

Tinkerkronkels

Een persoonlijk verhaal

Coach Tinker

“Soms ligt
de grootste kracht
in de kwetsbaarheid
die we durven tonen.”

Voorwoord

Lieve lezer

Welkom in dit boekje waarin ik een deel van mijn leven met je deel. Het zijn geen grote waarheden of lessen die voor iedereen gelden, maar mijn eigen ervaringen, momenten die me hebben gevormd, gebroken en opnieuw opgebouwd.

Ik schrijf niet omdat mijn pad mooier of moeilijker is dan dat van een ander, maar omdat ik geloof dat verhalen kracht hebben. Dat we in de woorden van een ander soms iets herkennen van onszelf. En dat het delen van kwetsbaarheid ons dichterbij elkaar kan brengen.

Sommige hoofdstukken zijn licht en vrolijk, andere dragen de zwaarte van gemis. Beide horen bij wie ik ben. Wat ik hoop, is dat je tijdens het lezen niet alleen mijn verhaal ziet, maar ook stil mag staan bij jouw eigen weg.

Dank je dat je de tijd neemt om mee te lezen. Moge dit boekje je raken waar het nodig is, en je laten voelen dat je nooit alleen staat.

Met warme groet,



Carol

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 ~ Mijn eerste stappen

Over de soundmixshows, plezier in het podium, en de vroege ontdekkingen van mijn dienstbaarheid.

Hoofdstuk 2 ~ Grenzen leren kennen

De kracht én de keerzijde van dienstbaarheid, en hoe mijn moeder en mijn verleden mij leerden wat grenzen betekenen.

Hoofdstuk 3 ~ De stem van de ziel

Mijn mediumschap en spiritualiteit als bron van kracht, verbinding en vertrouwen in iets groters.

Hoofdstuk 4 ~ Draden van mijn familielijn

Het verhaal van mijn moeder, het kindershuis, en de gedachten over de verborgen geschiedenis die onze familielijn gevormd heeft.

Hoofdstuk 5 ~ Kracht in volwassenheid

Hoe ik mijn levenservaringen omzette in veerkracht, grenzen, zelfliefde en mijn werk als begeleider en coach.

Hoofdstuk 6 ~ De rode draad

Een terugblik op de lessen, de verliezen en de liefde – en een boodschap om je eigen pad te vertrouwen.

Dankwoord

Hoofdstuk 1

Mijn eerste stappen

Als tiener stond ik in de spotlights van de soundmixshows. Ik zong niet om te winnen, maar omdat het mij een gevoel gaf dat ik er mocht zijn. Het podium gaf me lef. Ik herinner me de spanning van de voorrondes, de lichten, de mensen in de zaal. Zelfs in het jaar dat, de later landelijke winnaar, John Denver lookalike mij net voor was in de selectie, voelde het voor mij als een overwinning. Want daar, in dat moment, ervoer ik iets groters dan applaus: ik voelde dat ik gezien werd.

Die ervaring gaf me een boost. Ik ontdekte dat je niet de beste hoeft te zijn om iets te betekenen, het gaat erom dat je durft. Dat je je plek inneemt, hoe klein ook, en daar plezier in hebt. De soundmixshows leerden me om mijn stem te laten horen, letterlijk en figuurlijk.

Naast dat plezier op het podium, ontdekte ik ook al vroeg een andere kant van mezelf: mijn liefde om te dienen. Op mijn twaalfde stond ik in het jeugdhuis achter de bar, waar we koffie, thee en fris schonken. Samen muziek draaien, dansen en beurtelings de bar doen, ik genoot ervan om mensen iets te geven, hen een fijn moment te bezorgen. Dat gevoel is altijd bij me gebleven.

Later, toen ik met de kermis meereisde en hielp bij koken, boodschappen doen en soms zelfs achter de kassa zat, werd dat nog duidelijker. Steeds weer voelde ik hoe waardevol het was om anderen te ondersteunen, maar ik ontdekte ook hoe makkelijk mensen daar misbruik van konden maken.

Wat ik van al die eerste ervaringen heb meegenomen, is dit: dienstbaar zijn is mooi, zolang je daarbij ook je eigen grenzen bewaakt. En dat laatste heb ik pas later in mijn leven echt geleerd.

Hoofdstuk 2

Grenzen leren kennen

Mijn dienstbaarheid was jarenlang vanzelfsprekendheid. Als kind hoorde ik vaak de woorden van mijn moeder: "Niet zeuren, gewoon even aardig doen, dan kom je verder." Ik nam die boodschap letterlijk. Het zorgde ervoor dat ik altijd klaarstond voor anderen, dat ik het goed wilde doen en vriendelijk bleef, ook als dat ten koste ging van mezelf.

Die houding bracht me mooie dingen. Ik deelde graag mijn kennis en gaf anderen het gevoel dat ze welkom waren. Maar er zat ook een andere kant aan. Mensen die mijn openheid zagen als een kans om te nemen, zonder terug te geven. Soms uit gemak, soms uit afgunst. Want leuk gevonden worden, dat gunde niet iedereen mij.

Pas veel later ontdekte ik dat ik in die goedheid ook mezelf verloor. Ik liet over mijn grenzen heenlopen, omdat ik niet geleerd had ze te stellen. Dienstbaarheid werd een masker dat me kracht gaf, maar me tegelijk uitputte.

Daarin lag ook een lijn terug naar mijn moeder. Zij groeide op in een kinderkuis, zonder warmte en knuffels, zonder de vanzelfsprekende geborgenheid van een gezin. Ze deed wat ze kon, maar genegenheid tonen was niet haar taal. Ja, ze heeft de "Flower power" tijd van alles is "love and peace" meegemaakt, maar daar kon zij niet helemaal in meegaan. Van huis uit ken ik weinig fysieke nabijheid of emotionele zachtheid.

Toch zie ik haar niet als tekortschietend, integendeel. Ik beschouw haar als een sterke vrouw die, ondanks haar eigen pijn en gemis, ons vier kinderen grootbracht. Haar keuzes, haar verleden, het waren overlevingsstrategieën van haar ouders en van haar. En nu ze niet meer in haar lichaam is, ervaar ik haar als ziel die mij vanuit een groter bewustzijn bijstaat.

Juist in de wisselwerking met haar in zielsvorm leerde ik wat grenzen betekenen. Hoe je dienstbaarheid kunt combineren met zelfzorg. Dat je liefde kunt geven zonder jezelf weg te geven. Dat je nee mag zeggen, ook als dat betekent dat anderen afstand nemen, iets wat ze in het leven niet heeft kunnen geven, maar nu wel.

Het was vaak een pijnlijk proces: mensen die ik jarenlang had geholpen, keerden me de rug toe toen ik mijn grenzen begon te bewaken. Maar juist daarin zat de les. Want wie je verlaat omdat je jezelf respecteert, was nooit echt bij je. Wat overblijft, zijn relaties die eerlijk, gelijkwaardig en voedend zijn. En die waarden nu kunnen voelen in bestaande relaties, zijn alle tranen waard geweest.

Toch zijn er verliezen die nooit opwegen tegen welke les dan ook. Het verliezen van een kind bijvoorbeeld, is een wond die niet heelt, een leegte die blijvend voelbaar is. Dat gemis draag je mee, elke dag opnieuw. Er zijn geen woorden die dat volledig kunnen verzachten. Het enige dat rest, is het liefdevol erkennen dat dit verdriet bestaat en dat het er mag zijn, zonder het weg te poetsen.

In dat besef groeit ook een zachte kracht: de ruimte om ondanks alles liefde te blijven voelen, voor wie er wél is, voor wie gebleven is. De warmte in die verbondenheid maakt dat het leven toch weer draaglijk wordt, al zal het nooit compleet voelen.

Ik weet nu ook dat ik niet alleen degene was bij wie grenzen werden overschreden. Soms was ik zelf degene die anderen onbedoeld tekortdeed. Uit onkunde, uit het niet weten hoe je vriendschap onderhoudt of nabijheid toont, heb ik vrienden verwaarloosd. Niet uit onwil, maar uit een soort sociaal onhandig zijn, een stukje niet kunnen.

Achteraf zie ik hoe pijnlijk dat voor hen moet zijn geweest. Dat inzicht hoort ook bij het leren van grenzen: begrijpen dat ik zelf ook verantwoordelijkheid draag voor de manier waarop relaties verlopen.

Hoofdstuk 3

De stem van de ziel

Al vroeg in mijn leven merkte ik dat ik meer waarnam dan anderen. Terwijl mensen om mij heen bezig waren met alledaagse dingen, zag ik soms de aanwezigheid van spirits. Overledenen die niet loslieten, die nog iets wilden zeggen, of die liefdevol bij iemand wilden zijn. Voor mij was dat nooit iets engs, het was er gewoon. Alsof de sluier tussen deze wereld en de andere voor mij dunner was.

Toch heb ik altijd gevoeld dat ik dit niet mag opdringen. Mediumschap is geen kunstje om aandacht te trekken, maar een brug die je alleen overschrijdt als iemand dat zelf wil. Als de persoon op aarde er niet klaar voor is, dan houd ik die boodschap bij me. Ik geloof dat respect daar begint: je gaven inzetten wanneer ze gevraagd worden of heel hard nodig zijn, niet eerder.

Net zoals een bakker met plezier brood bakt, maar het brood niet gratis weggeeft, kost ook mijn werk energie en toewijding. Het vraagt om afstemming, om innerlijke rust en een open hart. Het is waardevol, en die waarde mag erkend worden.

Wat ik in de loop van de tijd geleerd heb, is dat spiritualiteit geen vlucht is uit de werkelijkheid, maar juist een verdiepende laag eronder. Het helpt me om mijn eigen grenzen te bewaren en tegelijk mijn hart open te houden. Het leert me vertrouwen dat er een groter geheel is, ook als ik dat niet altijd kan begrijpen.

Mijn moeder speelt daarin nog steeds een rol. In dit leven gaf zij mij niet de knuffels en geborgenheid waar ik als kind soms naar verlangde. Maar nu, vanuit haar zielsvorm, ervaar ik haar anders. Wijs, zacht, en helder. Zij geeft me advies dat verder reikt dan het aardse leven en herinnert me eraan dat we meer zijn dan ons verleden.

Mediumschap heeft me geleerd dat we nooit echt alleen zijn. Dat er altijd verbinding is, met wie ons voorgingen, met wie er nu naast ons lopen, en met dat wat groter is dan wijzelf. Het is een bron van troost, maar ook van kracht.

Want wie zijn ziel durft te volgen, vindt steeds opnieuw de weg terug naar liefde.

Hoofdstuk 4

Draden van mijn familielijn

Mijn levenspad staat niet los van de verhalen die vóór mij begonnen. Mijn moeder groeide op in een kinderruim. Niet omdat haar ouders geen liefde voelden, maar omdat zij, om welke reden dan ook, de zorg niet konden dragen. Het maakte de opvoeding zakelijker, minder warm, met weinig knuffels of zachte aanrakingen.

Dat gemis werkte door. In mijn jeugd was liefde er in praktische daden, mijn lieve moessie was er altijd, maar niet in tedere gebaren. Pas later begreep ik dat dit niet alleen mijn moeder vormde, maar ook mij. Dienstbaarheid werd mijn manier om liefde te geven en te ontvangen, omdat ik de taal van nabijheid niet kende.

Soms vraag ik me af wat de diepere reden was dat mijn moeder en haar broers en zus in het kinderruim terechtwamen. Het was in de oorlogsjaren, en de familie had een uiterlijk dat vaak Joods werd genoemd. Ik kan niet met zekerheid zeggen dat dit de reden was, maar ik voel dat het mogelijk een rol speelde, mijn moeder weet dit ook niet met zekerheid.

Misschien kozen haar ouders ervoor om afstand te doen om in leven te blijven. Een gedachte die niet te bewijzen is, maar die voor mij betekenis geeft aan een keuze die anders moeilijk te begrijpen blijft.

Wat ik wél weet, is dat mijn moeder ondanks dat alles een sterke vrouw was. Ze trouwde jong, kreeg kinderen, scheidde toen het nodig was, en bleef overeind terwijl alcoholmisbruik en misbruik van vertrouwen haar leven tekenden. Zij koos telkens opnieuw voor overleven.

Dat doorzettingsvermogen draag ik in mij. Niet altijd bewust, maar als een stille draad die mijn leven met het hare verbindt. Ik zie haar tekortkomingen, maar ik zie ook haar kracht. En nu, als Spirit, is ze vaak bij mij. Niet meer gevangen in haar aardse beperkingen, maar vrij, wijs en liefdevol.

De familielijn leert mij dit: ieder draagt lasten die niet altijd zichtbaar zijn. En soms zijn die lasten niet van ons, maar van generaties daarvoor. Pas wanneer we ze erkennen, zonder oordeel, kunnen we onze eigen weg vrijmaken.

Hoofdstuk 5

Kracht in volwassenheid

Toen ik ouder werd, begon ik steeds beter te begrijpen hoeveel invloed mijn verleden had. De dienstbaarheid die me als kind zo eigen was, de grenzen die ik te laat leerde stellen, de spirituele gaven die zich langzaam ontvouwd, ze kwamen allemaal samen in mijn volwassen leven.

In relaties en vriendschappen werd ik nog vaak getest. Ik trok mensen aan die mijn goedheid waardeerden, maar ook mensen die haar gebruikten. Het deed pijn, maar het gaf me uiteindelijk ook duidelijkheid: wie je verlaat omdat je voor jezelf kiest, hoorde nooit echt bij je.

Het was geen gemakkelijke weg. Soms verloor ik mensen waarvan ik dacht dat ze een leven lang bij me zouden blijven. En sommige verliezen, zoals het verlies van een kind, zijn wonden die nooit zullen helen. Dat levende gemis draag ik elke dag mee. Er is geen les die dat ooit waard maakt, geen spirituele waarheid die dat volledig kan verzachten. Het enige wat mogelijk is, is dat verdriet een plek geven en tegelijk de liefde blijven voelen die er wél is, ook op afstand.

Toch ontdekte ik in die rauwe ervaringen ook mijn kracht. Ik leerde dat grenzen geen muren zijn, maar beschermende lijnen die mijn hart veilig houden. Ik leerde dat dienstbaarheid pas echt waardevol is als ze in balans is met zelfliefde. En ik leerde dat spiritualiteit geen ontsnapping is, maar een verdieping, een manier om het leven hier op aarde beter te begrijpen en te dragen.

Tegelijk zie ik hoe ik zelf ook tekort heb geschoten: vrienden verwaarloosd, momenten van afstand of onhandigheid in nabijheid. Nu probeer ik dat anders te doen, door eerlijk te zeggen dat dit mijn onhandigheid is – en nooit iets met de ander te maken heeft.

Langzaam groeide er een verlangen om mijn ervaringen te delen, niet als slachtoffer, maar als getuige. Om anderen te laten zien dat je ondanks pijn en gemis je eigen pad kunt vinden. Dat je sterker kunt worden, niet door te verharderen, maar juist door zacht te blijven en toch stevig te staan.

Dat verlangen bracht me naar mijn werk: als coach, als begeleider, als iemand die naast anderen loopt op hun eigen reis. Niet om hen te redden, maar om een spiegel te zijn. Om hen te laten ervaren dat ze meer kunnen dan ze zelf geloven, en dat hun verhaal er mag zijn.

Mijn volwassenheid leerde mij dat kracht en kwetsbaarheid elkaar niet uitsluiten, maar juist aanvullen. Het is de combinatie die maakt dat ik vandaag de dag kan doen wat ik doe: leven vanuit mijn hart, en tegelijk de lessen van mijn verleden eren.

Hoofdstuk 6

De rode draad

Als ik terugkijk op mijn leven tot nu toe, zie ik geen rechte lijn, maar een weefsel van ervaringen. Momenten van plezier en trots, zoals de soundmixshows, lopen naast periodes van verlies en pijn. Dienstbaarheid, grenzen stellen, spiritualiteit en familie, het zijn allemaal draden die samen mijn verhaal vormen.

Wat steeds terugkomt, is dat ik heb willen geven. Soms te veel, soms met te weinig oog voor mezelf, maar altijd vanuit een verlangen om iets bij te dragen. Lang heb ik gedacht dat dat mijn waarde was: nuttig zijn voor een ander. Pas later begreep ik dat mijn echte waarde niet ligt in wat ik doe, maar in wie ik ben.

Grenzen leren trekken, mijn eigen stem vinden en mijn spiritualiteit omarmen hebben me dichterbij mezelf gebracht. Ze hebben me geleerd dat zachtheid geen zwakte is, maar juist een bron van kracht. En dat verlies en gemis nooit helemaal verdwijnen, maar wel naast liefde kunnen bestaan.

Wat ik jou, als lezer, wil meegeven, is dit: geloof in jouw eigen weg. Vergelijk je pad niet te veel met dat van een ander, want ieder mens draagt zijn eigen last en licht. Zoek de momenten waarop je hart klopt van vreugde, hoe klein ze ook lijken. Koester de mensen die blijven als jij je grenzen bewaakt. En durf te vertrouwen dat er méér is, in jou, om jou heen, en voorbij dit leven.

Dit boekje is geen afsluiting, maar een begin. Een herinnering dat we ons verhaal altijd opnieuw mogen vertellen, en dat ieder hoofdstuk, hoe zwaar of licht ook, bijdraagt aan wie we werkelijk zijn.

Dankwoord

Aan iedereen die deel heeft uitgemaakt van mijn reis, nu of in het verleden, dichtbij of op afstand, zichtbaar of onzichtbaar dank je wel. Jullie aanwezigheid, hoe kort of hoe intens ook, heeft mij gevormd tot wie ik nu ben.

Ik draag de liefde mee van wie gebleven is, en ik eer de herinnering van wie ik onderweg heb moeten loslaten. Ook het levende gemis hoort bij mijn verhaal, en ik laat het bestaan naast de vreugde die er óók mag zijn.

Dit boekje is een klein spoor van mijn leven, maar bovenal een uitnodiging: om je eigen pad te eren, je eigen stem te volgen en zacht te zijn voor jezelf. Want ieder verhaal, hoe kwetsbaar ook, verdient het om verteld te worden.

Met liefde,

 Carol

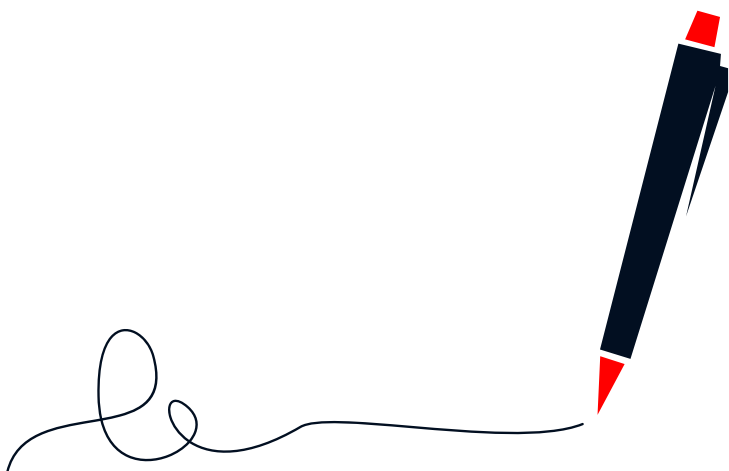
Passie & boodschap

Iedereen draagt een passie in zich. Soms zichtbaar, soms diep verborgen.

Voor mij is het telkens weer de drang om te dienen en te helpen, dat is mijn vonk, mijn richting, mijn kracht.

Misschien herken jij dat ook: een verlangen dat steeds opnieuw terugkomt, iets dat je hart lichter maakt en je doet voelen dat je leeft. Dat is jouw passie. En die mag er zijn.

Neem hier een moment om stil te staan bij wat dit boekje bij jou oproept. Schrijf, teken of noteer een zin die je mee wilt nemen. Een wens, een inzicht, een intentie. Iets dat je eraan herinnert dat ook jouw verhaal waardevol is.



Blijf verbonden

“We lopen allemaal een eigen pad, zichtbaar en onzichtbaar. Als je voelt dat ik een stukje met je mee mag wandelen, laat het me weten.”

Carol Reijenga

Coach Tinker, Psycholoog (i.o). & Medium

- Website: www.coachtinker.nl
- Mail: info@coachtinker.nl
- Telefonisch of whatsapp: 06 20 66 73 46
- Linkedin: Carol Reijenga
- Facebook: zielen coach & healer
- Facebook groep: Tinkerkronkels
- Instagram: [Tinker.insta](https://www.instagram.com/Tinker.insta)
- Tiktok: [tinker.tiktok](https://www.tiktok.com/@tinker.tiktok)

Tinkerkronkels

“Verhalen verbinden: het zichtbare, het
onzichtbare en alles daartussen.”

Iedereen draagt een verhaal met zich mee. Een mozaïek van lichte en donkere momenten, van vallen en opstaan, van liefde en verlies. In dit boekje neem ik je mee in stukjes van mijn eigen reis: de vrolijke klanken van soundmixshows, de stille lessen van dienstbaarheid, de kracht van grenzen en de zachte stem van de ziel. Ook de schaduw van gemis en de draden van mijn familiegeschiedenis lopen door dit weefsel heen.

Het is geen handboek of levensles, maar een openhartig delen. Een uitnodiging om even stil te staan, om misschien iets van jezelf te herkennen, en om te voelen dat we in onze zoektocht naar betekenis nooit helemaal alleen zijn.

Met warmte geschreven, met liefde gedeeld.

Coach Tinker

