproces liep parallel met wat ik daar leerde. Dingen als mantra's zingen, mindfulness en mediteren. Ik werd er sterker van. Vanuit die optiek schreef ik die boeken met Inge. We leerden zo veel mooie dingen, die wilden we doorgeven.'

Klein Geluk voor mantelzorgers

Na het eerste boek gaven Inge en Maria workshops bij vrijwilligersorganisaties. 'We deden dingen uit het boek en praatten met elkaar over hoe je goed voor jezelf zorgt. Veel vrijwilligers waren ook mantelzorgers. Zij vertelden dat de zorg voor een naaste soms zwaar is. Daarom wilden we een boek maken speciaal voor mantelzorgers. Een vrolijk boek met wat je kunt doen om niet overbelast te raken. We zeggen daarin ook: het werk komt nooit af, dus draai er af en toe je rug naartoe en ga even rustig zitten, dan ben je aan het eind van de dag minder moe.' Lezers reageerden enthousiast op 'Klein Geluk voor de Mantelzorger'. 'Een vrouw van wie de man een hersentumor had, zei: 'Ik heb het boek op mijn nachtkastje liggen en dit heeft me erdoorheen gesleept. Het was als een vriend voor me.'

Uit eigen ervaring: het werkt

De laatste zeven jaar van haar zorgcarrière werkte Maria als verpleegkundige in de terminale zorg. 'Dat was heel mooi. Ik houd ervan als de maskers af zijn. Als iemand doodgaat, moet je het doen met wat er is. De strijd is gestreden en je gaat met elkaar naar het einde toe. Toen ik last kreeg van hernia's kwam er een einde aan dit werk. De recepten uit

onze boeken paste ik toen zelf toe. Ik lag in bed met al die pijn en dacht: Waar ben ik dankbaar voor? Waar word ik nu blij van? Van de serie 'Friends', was het antwoord. Soms keek ik wel acht afleveringen op een dag. Ik was daas van de pijn en de morfine, maar het hielp me op dat moment wel. In die lastige periode van mijn leven heb ik alles toegepast. Met de hand op mijn hart kan ik zeggen: het werkt.'

Inspiratie voor anderen

Haar werk als verpleegkundige mag dan gestopt zijn, Maria is nog niet klaar met de zorg. 'Ik geef nu webinars. Zo kan ik anderen inspireren met de verhalen van mensen die goed voor zichzelf zorgen. We willen een groot publiek bereiken. Daarom hebben we 'Klein Geluk als je ziek bent' bewust zo eenvoudig en toegankelijk mogelijk gehouden, ook de taal. Misschien moet er ook nog een 'Klein Geluk en de Dood' komen. Door mijn werk weet ik dat er in die fase ook dingen zijn die nog wél kunnen en waarmee je het leven van jezelf en van de stervende makkelijker maakt.'

www.kleingeluk.nu



ONZE RECEPTEN TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

'De politiek heeft Positieve Gezondheid omarmd. Wat ik graag zou willen is dat het boek 'Klein Geluk als je ziek bent' in het basispakket van de zorgverzekering zit. Ik zou willen dat alle huisartsen, praktijkondersteuners en mantelzorgmakelaars met dit boek mensen leren om beter voor zichzelf te zorgen. We zijn al in gesprek met een zorgverzekering. Daar word ik heel blij van, omdat er zo veel liefde en wijsheid in zit. **Het is simpel, het is klein en daardoor juist zo effectief.'**

