

Wie is Marianne?

Ik ben geboren in Zuid-Limburg, maar woon sinds 1992 in Oss. Tijdens mijn opleiding tot arts in Amsterdam, heb ik mij verdiept in de gezondheid van vrouwen en heb ik een aantal jaren als arts-assistent gynaecologie (AGNIO) gewerkt. Vervolgens ben hier naar Oss gekomen doordat ik ging werken bij Organon, een bedrijf dat geneesmiddelen ontwikkelt, in het bijzonder voor vrouwen.

Toendertijd was carrière maken in een voornamelijk door mannen gedomineerd management niet eenvoudig, maar het is me gelukt om me staande te houden, mezelf te blijven ontwikkelen en als leidinggevende grote internationale medische teams aan te sturen. Ook heb ik voor mijn werk de hele wereld afgereisd en heb mogen genieten van de vele culturen en prachtige plekken op deze aarde.

Uiteraard vereiste dit 200% inzet, lange werkdagen en het in de lucht houden van vele schoteltjes. Ik was de energieke multitasker en planner bij uitstek. Dit liep goed totdat ik in de overgang kwam en het steeds moeilijker voor mij werd om goed te functioneren en vooral te blijven houden van mijn werk, mijn relaties en eigenlijk van mezelf. Uiteindelijk kwam ik in een burn-out terecht. Hoewel, achteraf twijfel ik of dit wel echt een burn-out was en niet simpelweg de overgang.

Hoe dan ook zij, via mijn bedrijfsarts kwam ik op het idee om een Mindfulness cursus te gaan volgen. Aarzelend in het begin, vanwege mijn vooroordeel dat het te “zweverig” zou zijn. Echter, het tegenovergestelde bleek waar!

Mindfulness heeft mij veel gebracht. Ik slaap aanzienlijk beter, pieker bijna niet meer, en zit veel beter in mijn vel. Het heeft mij nieuwe inzichten gegeven, waardoor ik alles intenser beleef. Ik zat vast in bepaalde denk- en gedragspatronen en kon er maar niet uitkomen. Om een voorbeeld te geven: Ik had me voorgenomen om meer te



T: 06-28343286 (12.00-18.00 uur)

E: marianne@oaze-bewustzijn.nl facebook.com/oazebewustzijn

W: oaze-bewustzijn.nl linkedin.com/in/oazebewustzijn

Observatie
Aandacht
Zelfcompassie
Eenvoud

bewegen. Maar hoe dan? 's Avonds vaak te moe of te down. Ik sleepte me vaak met moeite van de bank want "ik *moet* sporten". Maar tijdens het sporten, was ik nog bezig met mijn te-doen lijstje in plaats van ervan te genieten . Ook vond ik mezelf veel te dik in die vervelende spiegel die altijd in zo'n zaal lijkt te hangen en was ik al bezig met te bedenken hoe ik weer zo snel mogelijk naar huis kon komen. Want ik *moet* toch voor mijn man en kinderen zorgen en ik *moet* nog even iets voor mijn werk doen.

Kortom, zelden aandacht voor mezelf en voor wat mijn lichaam nodig had. Gedreven en luisterend naar allerlei gedachten en opvattingen die ik had.

Nu geniet ik van het sporten en de sociale contacten die het me heeft opgeleverd. Ik bedank mezelf, dat ik weer ben gegaan en dat ik gezond ben zodat ik kan sporten. Ik sta even stil bij hoe ik me hierbij voel. Geef vaker mijn medesporters een compliment,



simpelweg omdat ik me veel meer bewust van ze ben. Ook douche ik nu met een minder gehaast gevoel en geniet bewust van het lekker warme water op mijn huid, de geur van mijn lekkere douchegel en het enorme voldane gevoel dat ik hierna heb als ik weer lekker opgefriest op de fiets rustig naar huis fiets. Ook hier genietend van mijn omgeving, bewust van de natuur of andere interessante dingen die er op mijn weg terug te zien zijn. Thuis

aangekomen ga ik even zitten en neem iets te drinken en pas dan ga ik over op de waan van de dag of sluit ik de dag af.

In feite kost dit evenveel tijd, maar ik geniet meer van de momenten en heb ik een veel minder gestrest gevoel en ik voel me fitter.

Ik leef nu gelukkiger en rustiger en kan de dingen beter accepteren zoals ze zijn. Door mindfulness hoef je je leven niet totaal om te gooien om meer geluk te ervaren. Je hoeft alleen je gedachten (die tot een bepaald gedragspatroon kunnen leiden) bij te sturen.

Ik heb altijd al een sterke drang gehad om mensen te helpen, vandaar dat ik arts ben geworden, maar ook om voor anderen te zorgen. Door deel te nemen aan de mindfulness-cursus en met name de enorme impact die het op mijzelf heeft gehad, ben ik de opleiding als mindfulness-trainer gaan doen. Ik heb deze inmiddels

afgerond bij het instituut See True en ben mijn eigen bescheiden praktijk begonnen in Oss. Ik hoop hiermee mensen te inspireren, te motiveren en te helpen om deze vaardigheid te leren, zodat ook zij optimaler en meer in balans kunnen leven. Gezien mijn medische opleiding , professionele voorgeschiedenis en goede kennis van het effect van vrouwelijke hormonen op de (mentale) gezondheid, richt ik mij in eerste instantie op vrouwen in de overgang met mentale klachten en hoop je binnenkort in één van mijn trainingen te mogen verwelkomen.

Liefs Marianne 



T: 06-28343286 (12.00-18.00 uur)

E: marianne@oaze-bewustzijn.nl [facebook.com/oazebewustzijn](https://www.facebook.com/oazebewustzijn)

W: oaze-bewustzijn.nl [linkedin.com/in/oazebewustzijn](https://www.linkedin.com/in/oazebewustzijn)

Observatie
Aandacht
Zelfcompassie
Eenvoud