

**Mental Health Awareness Month  
Guidebook van BEDROCK**

Met Annemarie Hartsuiker en Anaïta Nasser

# **BREAK THE CYCLE**



**WIE KLAAR IS OM IN 4  
WEKEN OUDE PATRONEN  
LOS TE LATEN EN RUIMTE  
TE MAKEN VOOR  
ZICHZELF**

# VOORWOORD

Loslaten is eerlijk gezegd niet mijn talent. Ik ben loyaal, perfectionistisch (mijn teken is Maagd) en geneigd om vast te houden aan dingen die niet bij mij passen. Toch betekent dit wegstoppen of stilzwijgen geen innerlijke rust of vernieuwing. Vasthouden doet soms meer pijn dan loslaten. Je kunt namelijk een mooier leven voor jezelf creëren als je oude patronen loslaat, dat geeft ruimte voor nieuwe energie en kansen die in flow zijn met jouw leven. Ik mag leren dat loslaten niet hetzelfde is als opgeven, maar dat het lichtheid brengt. En hoe lichter je bent, hoe verder je komt. Uiteindelijk is álles tijdelijk. De momenten die je van jouw adem benemen, vreugde, verdriet... als niks permanent is, dan is ieder moment er een om te koesteren.

Liefs Annemarie

## VOORWOORD

Voorwoord van hoofdredacteur  
Annemarie Hartsuiker

## DEEL 1

Cycle breaker advies van Anaïta  
Nasser

## DEEL 2

Cycle breaker stappen - in 4 weken  
doorbreken

## NAWOORD

Nawoord van Annemarie Hartsuiker



**"JE HOEFT HET NIET TE  
BEGRIJPEN OM HET TE VOELEN.  
MAAR JE MOET HET VOELEN OM  
HET TE VERANDEREN"**

Anaïta Nasser - Founder The School of Mental  
Health, systeem therapeut & mental health coach

# DEEL 1: CYCLE BREAKER

## ADVIES VAN ANAÏTA NASSER

Er was een tijd waarin ik dacht dat ik vrij was. Ik lachte, werkte hard, hield me sterk, en gaf mensen om me heen altijd precies wat ze nodig hadden. Maar diep vanbinnen liep ik op eieren: in mezelf, in relaties, in het leven. Ik was niet aan het leven. Ik was aan het overleven.

En dat is wat veel mensen doen. Niet omdat we zwak zijn, maar omdat we dat geleerd hebben. Van onze ouders. Hun ouders. En alles wat zij meedroegen maar nooit konden uitspreken en doorbreken.

### **MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH: WAAROM DEZE GIDS NU NODIG IS**

Mei is internationaal uitgeroepen tot *Mental Health Awareness Month* en ontstaan in 1949 vanuit het besef dat mentale gezondheid géén luxe is, maar een levensbehoefte.

Voor mij is deze maand meer dan een agendapunt. Het is een kans om het gesprek open te breken. Om onszelf te herinneren aan iets essentieels: dat we onze binnenwereld niet langer hoeven te negeren, overschreeuwen of verstoppen. Deze gids is geen oplossing, geen *quick fix*. Het is een uitnodiging tot systemisch bewustzijn. Tot voelen. Tot kiezen.

### **VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN**

Mijn eigen pad begon met het besef: ik draag niet alleen mijn eigen gevoelens. Ik draag die van mijn moeder. Van mijn vader. Van het land dat zij verlieten, de taal die ze moesten loslaten, het verdriet dat nooit erkend werd.

Ik ben half Afghaans, half Russisch, opgegroeid in Nederland: drie werelden in één lichaam. Ik was loyaal aan pijn die niet van mij was. Ik hield vast aan patronen die me klein hielden, omdat ze ooit veiligheid boden.

Tot ik ontdekte dat ik het anders mocht doen. Niet uit afwijzing, maar uit liefde. Ik herinner me een moment van twijfel, niet lang geleden. Een belangrijke keuze. Mijn hoofd draaide rondjes. Dus ik schreef elke mogelijke keuze op een papiertje. Legde ze op de grond. En ging erop staan. Niet denken, maar voelen: wat doet dit met mijn lijf? Mijn hart wist het al lang. Mijn lichaam fluisterde: hier zit ruimte en plezier. Hier zit leven.

## **WAAROM IK THE SCHOOL OF MENTAL HEALTH BEGON**

Mijn werk is geboren uit een gemis. Ik dacht: waarom leren we dit niet op school? Hoe je grenzen stelt. Wat emoties je willen vertellen. Hoe je trauma niet hoeft te begrijpen om het te helen. Hoe je de stem van je innerlijke kind herkent in je perfectionisme. Zo ontstond *The School of Mental Health*, een plek waar je lessen krijgt die je nooit kreeg, maar die je leven kunnen veranderen.

## **DE KRACHT VAN SYSTEMISCH WERK**

Als systemisch therapeut zie ik het elke dag gebeuren: mensen die jarenlang vastzitten in dezelfde patronen, werk, relaties of emoties en pas rust vinden als ze zien dat het niet "hun fout" is, maar een echo van wat ooit was. We noemen het familieopstellingen, maar het zijn eigenlijk herinneringen die willen landen.

Systemisch werk leert je:

- hoe je je plek inneemt zonder schuld
- hoe je teruggeeft wat niet van jou is
- en hoe je stopt met vechten tegen jezelf

Het is de taal van het lichaam. De wijsheid van je roots. De toestemming om het anders te doen.

## **EEN GIDS OM PATRONEN TE DOORBREKEN**

Deze gids is er niet om je te 'fixen'. Hij is er om je terug te brengen naar wie je al bent. Diep van binnen.

Week na week nodig ik je uit in de maand mei:

- om te vertragen
- om te voelen
- om te kiezen wat jouw hart fluistert
- en om jezelf de liefde te geven die je misschien nooit kreeg, maar wel verdient

Jij bent de overgang tussen generaties. In jou mag het veranderen. Of je nu worstelt met stress, grenzen, perfectionisme, familiepatronen of simpelweg het gevoel hebt dat je leegloopt: weet dat je niet alleen bent. Deze gids is voor jou. Voor de zachte strijders. Die moedig willen zijn. De generatie die zegt: het stopt bij mij. Welkom, cycle breaker.

Laten we beginnen.



**LIEFS,  
ANAÏTA**

# DEEL 2: CYCLE BREAKER STAPPEN – IN VIER WEKEN PATRONEN DOORBREKEN

Deze gids is geen prestatie. Geen lijstje om af te vinken. Het is een zachte uitnodiging om terug te keren naar jezelf. Week na week reik ik je een thema aan – een ankerpunt, een ingang. Geen einddoel, maar een begin. Elke week staat in het teken van één element dat nodig is om patronen te doorbreken. Niet omdat jij 'stuk' bent, maar omdat je door mag hebben dat veel van wat je voelt, denkt of doet een echo is van iets groters. Iets dat je mag leren zien, herkennen... en verzachten.

## IN ELKE WEEK VIND JE:

Een korte tekst die je laat inzien

Een opdracht of ritueel om dat wat onzichtbaar is, tastbaar te maken

Een affirmatie om je systeem te voeden met iets nieuws

Een journaling prompt die je uitnodigt om naar binnen te keren

Én ruimte om te schrijven, tekenen of voelen wat er komt



“Je hoeft het niet op te lossen. Je mag het gewoon voelen.”

# WEEK 1

## VERTRAGEN OM TE VOELEN

We zijn zo gewend om maar door te gaan. Werk, afspraken, doelen, relaties. Onze dagen zijn gevuld, onze hoofden nog voller. En ondertussen raakt ons lichaam vermoeid van alles wat we niet voelen. Vertragen is niet ‘lui zijn’. Vertragen is heilig. Vertragen is een cycle breaker patroon.

Het is het moment waarop je zenuwstelsel eindelijk kan uitademen. Waarop je jezelf weer hoort. Vaak schuilt onder ‘ik weet het even niet’ een gevoel dat we al kennen, maar al zolang niet durfden te voelen.

### OPDRACHT

Plan deze week elke dag een mini stiltemoment van 5 minuten. Zonder telefoon. Zonder doel. Alleen jij en je ademhaling. Voel wat er gebeurt als je niets moet en niets doet.

### AFFIRMATIE

“Ik mag stoppen. Ik ben waardevol, ook in rust en vertraging”

### JOURNALING PROMPT

Wat gebeurt er wanneer je even niets doet?  
Wat voel je precies? En wat probeer jij al een tijd niet te voelen?

### SCHRIJFRUIMTE

Schrijf zonder oordeel. Laat het stromen.

## **SCHRIJFRUIMTE**

Schrijf zonder oordeel. Laat het stromen.



“Jouw ‘nee’ is een poort naar jouw ‘ja’ en dus naar vrijheid.”

# WEEK 2

## GRENZEN EN JE PLEK INNEMEN

Grenzen zijn geen muren. Het zijn uitnodigingen. Ze vertellen anderen hoe jij het liefst geliefd wordt. Ze zijn geen afstand, maar richting. Geen afwijzing, maar zelfzorg.

Zeker als je bent opgegroeid met het idee dat ‘voor anderen zorgen’ je bestaansrecht geeft, kan ‘nee’ zeggen aanvoelen als verraad. Maar weet: elke keer dat jij trouw blijft aan jezelf, wordt de wereld een stukje veiliger voor jou om in te leven.

### OPDRACHT

Teken jouw energetische huis.

Wie of wat mag bij jou naar binnen? Waar liggen je grenzen en je behoeften deze week? Wie heeft een sleutel en mag binnenkomen? En wie mag aanbellen? Welke energie wil je wel of niet binnen laten?

### AFFIRMATIE

“Ik ben veilig om trouw te zijn aan mezelf en mezelf te begrenzen”

### JOURNALING PROMPT

Waar zeg je ‘ja’ tegen vanuit angst, terwijl je diep vanbinnen ‘nee’ voelt? En waar komt het vandaan dat je ‘ja’ zegt terwijl je eigenlijk ‘nee’ bedoelt? Hoe kun je meer je ruimte innemen en jouw ‘nee’ eren?

**SCHRIJFRUIMTE**

Laat je pen je de weg wijzen. Schrijf jouw inzichten helemaal uit.

A large, light blue curved area that serves as a writing space. It contains 20 horizontal white lines, evenly spaced, for writing. The lines are contained within a blue shape that is wider at the top and tapers slightly towards the bottom.

“Sommige stemmen in je hoofd zijn niet van jou. Je hebt ze alleen lang gedragen.”

# WEEK 3

## INTERNE PATRONEN HERKENNEN EN DOORBREKEN

Herhaling is herkenning. We herhalen wat ooit voelde als liefde, zelfs als het nu pijn doet. Dat is geen zwakte. Dat is systeem intelligentie. In familiesystemen dragen we vaak wat onbewust is gebleven: de schaamte van een oma, de stilte van een vader, het onuitgesproken verdriet van generaties. Niet omdat we het willen dragen, maar omdat we loyaal zijn. En precies daar ligt de sleutel. Want als je herkent wat je herhaalt en voor wie, kun je beginnen met kiezen. Kies de weg van cycle breaking.

### OPDRACHT

Schrijf een nieuwe, liefdevolle versie van die zin.  
Bijvoorbeeld: van “Ik moet sterk zijn” naar “Ik mag zacht zijn” of “ik mag leunen”. Of “Ik kan dit niet” naar “Ik mag dingen uitproberen en fouten maken is oke”.

En zorg dat zodra je dat negatieve stemmetje opmerkt, je de nieuwe liefdevolle zinnen leest of hardop uitspreekt. Lees het echt dagelijks hardop voor. Luister naar je eigen helende stem. Dit is enorm krachtig... *and it breaks the cycle!* Woorden kennen kracht.

### AFFIRMATIE

“Ik hoef het niet meer te herhalen. Ik herken wat niet meer bij mij past en wat mij niet meer dient. En ik kies iets nieuws.”

### JOURNALING PROMPT

Welke oude zinnen herhaal jij (bewust of onbewust) tegen jezelf?

## **SCHRIJFRUIMTE**

Voel de kracht van herhaling. Jouw nieuwe  
waarheid verdient woorden. Schrijf je  
inzichten en nieuwe waarheid uitgebreid uit.

“Zelfzorg is niet wat je doet als alles af is. Het is wat je doet om überhaupt te kunnen zijn.”

# WEEK 4

## ZELFZORG ALS DAAD VAN LIEFDE

Zelfzorg is geen to-do lijst. Het is thuiskomen bij jezelf. Niet de perfecte ochtendroutine, maar dat moment waarop je jezelf iets gunt – zonder reden. Het is erkennen: ik ben het waard. Ook als ik moe ben. Ook als ik twijfel. Ook als ik niets ‘productiefs’ heb gedaan. Zelfzorg is leren geven wat je vroeger misschien niet kreeg. En het nu, zonder schuld, alsnog ontvangen.

### OPDRACHT

Kies elke dag één moment waarop je iets doet alleen voor jou. Iets kleins. Iets zachts. Iets waar je geen toestemming voor nodig hebt. Bijvoorbeeld uitgebreid je gezicht masseren met een gua sha steen. Wandelen met je favoriete muziek. Bij je favo tentje matcha halen en op een bankje buiten zitten.

### AFFIRMATIE

“Ik ben het waard om voor gezorgd te worden. Ook door mij.”

### JOURNALING PROMPT

Wat zou liefde op dit moment tegen jou zeggen?

## **SCHRIJFRUIMTE**

Schenk jezelf aandacht. Elk woord is een druppel liefde. Wees zo creatief en expressief mogelijk net zoals je tegen je beste vriendin zou praten.

# NAWOORD

*Break the cycle!* En er is niet één manier om dat te doen. Gun jezelf iedere kleine stap die je neemt om dichterbij jouw droomleven te komen. Of je nu dagelijks een wandeling maakt in de natuur, mediteert of een massage neemt zoals ik dat doe, een familie opstelling doet of een sessie boekt bij een regressietherapeut. Onthoud dat je altijd mag blijven dromen... want als er een droom uitkomt, komt er een nieuwe voor in de plaats. Dromen geeft hoop! Het maakt je creatief. Zelfs als het leven tegenzit... ik heb diepe rouw meegemaakt, onrecht en fysieke stress. Ook dat verandert weer want alles is in beweging. Omarm de chaos en magie van het leven terwijl je lief bent voor jezelf en de ruimte inneemt die je verdient! Want één ding heb ik geleerd, iedereen mag gezien worden en dat is tevens mijn missie. Vrouwen in hun kracht zetten, verbinden en een podium geven.

**LIEFS,  
ANNEMARIE**

