



**Nevus Netwerk Nederland**

# Nevus Netwerk Nederland

De ervaring leert dat bijna niemand weet dat aangeboren reuzenmoedervlekken bestaan. Ook zijn ze weinig tot niet bekend bij artsen en kraamverzorgers. Later contact met diverse specialisten is zelden verduidelijkend voor de ouders. Onder specialisten bestaan sterk afwijkende meningen over de eventuele behandeling(en). Bovendien worden psycho-sociale aspecten door de medische disciplines vaak onderschat. Ouders hebben van het ene op het andere moment erg veel vragen:

- *Wat is en hoe ontstaat een reuzenmoedervlek?*
- *Zijn de moedervlekken levensbedreigend?*
- *Waar kun je meer informatie vinden?*
- *Kan er iets aan een reuzenmoedervlek gedaan worden?*  
*En zo ja, wanneer, hoe en door wie?*
- *Hoe ga je emotioneel om met een reuzenmoedervlek?*
- *Heeft het consequenties voor de opvoeding?*
- *Hoe reageert de omgeving?*

Vanuit deze vragen blijkt de behoefte aan een onafhankelijk en neutraal informatiepunt. Nevus Netwerk Nederland (NNN), een vereniging voor Mensen met Aangeboren Reuzenmoedervlekken, wil graag deze rol vervullen. De vereniging is in 1997 opgericht door ouders en mensen met reuzenmoedervlekken en heeft als doelstellingen:

- Het geven van informatie aan mensen met aangeboren reuzenmoedervlekken, hun familieleden en omgeving.
- Voorlichting geven aan beroepsgroepen die met aangeboren reuzenmoedervlekken te maken hebben of krijgen.
- Het organiseren van bijeenkomsten voor bovengenoemde groepen zodat zij informatie en ervaringen kunnen uitwisselen.
- Belangenbehartiging bij organisaties als ziektenkostenverzekeraars en overheid.
- Stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar aangeboren reuzenmoedervlekken en behandelmethoden.
- Het uitwisselen van informatie en ervaringen met (buitenlandse) patiëntenverenigingen en organisaties.

**Nevus Netwerk Nederland geeft geen medisch advies en blijft neutraal ten aanzien van behandelmethoden.**

# SYMPOSIUM 8 april 2006

## 'LAAT ZIEN WIE JE BENT! LAAT ZIEN WAT JE BENT!'

### s a m e n v a t t i n g

Op zaterdag 8 april 2006 heeft NNN haar jaarlijks informatiesymposium gehouden in Soest. Tussen het ochtend- en middagedeelte is de Algemene Ledenvergadering gehouden.

NNN heeft er deze keer voor gekozen om de psychosociale kant van het hebben van reuzenmoedervlekken nader toe te lichten.

Vragen als: 'Hoe weerbaar ben jij, moet ik mijn kind extra weerbaar maken, hoe doen anderen dat?' zijn op dit informatiesymposium besproken.

N.N.N. heeft vanuit de stichting 'Omgaan met Pesten', trainers uitgenodigd die met NNN-leden aan het werk gingen. Het programma voor deze dag was informatief en interactief opgezet.

Getracht is deze dag zo compleet mogelijk op te nemen in deze nieuwsbrief. De redactie kan niet voor 100% garanderen dat alles wat gezegd is in deze samenvatting staat.

Het bestuur van NNN.  
september 2006

---

De NNN Nieuwsbrief is een speciale uitgave van Nevus Netwerk Nederland. In dit nummer staat de samenvatting van het NNN Informatiesymposium gehouden op zaterdag 8 april 2006 met als thema 'LAAT ZIEN WIE JE BENT! LAAT ZIEN WAT JE BENT!'.

#### *Redactie-adres*

J.H. Boschstraat 24  
7513 ZL Enschede

e-mail: [info@nevusnetwerk.nl](mailto:info@nevusnetwerk.nl)

[www.nevusnetwerk.nl](http://www.nevusnetwerk.nl)

Telefoon: **06 51 82 27 01**

#### *Samenvatting*

Janny Prooij

#### *Medisch adviseurs NNN*

Dr. A.P. Oranje - Dermatoloog

Dr. M.A.A.P. Willemsen - Kinderneuroloog

Dr. van Adrichem - Plastisch Chirurg

Jaargang 10,

nr. 1, september 2006

*Oplage 150*

# INFO BIJEENKOMST

## OPENING

De dag wordt geopend door Jantijn van den Heuvel met een welkomstwoord voor alle aanwezige leden. Jantijn legt uit waarom er voor deze dag gekozen is, waarom we ditmaal de psychosociale kant nader toelichten.

De trainers worden voorgesteld Rowien de Jager, Mirjan en Aline. Allen werkzaam voor de stichting 'Omgaan met Pesten'. Jord hielp in de rollenspellen mee als belangstellende.

## INLEIDING

Vervolgens neemt Rowien Jager het woord om het een en ander nader toe te lichten:

De titel is '**Laat zien wie je bent! Laat zien wat je bent!**'

Laten zien wie je bent of laten zien wat je bent kan op verschillende manieren. Laten zien wie je bent en wat je bent is mijns inziens belangrijk om een kwalitatief goed leven te leiden.

*Maar hoe laat je zien wie je bent?*

*Hoe laat je zien wat je wel oké vindt en wat niet?*

*Hoe laat je zien wat je belangrijk vindt?*

*Laat je wel zien wie je bent, wat je denkt?*

*Is er in de maatschappij ruimte om jezelf te laten zien?*

*Mag je laten zien wat je bent?*

*Mag je zijn wie je bent?*

*Of moet je het niet van anderen af laten hangen?*

Allemaal vragen waar je bij stil kunt staan en die te maken hebben met **eigenwaarde, zelfbeeld** en je **sociale emotionele kant**.

Mensen met een reuzenmoedervlek worden bekeken, dat is een gegeven, maar wordt er dan ook gezien wie ze zijn?

Kan jouw kind omgaan met die blikken en opmerkingen?

Kun jij als ouder omgaan met die blikken en opmerkingen?

Vanuit dit soort vragen zijn we op het idee gekomen om deze dag de titel mee te geven '**Laat zien wie je bent! Laat zien wat je bent!**'

## OCHTEND GEDEELTE

Vanuit verschillende invalshoeken wil ik vandaag met jullie stilstaan bij:

- *Hoe laat je jezelf als volwassene zien en wat laat je naar je kinderen zien?*
- *Wat heeft jou gedrag voor gevolg voor je kind?*
- *Hoe kun je ervoor zorgen dat je kind zich zeker genoeg voelt om te laten zien wie hij of zij is?*
- *Welke tools kun je kinderen meegeven?*

**Ik hoop dat u aan het eind van de dag het gevoel heeft: 'Ik kan laten zien wie ik ben, ik heb ideeën op gedaan om mijn kind weerbaarder te maken en ik ben geïnspireerd en enthousiast geraakt! En ik heb een leuke dag gehad.....**

Er is vandaag gekozen om aan de slag te gaan vanuit de sociale en de sociaal emotionele kant. Een kant van mensen waar we vaak niet bij stil staan, maar die wel alles bepalend is voor ons dagelijks functioneren en het gevoel dat we daarbij hebben.

Een veel voorkomende manier waarvan we denken dat we ons laten zien is d.m.v. je manier van kleden (wil ik wel of niet opvallen), auto (hip, trendy, visitekaartje van de zaak, image).

Kinderen kunnen dat nog niet zelf bepalen dus die zijn vaak afhankelijk van de groep waar in ze functioneren. Om erbij te horen moet je dat merk schoenen aan hebben, en die tv series kijken en vooral die muziek luisteren of dat speelgoed hebben. Maar laten kinderen op deze manier zien wie ze zijn?

Een belangrijke manier van laten zien wie je bent is je manier van uitstralen. Jij bepaalt zelf hoe ver of hoe dichtbij iemand kan of mag komen. En dat uitstralen gebeurt door lichaamstaal.

In de huidige maatschappij zijn we gewend aan presteren, hard werken, uiterlijkheden en vooral jezelf presenteren en opkomen voor wie jij bent is belangrijk. Anders wordt je niet gezien en gehoord. De vraag is alleen hoe doe je dat? En hoe doe je dat als jouw uiterlijk opvallend is waardoor mensen vaak denken dat je anders bent? Of erger dat je minder bent (onbekend maakt onbemind)!

Een antwoord kan zijn door: sociale weerbaarheid.

### **Jezelf laten zien heeft álles te maken met sociale weerbaarheid.**

Sociale weerbaarheid wil niet anders zeggen dan 'Hoe weerbaar ben je in het contact met anderen'. Sociale weerbaarheid hangt nauw samen met communicatie (daar zal ik in de loop van de dag verder op in gaan).

Jouw persoonlijke sociale weerbaarheid bepaald hoe anderen op jóu reageren (actie is reactie).

Dingen toelaten die je niet prettig vindt, mensen die in jouw ruimte komen terwijl je er niets van zegt, zorgt ervoor dat jij wantrouwend of op je hoede raakt, waardoor jij automatisch minder ruimte inneemt en waardoor een ander nóg meer ruimte in kan nemen.

In de trainingen die we geven vanuit de stichting 'Omgaan met pesten' gebruiken we de methodiek waarbij we vooral de nadruk leggen op het vergroten van de sociale weerbaarheid. Dit doen we op een simpele manier, namelijk via de lichaamshouding. Je lichaamshouding geeft aan hoe jij in het leven staat en je lichaamshouding geeft grenzen aan, maar óók je mogelijkheden.

## **6**

### **Lichaamshouding**

Lichaamshouding gaat verder dan alleen maar oogcontact. Lichaamshouding is medebepalend voor hoe een ander tegen jou aankijkt. Met je lichaamshouding kun je laten zien wie je bent. Dat begint al bij binnenkomst, een handdruk, stemgebruik, manier van staan, maar ook je reactie op een actie van een ander.

Iemand met een reuzenmoedervlek heeft baat bij sociaal weerbaar zijn, maar iemand die geen moedervlek heeft ook! Ik denk dat elk kind de mogelijkheid moet krijgen om zichzelf te ontwikkelen tot een sociaal weerbaar persoon. Maar hoe doe je dat?

Als eerste door het te zien bij je ouders. Als ouder heb je een voorbeeld-functie naar je kinderen toe. Jouw actie of reactie is bepalend voor de houding van het kind. Dus jouw reactie op iemand die reageert op de moedervlek van je kind doet dus vooral iets naar je kind toe. Positief of negatief (komen we vandaag nog op terug).

Ben jij iemand die optimistisch, krachtig en vriendelijk in het leven staat en straal je dit ook uit of ben jij iemand die heel veel moppert, ongeduldig reageert en met afgezakte schouders en het hoofd naar beneden heeft hangen?

Ben jij iemand die duidelijk praat of ben je meer het mompelende type? Aangezien kinderen gedrag van ouders imiteren kun je wel nagaan dat jouw voorbeeldfunctie groot is!

In onze samenleving is het niet zo gebruikelijk om jezelf bewust te laten zien. We zijn niet gewend om te zeggen wat we goed doen. We zijn niet gewend om op te vallen (doe maar gewoon dan doe je gek genoeg). We zijn eerder gewend om opvallende dingen te ontkennen, terwijl je er ook gebruik van kunt maken. Ontkennen dat je opvalt (en dat doe je als je een moedervlek hebt, dus kun je er beter voor zorgen dat je een manier vindt waarbij je er voor zorgt dat je op een positieve manier opvalt).

### **Bewust je ruimte innemen**

Jezelf wel bewust laten zien en je ruimte innemen, maakt je een sterke persoonlijkheid en kan voor uitstraling zorgen. En is het niet de uitstraling wat de aandacht trekt? We zijn gewend om op uiterlijkheden te beoordelen en van daaruit proberen we vaak maar in de massa te verdwijnen. Krachtig neerzetten van je persoonlijkheid creëert ook kansen en mogelijkheden.

De kunst is dat je mensen verder laat kijken dan het uiterlijk!

Om u zelf nou eens even na te laten denken over de vraag 'Hoe laat ik mezelf zien?' gaat u aan de slag met uw eigen persoonlijkheid. Dat klinkt zwaarder dan het is, want het is u vandaag gemakkelijk gemaakt. U krijgt een blad met illustraties voorzien van opmerkingen. Aan u de vraag de opmerkingen/vragen die naast de plaatjes staan in te vullen. Onthoud dat ú zelf bepaald wat u laat zien!

7

*Vervolgens wordt er een blad uitgedeeld en gaat iedereen aan de slag. Na enige tijd, als iedereen toch het één en ander heeft ingevuld, wordt aan een ieder gevraagd één ingevulde opmerking op te lezen.*

*Hierna worden de gehele groep in kleinere groepjes ingedeeld en gaat elk groepje een plaatsje zoeken om met elkaar verschillende vragen door te nemen die op de uitgedeelde kaartjes staan.*

We gaan aan de slag met een kaartspel. Uw tekening kunt u als hulpmiddel gebruiken.

U bepaalt zelf hoe persoonlijk u wordt en wat u wel of niet wilt zeggen. Wel wil ik u vragen om u zelf te laten verrassen. Is er een vraag waar u absoluut geen antwoord op wilt geven dan past u.

U geeft het kaartje dan aan iemand anders, of u legt het kaartje onder de stapel en pakt een ander kaartje.

*Beide activiteiten zorgen ervoor dat er meer contact komt tussen de leden, dat we allemaal wat 'persoonlijker' worden.*

*Hiermee wordt het ochtendgedeelte afgesloten en volgt er de gezamenlijke lunch. Na deze lunch is er de Algemene Ledenvergadering.*

## **MIDDAG GEDEELTE**

*Het middagedeelte wordt begonnen met een rollenspel door Mirjam en Alina. Door een zelfde situatie met verschillende lichaamshoudingen te spelen, laten ze ons zien hoe belangrijk houding is!*

8

Vanochtend bezig geweest met een tekening en spel. Ik heb verschillende reacties gehoord... Wil iemand daar iets over zeggen?

De bedoeling van dit spel was vooral om even stil te staan bij je eigen reacties, je manier van denken en doen, en dit vervolgens eens op een grappige manier met elkaar uit te wisselen om andere gedachten/manieren te komen.

Dus om geprikkeld te worden.....

Het idee hierachter is dat we namelijk allemaal op onze eigen manieren reageren, denken en doen. En dat wat je doet ook vaak aangeeft wie je bent. Soms reageer je onbewust. Ik wil graag dat u zich bewust wordt van uw eigen manieren en denkpatronen en dat u daardoor ook beseft dat uw gedrag medebepalend is voor het gedrag van uw kind.

### **Communiceren**

Dit alles heeft te maken met communiceren. De definitie van communicatie staat omschreven als: een zender geeft een boodschap door aan een ontvanger.

Het is niet mogelijk om niet te communiceren, dus eigenlijk zijn we altijd aan het communiceren! (Behalve dan als we slapen, maar dan zend je dus eigenlijk uit: 'stoor mij niet ik slaap!').

Communicatie bestaat voor 7% uit woorden, voor 38% uit vocaal (intonatie stembuiging, etc) en voor 55% uit non-verbale communicatie (lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, etc.).



Non-verbaal straalt je vaak onbewust iets uit en daar reageert een ander altijd op. We spiegelen vaak elkaars gedrag.

Omdat we mensen zijn denken we ook nog eens voortdurend, en gedachten zijn van grote invloed op hoe wij als mensen doen. Kinderen zijn gevoelig voor gedachten en kinderen voelen haarscherp aan hoe ouders zich voelen! Omdat kinderen hun bestaan te danken hebben aan hun ouders hebben ze van nature de behoefte om vooral loyaal naar ouders te zijn en er vooral voor te zorgen dat ouders zich niet teleurgesteld of verdrietig voelen. Sterker nog, ze hebben de behoefte om aan ouders te geven en te zorgen dat ze iets betekenen voor ouders. Zeggen dat je je verdrietig voelt of je ouders teleurstellen hoort daar niet bij.

Vanmorgen heb ik al gezegd dat uw houding naar uw kind toe zeer belangrijk is, en uw gedachten over de reuzenmoedervlek daarmee dus ook.

Gedachten kunnen positief werken waarbij ze een verruimende functie kunnen hebben, maar ze kunnen ook een negatief effect, dus een belemmerde of beperkend effect hebben. Het idee dus van het glas is halfvol, of het glas is half leeg.

Gedachten zijn van enorm grote invloed. Het blijkt zelfs zo te zijn dat als we hier een groep mensen bij elkaar zetten die zich gaan buigen over een moeilijke som en daar geruime tijd voor nodig hebben dat als we een zaal verderop mensen een tijdje later dezelfde som geven zij deze sneller op kunnen lossen dan de eerste groep omdat de gedachten al een keer rondzweerven.....Dus u bent gewaarschuwd!

Gedachten worden beïnvloed door reacties van buitenaf. Hoe weerbaarder je bent, hoe minder invloed reacties van buitenaf zijn, want wanneer je weerbaar bent weet je immers zelf wel wat je waard bent.

Op het moment dat je laat zien wie je bent, dwingt dat bij anderen een reactie af.... Deze reactie zegt vaak meer over een ander dan over jezelf. Jouw reactie zegt iets over jou. Die gedachte meegeven aan je kind is erg belangrijk voor zijn of haar weerbare gedrag.

### **Positief denken**

Kijk eerst eens naar jezelf. Wat zijn jouw gedachten over jezelf? Ben je je bewust van hoeveel je projecteert op mensen om je heen, dus ook op je kinderen?

Bijvoorbeeld het bang zijn voor een grote hond... grote kans dat je kind dit ook is.

Het is ook logisch dat deze moeder dat niet ziet, want ieder mens heeft een blinde vlek. Angst breng je over, maar vertrouwen ook!

Als je zelf positief denkt en vanuit vertrouwen, dan breng je dat ook over op je kind. Bovendien is het zo dat als je vertrouwen hebt en mogelijkheden ziet (dus verruimende gedachten hebt) je automatisch al minder beren op de weg ziet.

Geef je kinderen en de mensen om je heen complimenten. Iemand die regelmatig positief wordt bevestigd gaat zich zelfverzekerder gedragen en wordt vanzelf gelukkiger. Een standje of snauw heeft drie complimenten nodig om iemand weer een goed gevoel te geven!

Zorg ervoor dat je kind mag zijn wie hij of zij is!

### **Zelfbeeld**

Via de beelden die we uit de wereld om ons heen internaliseren, vormen we een oordeel over onszelf. Ons zelfbeeld en onze persoonlijke identiteit worden gevormd én aangescherpt door de wisselwerking onderling.

10

Als een kind twee is maken ouders zich al zorgen of de kleine om kan gaan met anderen en speuren ze angstvallig naar tekens dat hij of zij gemakkelijk vriendjes zal kunnen maken. Al snel daarna komen daar ook onderwijzers bij die zich zorgen maken over het kind dat 'teveel alleen is' of dat 'moeizaam met anderen omgaat'.

Ons zelfbesef is in belangrijke opzichten gerelateerd aan ons vermogen vrienden te maken. Gebrek aan vrienden kan dan ook iets vreselijk zijn en gevoelens bezorgen van persoonlijk falen tot was ik maar dood.

Wie van ons is vergeten hoe afschuwelijk het was om alleen op de speelplaats te staan terwijl anderen aan het spelen waren? Wie kan zich uit zijn jeugd herinneren niet populair te zijn? Wie lukt het nu om alleen op een feestje te staan zonder zich ongemakkelijk te voelen?

Omdat het geen zin heeft te verwachten dat er vanuit je omgeving helpende gedachten voortkomen, moet je het voor jezelf creëren. En als de thuisbasis daarbij de eerste plek is waar wel ruimte is om te zijn, dan is dat de eerste stap. Natuurlijk wil je niet dat je kinderen gekwetst worden of dat ze gepest worden, maar ja elk mens loopt tegen zaken aan die je liever niet wilt meemaken dus uw kind ook!

Het gaat er dus om dat uw kind voldoende tools in handen heeft om om te kunnen gaan met deze tegenslagen.

Wees u bewust van uw eigen eisen en verwachtingen naar uw kind en waarom u dit eist of verwacht. Zijn het eisen om aan uw verwachtingen te voldoen of zijn het eisen om het kind zich prettig te laten voelen?

### **Plagen en pesten**

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die gepest worden niet zozeer om uiterlijkheden gepest worden (dat is wat men wel heel lang gedacht heeft), maar veel meer om zijn gevoeligheid (dus zijn reactie).


Pesten ontstaat vooral in situaties waarin mensen zich onveilig voelen. Dus als uw kind met een reuzenmoedervlek in het gezicht voor het eerst op school komt, dan zal het aangekeken worden en zullen er andere kinderen zijn die daar onmiddellijk op reageren. Er zullen ook negatieve reacties zijn, dat komt dus doordat kinderen niet gewend zijn aan wat ze zien.

Als de juf of meester dan ook een verkeerde reactie geeft, dan is dat een prima bodem om pesten te laten ontstaan. Maar als je kind een adequate reactie geeft, dan is de kans groot dat hij niet gepest wordt!

Een adequate reactie is een reactie die aansluit bij het gedrag van het kind. Het éne kind zal vanuit humor kunnen reageren en daar kan het dan mee klaar zijn, terwijl een ander kind juist moet vertellen wat er aan de hand is en hoe het komt.

Volgt er geen adequate reactie dan kan dat dus pesten tot gevolg hebben. Dat kan dan grote gevolgen hebben voor de sociale en emotionele ontwikkeling, en daarmee dus ook voor het gevoel van eigenwaarde. Het is een onderwerp waar nog steeds een taboe op heerst én het is een onderwerp waar heel verschillend over gedacht wordt.

Het is belangrijk dat er wat aan gedaan wordt en dat het serieus genomen wordt. Nu wordt er vaak gedacht 'Ach het zijn kinderen en het hoort erbij, daar worden ze wijzer en sterker van....'. Dat hoeft dus absoluut niet zo te zijn!

Want wat de een ervaart als pesten ervaart een ander als plagen. We kennen waarschijnlijk allemaal de opmerking wel: 'Ja het is wel zielig, maar ja hij vraagt er zelf om'. Of 'ze moet zich niet zo aanstellen, ze is gauw op haar teentjes getrapt'. 'ze zegt ook nooit wat terug...'.  


De eerste vraag die wij altijd stellen bij ouderavonden en lezingen is. 'Wat is het verschil tussen plagen en pesten?'

*Hierna volgt een korte interactie met de aanwezige leden.*

De ontvanger bepaalt of het plagen of pesten is. Dat betekent dus dat mijn eigen reactie bepalend is.

Als er eenmaal een pestsituatie is, dan is het belangrijk dat deze wordt doorbroken. Tijdens de training die wij geven leren we kinderen verschillende reacties aan, we beginnen dan met de basis van het toepassen van leerpunten. Sterk staan (voeten schouderbreed, 'draadje aan je kruin;', dus hoofd rechtop, schouders naar achteren). Je kijkt de ander aan en je praat duidelijk. We beginnen met sterk staan, sterk lopen, evt. sterk weglopen, maar we leren kinderen ook een praatje maken en nee te zeggen.

Het uiteindelijke doel is dat kinderen contact kunnen leggen, uit kunnen komen voor hun eigen mening en dat ze zich bewust zijn van hun lichaamshouding. Kortom dat ze zichzelf kunnen laten zien.

Wij (Jantijn, Janny, Mirjam en ik) hebben in de voorbereiding een aantal boeiende gesprekken met elkaar gehad. Over hoe breng je zo'n onderwerp als vandaag nou aan de man...

12

Het gaat over jezelf laten zien. Dus ook over kwetsbaar zijn, onzekerheid en gedachten, sociale en emotionele ontwikkeling. Onderwerpen die niet altijd even gemakkelijk ter sprake komen, maar óók onderwerpen waar je niet zo snel over uitgepraat raakt. We hebben met elkaar van gedachten gewisseld, maar het leek ons ook leuk om dat met ú te doen. Daarom hebben we een aantal stellingen die we aan u voor willen leggen.

U heeft allemaal twee gekleurde kaartjes gekregen. De bedoeling is dat u deze opsteekt na het oplezen van een stelling. Als u wilt reageren kan dat ook. Wilt u niet reageren dan is dat ook oké!

## STELLINGEN

### 1

*Als iemand een reuzenmoedervlek heeft, moet je net doen of je de vlek niet ziet.*

Niemand van de aanwezige leden is het hier mee eens.

De vraag "wat moet je dan wel doen?" wordt gesteld. "Gewoon er naar vragen" is het meest genoemde antwoord.

### 2

*Een reuzenmoedervlek maakt een mens socialer*

Hierover zijn de meningen erg verdeeld.

Wat er zoal gezegd wordt:

- Ja, je mensenkennis wordt erdoor vergroot
- Nee, je bent gewoon zoals je bent
- Ja, want je hebt meer met andere mensen te maken, bijv. de vereniging
- Nee, want je hebt meer kans uitgesloten te worden.

> De conclusie is dat deze stelling erg persoons gebonden is, van huis uit wordt er geleerd hoe ermee om te gaan.

Het niet-sociaal zijn ligt vaak niet alleen aan de moedervlek.

### 3

*Wil je dat er meer rekening met je gehouden moet worden?*

Algemene mening is duidelijk 'NEE'.

### 4

*Iemand met een moedervlek kan er nooit aantrekkelijk uitzien.*

Persoonlijke ervaringen komen naar boven. Enkele opmerkingen uit de zaal:

- Ik wil niet geconfronteerd worden met mooie vrouwen
- Je blijft jezelf altijd zien als afwijkend van de 'norm'.
- Ik wil niet dat ik mijn negatieve ervaringen op mijn kinderen overbreng.

> Laten we hierbij niet bagatelliseren, ontkennen dat het gewoon is.

Je kan er immers niet omheen, zowel niet als je het zelf hebt, als dat één van je kinderen een moedervlek heeft.

Door de moedervlek te erkennen hoeft het geen beperking meer te zijn!

- Ik vind het hebben van een moedervlek niet altijd negatief, aantrekkelijkheid zit 'm tenslotte niet in het uiterlijk.

> Aantrekkelijkheid zit in je uitstraling, dit is zelfs aan te leren!

Aantrekkelijkheid is altijd van de omgeving afhankelijk, én van de maatschappelijke norm.

## 5

*Voor ons levensgeluk kunnen we gemakkelijk zonder spiegel*

Hierover zijn de meningen sterk verdeeld.

- je kan wel zonder spiegel, maar het leven met spiegel is toch gemakkelijker

- het grootste geluksgevoel komt toch uit je hart

- we hebben geen extra factoren als geld, een spiegel e.d. nodig.

Je geestelijke gezondheid is de bepalende factor. Levenskunst is belangrijk.

Hoe reageer je, kan je relativeren

14

## 6

*Een medische behandeling, dat doe je kind niet aan.*

- Je doet toch niet iets wat onnodig is!

- Soms heb je geen keus. Emotioneel is het moeilijk. Voor het kind is het soms vervelend dat hij niet een keuze heeft gehad.

- De gemaakte keuze kan veel invloed geven op het leven.

- Ik vind het heel ingrijpend dat wij, als ouders, een keuze moesten maken.

- Als een kind geboren wordt kom je bij een arts terecht. Elke arts gelooft in zijn 'eigen' methode. Ouders moeten een keuze kunnen maken tussen alle mogelijke behandelingen en dit gebeurt nog steeds niet!

## NA WOORD VAN ROWIEN

Vandaag hebben we het gehad over 'Laat zien wie je bent. Laat zien wat je bent!', over de voorbeeldfunctie die wij als ouder/volwassenen hebben naar kinderen toe. Dat wij hen kunnen ondersteunen

- in het sociaal weerbaar zijn door een positieve benadering

- in het creëren van een prettige thuisbasis waar een sfeer van harmonie hangt

- in het laten zien wie hij of zij is

- door hem of haar te stimuleren op zaken af te stappen en de wereld met een opgeheven hoofd te benaderen
- door complimenten te geven
- door zelf goed in je vel te zitten, zelf met opgeheven hoofd in het leven te staan en door jezelf een compliment te geven.

We hebben vandaag met elkaar van gedachten gewisseld en ik hoop dat u als een wijzer mens naar huis gaat. Ik vond het een boeiende dag en ik vind het leuk dat ik u iets heb mogen vertellen en ik hoop dat het voor u weer wat positieve bagage voor uw rugzak betekent.

Alina leest een gedicht voor dan Nelson Mandela:

*ALS DE ZON (Nelson Mandela)*

*Onze diepste angst,  
is niet dat we onmachtig zouden zijn.  
Onze diepste angst betreft juist  
onze niet te meten kracht.  
Niet de duisternis, maar het licht in ons  
is wat we het meeste vrezen.  
We vragen onszelf af:  
Wie ben ik wel om mezelf briljant, schitterend,  
begaafd, geweldig te achten.  
Maar waarom zou je dat niet zijn.  
Je bent een kind van God.  
Je dient de wereld niet  
door jezelf klein te houden.  
Er wordt geen licht verspreid,  
als de mensen om je heen,  
hun zekerheid ontlenen aan jouw kleinheid.  
We zijn bestemd om te stralen,  
zoals kinderen dat doen.  
We zijn geboren om de glorie Gods die in ons is  
te openbaren.  
Die glorie is niet slechts in enkelen,  
maar in ieder mens aanwezig.  
En als we ons licht laten schijnen,  
schept dat voor de ander  
de mogelijkheid hetzelfde te doen.  
Als we van onze diepste angst bevrijd zijn,  
zal alleen al onze nabijheid  
anderen bevrijden.*

Dank u voor uw inzet en aanwezigheid en ik wens u een goede thuisreis. Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben of heeft u behoefte aan informatie dan kunt u contact met NNN of met 'Omgaan met pesten' opnemen.

### Stichting 'Omgaan met Pesten'

Website: [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl) e-mail: [info@omgaanmetpesten.nl](mailto:info@omgaanmetpesten.nl)

## AFSLUITING

Ten slotte sluit Jantijn deze gezellige, leerzame, boeiende en soms emotionele dag af. Veel dank aan Rowien, Mirjam, Alina en Jord én uiteraard aan alle aanwezige leden.

16

*Iedereen wordt bij het naar huis gaan getraakteerd op een echt 'Lieveheers-beestjeshuisje' voor in de tuin. Een deel van de aanwezigen maakte van de gelegenheid gebruik om samen aan de bar nog na te praten over afgelopen dag.*

*Het bestuur van NNN onderzoekt n.a.v. deze dag de mogelijkheid om een aparte 'trainingsdag' te gaan organiseren speciaal voor de kinderen met reuzenmoedervlekken o.l.v. Rowien de Jager.*



### DONATIES

zijn van harte welkom!

Rekeningnummer

Nevus Netwerk Nederland:

35.11.76.144



[www.nevusnetwerk.nl](http://www.nevusnetwerk.nl)