

# **Kleine waarheden, grote wijsheden**

*Clifton Jongaman*

©2024, Youngadude Mediacenter  
jongadude@gmail.com,  
Roermond

1e druk(proefdruk)

nadruk verboden zonder toestemming auteur

# Inhoud

Over dit boek	<b>5</b>
Memoriam Mama de heldin	<b>6</b>
Angstcultuur op het werk	<b>9</b>
Autisme...een continue kabaal van gevoelens en gedachten	<b>12</b>
Bewijsdrang	<b>16</b>
De boot die nooit bestaan heeft	<b>20</b>
De jeugd van nu	<b>24</b>
De nieuwe verslaving	<b>27</b>
De last van een belofte schuld	<b>31</b>
De strijd tegen een valse start	<b>35</b>
De valkuil van enthousiasme	<b>38</b>
De valse start van velen	<b>43</b>
De verandering	<b>46</b>
De waarde van jezelf zijn	<b>49</b>
Eenzaamheid	<b>51</b>
Eindeloze onwetendheid	<b>54</b>
Gevaar van spiritueel ego	<b>57</b>
GGZ.....is de patiënt het product?	<b>61</b>
De verwarring van etnische identiteit	<b>64</b>
Iedereen is ervaringsdeskundige	<b>67</b>
De strijd voor gelijke kansen	<b>70</b>
De essentie van vertrouwen aan boord	<b>73</b>
Is verandering in Limburg haalbaar?	<b>76</b>
Luisteren zonder titels	<b>79</b>
Paranormale begaafden en de GGz	<b>82</b>
Mijn enthousiasme is geen zwakte	<b>85</b>
Mijn onzichtbare muur	<b>88</b>

Nederland:te klein voor een parallel leven?	<b>91</b>
De groeiende veelzijdigheid	<b>94</b>
Professionaliteit in de hulpverlening	<b>97</b>
De kracht van luisteren	<b>100</b>
Racisme:een bijwerking van het oerbrein	<b>103</b>
Religie als overlevingstechniek	<b>106</b>
Geef elkaar de ruimte	<b>110</b>
Stigmatisering	<b>113</b>
Stille stem in limburg	<b>116</b>
Stress door eigen mond	<b>120</b>
De schijn van multiculturele diversiteit	<b>125</b>
Waarom het pleasen van anderen funest is	<b>128</b>

## *over dit boek*

In mijn boek neem ik je mee op een reis door de diepere lagen van mijn ervaringen en persoonlijke worstelingen. Het is geschreven vanuit een behoefte om mijn trauma's een plek te geven, een manier om te helen en om mezelf te uiten. Vaak is het voor mij, door mijn ADHD en autisme, een uitdaging om precies te zeggen wat ik voel en bedoel. Woorden lijken soms ontoereikend, en dit boek is mijn manier om die grenzen te overstijgen en mijn innerlijke wereld tastbaar te maken.

Door deze ervaringen op papier te zetten, hoop ik ook anderen te bereiken die misschien met dezelfde gevoelens worstelen, maar zich niet altijd begrepen voelen.

Het delen van mijn kennis en inzichten is voor mij een uitnodiging om samen te leren, te groeien en om misschien anderen een stukje herkenning te bieden in hun eigen leven.

Ik hoop dat mijn verhaal niet alleen mijn eigen heling bevordert, maar dat het ook iets moois en waardevols betekent voor jou als lezer.

## *Mama mijn heldin*

Daar is mijn mama, zo vol pracht en vuur,  
Haar naam galmt rond, van uur tot uur.  
Met een glimlach net als de zon die opkomt,  
Zij is een heldin die voor je opkomt.

Haar hart groter dan de diepste zee,  
Haar liefde brengt warmte, tegen haat en nijd zei je altijd  
nee.

In ons leven, een heldin, groot en snel,  
Een verhaal dat ik graag vertel.

Ja, zij is fantastisch, zonder enig bezwaar,  
Een licht in mijn leven, altijd daar.  
Met zorgzaamheid en liefde als kompas,  
Is zij de persoon die mij altijd verrast.

In de drukte van het leven, in de stille nacht,  
Zij straalt als een ster, met een ontegenlijke kracht.  
Met een helpende hand, altijd gereed,  
Zij geeft zonder vragen, in overvloed en breed.

Haar glimlach verwarmt ieders hartslag,  
Haar moed is als een kunstwerk, vol pragmatiek en prag.  
In mijn ogen staat ze hoog in aanzien,  
Een rolmodel zonder schijn....een echte 10 !

Ja, zij is fantastisch, dat is waar,  
Een licht in mijn leven, altijd klaar.  
Met zorgzaamheid en liefde, als kompas,  
Is zij de persoon die ik nooit wil dat zij weggaat ,  
nu wou ik dat ze hier was

Laat haar verhaal weerklinken, van stad tot strand,  
Een bron van inspiratie, hand in hand.  
Met doorzettingskracht en een hart van goud,  
Zij is degene waar ik van houd, heel vertrouwd.

Haar erfenis zal altijd blijven bestaan,  
Een heldin in mijn leven, in vreugde en waan.  
Mijn mama wordt voor altijd geprezen,  
Een fantastische persoon, dat kun je lezen.

Ja, zij is fantastisch, een stralende ster,  
Altijd behulpzaam, keer op keer...en haar liefde reikt zo  
onmetelijk ver  
Met zorgzaamheid en liefde, zo klaar,  
Is zij de persoon die in mijn hart blijft, echt waar.

Dus laat haar naam in vreugde verkonden,  
Deze fantastische ziel, in vele monden.  
In mijn leven, met liefde en waardering omgeven,  
Is zij de persoon die mijn leven verrijkt, dat zul je beleven.

*opgedragen aan "Mama Roke"*



## **Angstcultuur op het werk**

Mensen kunnen soms een angstcultuur in stand houden op de werkplek om verschillende redenen, die vaak diep geworteld zijn in de dynamiek van de organisatie en de individuele psychologie van de betrokkenen.

Hier zijn enkele mogelijke redenen

Angstcultuur kan voortkomen uit de drang naar macht en controle binnen een organisatie.

Leiders of managers die zich bedreigd voelen door de competentie of onafhankelijkheid van hun ondergeschikten, kunnen angst zaaien om gehoorzaamheid en conformiteit af te dwingen.

In een competitieve omgeving waar succes wordt gemeten aan de hand van prestaties en resultaten, kunnen werknemers bang zijn om fouten te maken of om als zwak of incompetent te worden gezien.

Dit kan leiden tot een cultuur van angst waarin medewerkers elkaar onderling beconcurreren en zelfs saboteren.

Als een organisatie een geschiedenis heeft van het bestraffen van fouten in plaats van het bevorderen van leren en groei, kunnen werknemers bang zijn om fouten toe te geven of om hulp te vragen wanneer ze vastlopen. Dit kan een vicieuze cirkel van angst en vermijding creëren.

Wanneer er een gebrek aan transparantie en open communicatie is binnen een organisatie, kan dit angst en achterdocht veroorzaken.

Werknemers kunnen het gevoel hebben dat ze constant worden beoordeeld en dat ze niet weten waar ze aan toe zijn, wat leidt tot een sfeer van constante spanning en angst.

Soms kan een angstcultuur diepgeworteld zijn in de geschiedenis en cultuur van een organisatie.

Als angst in het verleden effectief werd gebruikt als een middel om prestaties te stimuleren of om controle te behouden, kan het moeilijk zijn om deze cultuur te veranderen, zelfs als leiderschap zich bewust is van de schadelijke effecten ervan.

Op individueel niveau kunnen werknemers verschillende persoonlijkheidstrekken hebben die bijdragen aan het in stand houden van een angstcultuur, zoals een laag zelfbeeld, perfectionisme, vermijdingsgedrag of een neiging tot conformiteit.

Het is belangrijk op te merken dat het in stand houden van een angstcultuur op de lange termijn schadelijke gevolgen kan hebben voor zowel de individuen binnen de organisatie als voor de organisatie als geheel.

Het kan leiden tot een hoog verloop, verminderde productiviteit, een gebrek aan innovatie en een slechte reputatie op de arbeidsmarkt.

Daarom is het essentieel voor organisaties om actief te werken aan het creëren van een cultuur van vertrouwen, openheid en respect, waarin werknemers zich veilig voelen om zichzelf te zijn, fouten toe te geven en te groeien.

## **Autisme.....een continue kabaal van gedachtes en gevoelens**

In een maatschappij die doordrenkt is van geluiden, kleuren,geuren en emoties, kan de ervaring van autisme een overweldigende reis zijn door een oneindige stroom van gedachten en gevoelens. Voor mensen met autisme is het alsof ze in een constant draaiende achtbaan zitten, waarbij de remmen ontbreken.

Het is een 24-uurs realiteit van innerlijke chaos, waar rust en stilte schaars zijn.

Voor veel mensen is de maatschappij om hen heen een gestructureerde omgeving waarin ze zich kunnen oriënteren en navigeren.

Maar voor mensen met autisme kan deze maatschappij een verwarrend doolhof zijn, waar elke bocht en elke wending een nieuwe uitdaging vormt. Hun brein is als een radarsysteem dat continu signalen ontvangt en verwerkt, zonder pauze of rustmoment.

Gedachten komen en gaan als een onophoudelijke stroom van informatie, waardoor het moeilijk wordt om te focussen op één ding tegelijk.

Terwijl de meeste mensen hun gedachten kunnen ordenen en prioriteiten stellen, lijkt het brein van iemand met autisme soms als een wirwar van draden, zonder duidelijke begin- of eindpunten.

Voor mensen met autisme kan zelfs de meest alledaagse taak een uitdaging zijn.

Simpele taken zoals boodschappen doen, huishouden of een gesprek voeren kunnen voelen als het beklimmen van een berg, waarbij elke stap zorgvuldig gepland en overwogen moet worden.

De constante stroom van informatie en prikkels maakt het moeilijk om te ontspannen en te genieten van het moment.

Daarnaast kunnen emoties als een wervelwind door het brein van iemand met autisme razen.

Wat voor anderen een kleine tegenslag is, kan voor iemand met autisme voelen als een emotionele aardverschuiving.

De intensiteit van deze emoties kan overweldigend zijn, waardoor het moeilijk wordt om ze onder controle te houden.

Deze voortdurende chaos in het hoofd van iemand met autisme kan leiden tot angst, depressie en overprikkeling.

Het kan ook leiden tot sociale isolatie en een gevoel van vervreemding van de wereld om hen heen.

Maar te midden van deze chaos schuilt ook kracht en veerkracht.

Mensen met autisme ontwikkelen vaak unieke coping-mechanismen om met de constante stroom van gedachten en gevoelens om te gaan. Of het nu gaat om het creëren van routines, het vinden van rustgevende activiteiten of het zoeken naar steun bij anderen, mensen met autisme tonen een buitengewone veerkracht in het navigeren door de complexiteit van hun innerlijke wereld. Dat is een superkracht !!!!!

Het is belangrijk voor de samenleving om meer begrip en empathie te tonen voor de ervaringen van mensen met autisme. Door de complexiteit van hun innerlijke wereld te erkennen en te respecteren, kunnen we een inclusievere en ondersteunende omgeving creëren waarin zij kunnen gedijen.