



Geluk

Het is zover! Een zomerse nieuwsbrief van **Langedijk Consult**.

Een nieuwsbrief voor opdrachtgevers, coachingsklanten, relaties, deelnemers aan trainingen, workshops, intervisiegroepen en themawandelingen.

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar bij de wisseling van de seizoenen en biedt informatie over een thema. De thema's spelen in op actuele vragen van klanten of opdrachtgevers. Heb je zelf een suggestie voor een thema waar je graag iets meer over zou lezen: laat het me weten!

Het thema van deze maand is **GELUK**.

De eerste keer dat iemand mij meldde dat hij al jaren niet gelukkig was werd ik plaatsvervangend verdrietig. Dat voelt zwaar, al jaren niet gelukkig. Geluk is iets waar we het niet zo vaak over hebben. Althans, niet echt. Natuurlijk melden we elkaar dat we zo gelukkig zijn met partner, gezin, familie, gezondheid, werk, hobby's, huis, en wat het nog meer is waar we dankbaar voor of blij mee zijn. "Gelukkig" hoor je ook vaak voorbij komen in de zin van "gelukkig heb ik dat niet". Dan blijken wij niet ziek, zwak, afgezet of opgelicht.

Maar echt praten over wat je gelukkig maakt is praten over een teer onderwerp. En aan jezelf toegeven dat je niet gelukkig bent is moeilijk. Zeker wanneer je in alle opzichten "rijk gezegend bent" met al die dingen waarvan we over het algemeen aannemen dat ze gelukkig maken. Na die eerste confrontatie met het verrassend afwezige geluk ben ik het natuurlijk vaker tegengekomen. Alles lijkt geweldig en voor elkaar. Maar gelukkig?

Dat je jaren niet (echt) gelukkig kunt zijn zonder daar echt iets mee te doen heeft misschien veel te maken met het feit dat we geluk in het dagelijkse leven niet zo'n grote plaats toebedelen. Dat is vreemd als je je bedenkt dat op de vraag wat het belangrijkste in het leven is, de meerderheid van de mensen antwoordt: "geluk".

Maar in het alledaagse nu speelt geluk niet zo'n grote rol. Er moet gewoon veel. Er is veel te doen en te regelen. Er gebeurt ons veel. We spoelen "als wrakhout" mee in de stroom van het leven. Hoe vaak heb je je in de afgelopen weken afgevraagd of je echt gelukkig bent? Of de dingen die je doet, je daadwerkelijk gelukkig maken? En dan: kun je op zoek naar geluk? Of is het zoeken naar die pot met goud aan het eind van de regenboog eigenlijk gedoemd te mislukken?



Ik geloof dat geluk veel te maken heeft met loslaten. Loslaten van “moeten”, van wat “zou horen” en van wat “nu eenmaal logisch is”. Loslaten ook van “hebben”. Geluk voor mij is voelen wat is en mazzel hebben als wat is goed voelt. Maar misschien is voelen op zich al geluk. Te kunnen voelen en te accepteren dat wat je voelt er mag zijn is geluk. Niet te mogen, kunnen of durven voelen is weg zijn bij jezelf. Maar dan zou je nooit ongelukkig zijn, dus dat wordt wel heel high en happy... Loslaten betekent ook dat op weg gaan, vinden is. Zoals de klant die een eigen bedrijf gaat starten en voor wie het aangaan van die grote verandering geluk is. Ongeacht de uitkomst. Dat type geluk, geluk in het werk, heet sinds Csikszentmihalyi (1975) “flow”. In een flow voel je je sterk, alert, geconcentreerd en presteer je op de top van je kunnen. Zou het geluk zijn als je een recept zou hebben voor geluk? Als je drie keer links gaat en twee keer rechts kom je in het centrum van het labrynt en daar vind je het geluk. Zou iedereen dan van hetzelfde gelukkig moeten worden? Tips voor geluk kun je dus maar beter niet te serieus nemen. Tips voor flow is misschien iets minder dubieus. Lekker werken: daar kun je voor aan de slag! Voor wat het je oplevert, bij deze onder tips....

In elke nieuwsbrief tref je een aantal vaste rubrieken aan. Onder **Tips** vind je een aantal tips en handvatten die te maken hebben met het thema van de maand. Puntsgewijs worden suggesties gedaan, uit literatuur en ervaring, die je verder kunnen helpen. Inspiratie en ideeën om je doelen te realiseren en succesvoller te worden in je werk. **Spiegelen** is een column waarin je elke maand een stukje aantreft over zaken die ik tegen kom in mijn werk als coach, consultant en trainer. De **boekrecensie** biedt dit een beschrijving van een boek over het maandthema. De rubriek **In de schijnwerpers** bevat een bijdrage van iemand met wie ik heb gewerkt. Vanwege de privacy-gevoeligheid van het werk is een ieder die iets wil schrijven, vrij om zelf aan te geven hoe hij/zij vermeld wil worden. Wil je jouw bijdrage op deze plek terugzien? Dat kan natuurlijk! Een greep uit de reacties van lezers op de vorige nieuwsbrief vind je onder **Inbox**. Tot slot tref je het actuele aanbod aan onder **Nieuwsfeitjes** en **To do**. Extra in deze nieuwsbrief een **Test**: Hoe gelukkig ben jij in je werk?

Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief opmerkingen, vragen of suggesties: je kunt me altijd mailen via miranda@langedijkconsult.nl.



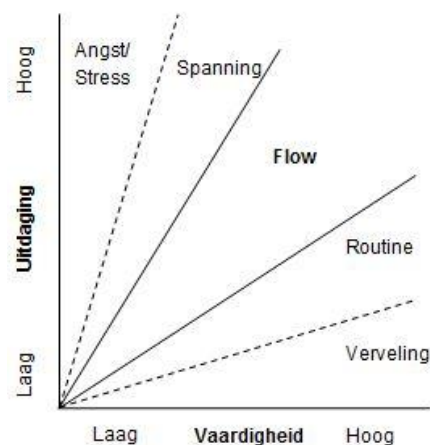
Tips voor het verkrijgen van meer flow

Flow ontstaat wanneer uitdagingen en vaardigheden met elkaar in balans zijn. Te veel uitdaging roept spanning, of zelfs angst en stress op. Met te weinig uitdaging verval je al snel in routines of regelrechte verveling (zie plaatje hiernaast).

Flow wordt dan ook wel omschreven als het opperste geluk van bezig zijn. Een win-win situatie voor werkgever en werknemer. Want wie op deze manier gelukkig is blijkt geconcentreerder, gemotiveerder en beter te presteren. Nog afgezien van de positieve gevolgen van geluk voor je gezondheid, weerstand en herstelvermogen, zoals aangetoond via talloos onderzoek met ratjes, aapjes en andere weinig gelukkige proefdieren. Grote en kleine weetjes... Gelukkige mensen leven langer en krasjes in je arm genezen sneller als je je gelukkig voelt...

Maar goed, wat kun je er zelf aan doen om in een toestand van flow te geraken?

1. Zorg voor werk waarin je over voldoende vrijheid beschikt! Hoe meer zeggenschap je hebt over wat je hoe doet, over je eigen tijd en over de mensen met wie je werkt, des te meer kans op flow ervaringen.
2. Natuurlijk heb je het nooit helemaal voor het kiezen. Open staan voor die dingen in je werk waarop je (wel) invloed kunt uitoefenen is dan een pré. Ga na welke rol je hebt en wat je zelf kunt veranderen aan (hoe je denkt over) een situatie.
3. Zorg voor een omgeving waarin je geconcentreerd kunt werken. Laat je niet storen door anderen, telefoontjes, etc. Maak tijd voor flow.
4. Focus op hetgeen je wilt doen. Doe geen drie dingen tegelijk. Kies voor het realiseren van één doel.
5. Kies voor doelen die je wilt realiseren. Intrinsieke motivatie is een belangrijk aspect van flow. Motivatie die uit jezelf komt in plaats van opgelegde eisen en moeten.
6. Zorg voor heldere doelen en regels. Een baas die plotseling toch een heel andere opzet van een verslag wil, een klant die halverwege het project de doelstelling wijzigt: ondermijnend voor flow.
7. Zorg voor goede feedback tijdens het werk.





Feedback maakt het mogelijk om tijdig bij te sturen en af te stevenen op een topprestatie.

8. Ga na wat je nodig hebt om een taak goed te volbrengen. Vraag zo nodig om hulp of uitleg.
9. Zorg voor ambitieuze maar haalbare doelen.
10. Geen idee waar je echt gelukkig van wordt? Ga eens na wanneer je een flow-ervaring had. Flow kan heel kort duren, maar het kan ook lang duren en intens zijn. Als je nagaat wanneer je helemaal happy in je werk zat geeft dat je wellicht een goed beeld van het soort werk en de omstandigheden waarin jij je het gelukkigst voelt. Op zoek naar een baan of situatie met die kenmerken!

Spiegelen

Column

Ik denk graag van mezelf dat ik redelijk met twee benen op de grond sta. “Wees maar gewoon jezelf” is wel mijn motto. Maar juist die combinatie van “gewoon” en “jezelf zijn” blijkt geen gemakkelijke. Stel dat het “jezelf zijn” lukt, dan is het nog maar de vraag of anderen dat zo “gewoon” vinden. Als ik zingend over het grasveld huppel kijken mijn kinderen me verwijtend aan, “doe nou even gewoon mama ...”. En als ik snikkend in de bioscoop zit omdat er in de komedie in kwestie toch echt een heel zielig stukje zit, hoor ik aan de verbaasde toon van de vriendin naast me dat dit echt niet gewoon is. “Nou, Miran...”. Giebelend als een puber om binnenpretjes, of diep geraakt door een vroeg wandmozaïek van Escher. Als wat anderen vinden de norm is voor wat normaal is, dan ben ik vast niet normaal.

Doet het er toe, wat anderen vinden? Vorige week vroeg een klant me of ik het niet belachelijk vond wat ze vertelde. Nou nee. Als je veel met mensen praat over wat ze werkelijk bezig houdt en drijft, dan kom je van alles tegen. Als je dat niet doet is een avondje reality-tv trouwens ook voldoende om te weten dat alles “gewoon” gebeurt....

Iedereen is anders, maar in de diepte en rijkdom van alles dat we voelen lijken we erg op elkaar en is weinig derhalve vreemd. Dus belachelijk, raar of gek zijn geen beelden die bij me opkomen als het over emoties gaat. Dat geeft ruimte. Nu kun je natuurlijk zeggen “je hebt makkelijk praten als het over een ander gaat”, en dan heb je gelijk. Zodra het over je eigen gevoelens gaat is het stukken lastiger die ruimte te zien en te voelen. Je kunt immers behoorlijk beklemmende dingen denken en jezelf daarvoor ook nog eens op de kop geven. Zo kun je conflicten groter maken dan monsters en kunnen collega’s verworden tot griezelige engerds. Een fout maken kan aanleiding geven tot het gevoel als werknemer niet



te deugen en eens tijd voor jezelf nemen kan voelen als vreselijk egoïstisch. Is dát belachelijk?

Zodra je jezelf toestaat al die gedachten onder ogen te zien zonder er over te oordelen, ontstaat ruimte. "Goh, denk ik dat?" Ruimte om na te gaan of je er iets mee wil. Elke dag een beetje gewoner, met al mijn eigenaardigheden en voor verbetering vatbare gedragingen. Gewoon mezelf.



"Eindevaluatie" door Judith Boekema, tekenlerares

Boekrecensie

Eckhart Tolle noemt zijn boek "De kracht van het nu" een gids voor spirituele verlichting (2001, isbn 90-202-8230-1). Een (zelf)benoemde goeroe die aangeeft hoe tot een gelukkiger leven te komen. Mijn haren gingen overeind staan bij die gedachte en het feit dat het boek een absolute bestseller is wekt bij mij dan ook nog flink argwaan. Maar al lezend moest ik al snel toegeven dat het boek, wanneer je jezelf en de goeroe met een stevige knipoog blijft bekijken, veel goeds te bieden heeft.

Eckhart beschrijft hoe je pijn in al z'n vormen kunt loslaten door werkelijk te gaan voelen. Een boodschap die nauw aansluit op de stroming in de psychologie die zich bezig houdt met Lichaamswerk.

Door te wonen in je hoofd en je te vereenzelvigen met je denken raak je het contact met je ware zelf kwijt. Contact dat je juist zo nodig hebt om je leven in het nu te kunnen leven. Leven in het "nu" in tegenstelling tot leven in het verleden of de toekomst. Leven in het verleden houdt in dat je regelmatig piekert over dingen die zijn gebeurd. Over de vraag of je het goed hebt gedaan en of je dingen niet anders had moeten aanpakken. Een veel voorkomend gevolg hiervan: spijt, schuldgevoelens en ontevredenheid. Leven in de toekomst betekent dat je vooral denkt over wat er nog moet en kan gebeuren. Je piekert dan over al die dingen die nog op je to-do lijst staan, over de nare dingen die je zouden kunnen overkomen of over het goede dat je misschien ooit te wachten staat. Leven in de



toekomst betekent soms ook vasthouden aan het idee dat je later gelukkig zal zijn. Later, wanneer je bepaalde dingen (eindelijk) voor elkaar hebt. Je nu gelukkig en tevreden voelen plaats je daarmee buiten je bereik. Het geluk lag in het verleden of het moet nog komen. Eckharts boodschap is: leef nu en voel nu ten volle hoe het nu met je gaat. Daarin vind je vrede en wellicht geluk. Als je bewust bent kun je er op elk moment voor kiezen te Zijn. Een mooi en vertrouwen wekkend idee daarbij is dat je elk moment in het nu aankunt. Er is geen groter lijden dan het lijden dat men vreest...

Al met al ben ik erg te spreken over het boek. Het bevat veel mooie verwijzingen naar, en interpretaties van spirituele uitingen. Het biedt inspiratie en teksten die geschreven zijn om over te mediteren. Wanneer je door de goeroe-grootheid heen kijkt is het behoorlijk waardevrij en respectvol geschreven. Vrij concluderend naar Eckhart: Ben je niet zover dat je de identificatie met je eigen pijn onder ogen wilt zien en wilt accepteren, dan roept dit boek ongetwijfeld heel veel weerstand bij je op. Een afsluiting à la het sprookje “De nieuwe kleren van de keizer”. Ik ben heel benieuwd wat je er van vindt!

In de schijnwerpers

Een klant aan het woord

“Toen ik het coachingstraject begon zat ik niet lekker in mijn vel. Mijn doelen, zoals ik die in het eerste gesprek heb benoemd, waren: weer voldoende energie hebben en van het leven genieten. Ik heb gekozen voor wandelcoaching. Het leek me sowieso lekker om buiten te lopen in een mooi gebied. En het sprak me aan. Letterlijk stappen nemen. Letterlijk ergens bij stil staan. Ik heb die wandelsessies met Miranda als erg prettig ervaren. We zijn nagegaan wat me belemmerd heeft en waar ik gelukkig van word. Voelen wat het is dat ik echt wil en daar vervolgens ook voor durven en kunnen kiezen. Wat er veranderd is? Ik blijf dicht bij mezelf. Ik zeg ‘ja’ als ik iets wil en ‘nee’ als ik het niet wil. En als ik ‘ja’ zeg, dan ga ik er voor en zet me voor 100% in. Alles geven betekent niet meer dat ik ‘stuk ga’. Op deze manier werken geeft me juist heel veel. Ik heb gesprekken gevoerd met mijn leidinggevende. Aangegeven dat ik een paar dingen wilde veranderen in mijn werksituatie. Ik ben ook duidelijker naar collega’s. Ik ga nu al weer een tijd met plezier naar mijn werk, en als ik thuis kom heb ik energie over om leuke dingen te doen, voor mezelf en met mijn gezin. Natuurlijk heb ik nog wel eens een rottag. Maar veel vaker vliegt de dag voorbij en ga ik met een tevreden gevoel naar huis.” D.G. Technisch specialist.



Test: Geluk in het werk

Hoe blij ben jij met je werk? Hierna een testje om eens te kijken hoe het met jouw geluk in het werk gesteld is. De antwoorden lopen van 1 tot en met 5.

1: zelden of nooit waar, 2: soms waar, 3: in de helft van de gevallen wel en in de andere helft niet waar, 4: meestal waar, 5: bijna altijd of altijd waar.

1. Als ik 's morgens opsta heb ik zin om aan de slag te gaan
2. Het is leuk om met mijn collega's om te gaan
3. Mijn werk geeft me energie
4. Ik kan op mijn werkplek prettig werken
5. Mijn werk is uitdagend
6. Na een werkdag heb ik energie over om dingen voor mezelf te doen
7. Ik kan mijn werk loslaten als ik thuis ben
8. Als ik met een klus bezig ben op mijn werk dan ga ik daar helemaal in op
9. Ik lever goede prestaties
10. Ik kan me goed concentreren op mijn werk
11. De mensen met wie ik werk waarderen mijn bijdrage
12. Ik plan mijn werkzaamheden en stel prioriteiten
13. De dingen die echt belangrijk zijn in mijn werk krijg ik tijdig af
14. Ik heb voldoende invloed over wat ik op een werkdag wil doen
15. Ik ga met plezier naar mijn werk
16. Het werk dat ik doe vind ik zinvol
17. Ik krijg voldoende feedback om te weten of ik in mijn werk op de goede weg zit
18. Als ik hulp(middelen) nodig heb om mijn werk goed te doen, dan krijg ik die
19. Ik ben tevreden met de beloning die ik voor mijn werk ontvang
20. Mijn werk biedt me voldoende mogelijkheden om me verder te ontwikkelen

Tel je totale score op.

20 – 45 punten: Time for a change

Heb je tussen de 20 en 45 punten, dan is het misschien tijd om je af te vragen of je wel goed zit in je huidige werk. Is dit het werk dat je wilt doen? Ben je uitgekeken op de functie? Zijn de omstandigheden en (arbeids)voorwaarden wel naar je zin? Wil je dingen veranderen binnen de situatie, anders omgaan met de situatie of ga je uitkijken naar ander werk?



45 – 75 punten: Soms wel, soms niet

Heb je tussen de 45 en 75 punten dan is het misschien goed nog eens kritisch te kijken naar die aspecten waar je laag op scoort. Over het algemeen heb je het waarschijnlijk naar je zin op je werk. Maar er zijn vast gebieden waar je verbeteringen kunt realiseren waardoor je gelukkiger wordt met je werk(situatie).

75 – 100 punten: Gelukkig in het werk

Dit is echt het werk voor jou op dit moment! Je bent tevreden met je activiteiten en je werksituatie. Je houdt energie over en je kunt het werk loslaten. Je ervaart vast regelmatig flow, in het werk en daarbuiten. Geniet ervan!



Inbox

Reacties van lezers op de vorige nieuwsbrief over: Succes

Hoi Miranda,
Bedankt voor het boeiende schrijven.
Succes betekent voor mij vaak iets kleins waar ik intens van geniet. Aan het eind van de maand juni ga ik afzwemmen voor mijn zwemdiploma A. Top. Ik vind het nu heerlijk om te zwemmen. Eerst, enkele weken geleden, was ik bang in het water.

Sinds kort ben ik ook één dag per week leerling-coördinator op onze school. Het contact met mijn duo collega is super goed. Ik wil ook begeleiding en studie sinds ik dit doe, want ik wil groeien in de nieuwe baan. Dit noem ik succes. Ik weet wat ik Wil!!!!!!.

groeten van H. van Z.

Beste Miranda,
Allereerst mijn complimenten voor je nieuwsbrief. Ik vind hem zeer informatief. De tips zijn zeker een stimulans om regelmatig even bij stil te staan. Vandaag ga ik maar eens flink opruimen (tip 7).

Naar aanleiding van het artikel "Gezond met pensioen", wil ik nog iets opmerken over mijn vader. In zijn arbeidzame periode was hij machine-bankwerker. Sinds een aantal jaren werkt hij met veel plezier voor het Uitzendbureau 65+. Sinds september 2005 (hij was toen 70) is hij studiehuiswerk-meester op een middelbare school. Tijdens de zelfstudie-uren van de leerlingen houdt hij orde in het klaslokaal. En dat gaat hem heel goed af. Hij bloeit weer helemaal op.
Hartelijke groet, E. van D

Alle reacties zijn opgenomen met toestemming van de betrokken mensen.

Nieuwsfeitjes

De jacht op het geluk

Elsevier (juni 2006, nr 24) wijdt een blad aan de jacht op het geluk. "In het hedendaagse leven draait alles om gelukkig worden. Maar hoe doe je dat? En welke rol kan en moet de politiek spelen? De moderne mens wil niet meer wachten op het hiernamaals. Hij wil zich nú goed voelen. Politici stellen zich zelfs al ten doel het 'bruto nationaal geluk' te vergroten. Helaas is geluk maar in zeer beperkte mate maakbaar. Toch zijn er wel nuttige adviezen voor de fortuinzoeker. 'Je moet accepteren dat de zon niet altijd schijnt'."



Gelukkiger door planten

Wie de negatieve invloed van warmte op kantoor wil bestrijden, doet er goed aan zijn bureau op te fleuren met een paar planten. Planten verbeteren het werkklimaat en leiden tot een aantoonbare afname van 'sick building' symptomen zoals hoofdpijn. Ze compenseren de uitstoot van schadelijke stoffen, bijvoorbeeld afkomstig van printers en kopieermachines. Ze verdampen water via de bladeren, absorberen warmte en geluid en zuiveren de lucht van stof. Verder blijkt uit onderzoek dat vooral beeldschermwerkers zich prettiger voelen en harder werken als ze planten om zich heen hebben.
(En dat van iemand die alleen van groen buiten de deur houdt...).

Ongelukkig in het werk

Het hoge arbeidsongeschiktheidsrisico van jonge hoger opgeleide vrouwen wekt verbazing. Reden waarom Stichting WAHO een bijzondere publicatie uitgeeft. In: "Ik dacht: een weekje uitrusten en dan weer aan het werk", worden jonge, hoger opgeleide vrouwen aan het woord gelaten die vanwege psychische klachten arbeidsongeschikt zijn geraakt. Hoe hebben de vrouwen hun rol als werknemer, hun ziekenrol en hun WAO-periode ervaren? Welke behoeften hadden zij aan begeleiding bij reïntegratie? Door middel van diepte-interviews is inzicht verkregen in hun ervaringen en behoeften.

Het boekje is geschreven door Anneke de Vries, Angelique de Rijk, Petra Verdonk en Ineke Klinge (isbn: 90-10489-1-0) en is te bestellen via info@waho.nl. Er zijn geen kosten aan verbonden. Deze publieksversie kwam tot stand dankzij een subsidie van de Nederlandse Stichting voor Psychotechniek. Een aanrader voor vrouwen in een vergelijkbare situatie (je bent niet de enige en wat te doen) én voor hun werkgevers en hulpverleners (hoe hier goed mee om te gaan).

Gelukkig door werk of door vrije tijd?

Nederlanders vinden werk steeds minder belangrijk dan gezin, vrienden en vrije tijd. Dat blijkt uit een analyse van al het onderzoek dat er de laatste jaren naar de arbeidswensen van Nederlanders is gedaan. Deze analyse is uitgevoerd door de Nijmegen School of Management, in opdracht van de Stichting Management Studies. Een andere belangrijke bevinding is dat een prettige werksfeer boven aan de lijst van arbeidswensen staat.



Werk stond altijd pas op de vierde plaats in Nederland, maar de afstand in belangrijkheid tussen werk en gezin, vrienden en vrije tijd wordt steeds groter. De verklaring voor het tanende arbeidsethos wordt vooral in maatschappelijke en culturele veranderingen gezocht. 'Werk wordt steeds minder als een plicht gezien, en steeds meer als een recht', legt Barbera van Dijkum, secretaris van de Stichting Management Studies uit. 'Bovendien krijgt genieten een steeds belangrijkere plaats in ons leven.' In de ons omringende landen kwam en komt het werk wel op de eerste plaats.

Het grote belang dat gehecht wordt aan een prettige werksfeer, blijkt ook typisch Nederlands te zijn. Waar in andere landen bijvoorbeeld baanzekerheid veel belangrijker gevonden wordt, willen Nederlanders vooral fijne collega's. Naast gezelligheid scoort ook interessant werk hoog, gevolgd door een goede beloning en goede arbeidsomstandigheden. Volgens de onderzoekers betekent dat voor werkgevers dat het creëren van een optimale sociale context en het aanbieden van interessant werk het meeste kans bieden om aantrekkelijk te zijn voor werknemers.

'Werk(en) moet wel leuk zijn; Arbeidswensen van Nederlanders'. Jacques van Hoof, Erna Bruin, Michiel Schoemaker en Arno Vroom. ISBN: 90 232 3863 X
Stichting Management Studies: www.managementstudies.nl

Contact

Wil je meer weten over onze workshops en trainingen of over het voeren van een coachingsgesprek: je kunt me bellen op 075-614.54.27, of kijk op mijn website: www.langedijkconsult.nl onder Empowerment trainingen of coaching.
Timemanagement- en assertiviteitstrainingen worden, op maat, ook in company gegeven.

Ken je iemand voor wie deze nieuwsbrief interessant zou kunnen zijn? Ik vind het leuk wanneer je hem doormailt. Wil je volgende nieuwsbrieven ook ontvangen: laat het me even weten! Je kunt je **abonneren op deze nieuwsbrief** door mij een e-mail te sturen met vermelding van je voornaam, achternaam en e-mail adres, via miranda@langedijkconsult.nl.

Privacywaarborg: je gegevens worden in geen geval aan derden doorgegeven.
