



Counseling & Consultancy Praktijk Sjoukje Drenth Bruintjes

Online nieuwsbrief
Creative Counseling
© Sjoukje Drenth Bruintjes

www.counselingpraktijk.nl/nieuwsbrief/

“Sektarisch getinte structuren zijn structuren die kritisch denkende mensen vogelvrij verklaren. In dat geval kun je als kritisch denker maar op 1 manier reageren: blijven vliegen”

Sjoukje Drenth Bruintjes



Kom ook naar een van de intrigerende workshops/lezingen van Sjoukje Drenth Bruintjes.

Opgave als belangstellende mogelijk voor de volgende lezingen/workshops of vraag ze als incompany lezing/training/workshop aan voor uw bedrijf/onderwijsinstelling of andere organisatie:

**Loverboys:
Het is OVER boys!**

**Brainwash is geen fictie!
Brainwash bestaat!**

**Pesten maakt slachtoffers!
Doe er iets aan!**

Andere thema's mogelijk.

Op nader te bepalen locatie op nader te bepalen data
In company training is ook aan te vragen en kan evt. op locatie van de organisatie.

Kosten: € 60 p.p.
Studententarief: € 40 p.p.
Incl. koffie, thee e.d. en koek

Kosten in company lezing/training/workshop in nader overleg.

Aanmelden/offerte aanvragen of info kan via:
Tel: 06-55168867
sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl
www.counselingpraktijk.nl

counselingpraktijk.nl/lezingen-workshops/



*Ik wens iedereen een
hele fijne zomer.
Sjoukje Drenth Bruintjes*

In dit nummer:

Inleiding: De last van je schouders!	1
Diabetes, hoge bloeddruk, hart-en vaatziekten terugdraaien met voeding en bewegen	2
Avatar onder de loep	3
De Hoofdvrouw	4
MeToo onder vuur	5
Uit Sjoukje's dichtbundels: "Troost" uit Waves van 't Schrijvertje/Sjoukje Drenth Bruintjes	6
Gratis intake stress, rouw en relatie problematiek. Half uur gratis extra tijdens exitcounseling	7
SPOTLIGHT: Zomerstop 2018 <small>Zie voor meer info: pagina 3 van de nieuwsbrief</small>	8

© Counseling & Consultancy Praktijk Sjoukje Drenth Bruintjes



Counseling & Consultancy Praktijk Sjoukje Drenth Bruintjes

Online nieuwsbrief
Creative Counseling
© Sjoukje Drenth Bruintjes

De online nieuwsbrief creative counseling is ook te vinden via:
www.counselingpraktijk.nl/nieuwsbrief/

*“Sektarisch getinte structuren zijn structuren die kritisch denkende mensen vogelvrij verklaren.
In dat geval kun je als kritisch denker maar op 1 manier reageren: blijven vliegen”*
Sjoukje Drenth Bruintjes



Kom
ook naar een van de intrigerende
workshops/lezingen van
Sjoukje Drenth Bruintjes.

Opgave als belangstellende mogelijk voor de
volgende lezingen/workshops of vraag ze als
incompany lezing/training/workshop aan voor uw
bedrijf/onderwijsinstelling of andere organisatie:

**Loverboys:
Het is OVER boys!**

**Brainwash is geen fictie!
Brainwash bestaat!**

**Pesten maakt slachtoffers.
Doe er iets aan!**

Andere thema's mogelijk.

Op nader te bepalen locatie dichtbij de stad
Groningen op nader te bepalen data
In company training is ook aan te vragen en is evt.
mogelijk op locatie van de organisatie.

Kosten: € 60 p.p.
Studententarief: € 40 p.p.
Incl. koffie, thee e.d. en koek

Kosten in company lezing/training/workshop in
nader overleg.

**Aanmelden/offerte aanvragen of info kan
via:
Tel: 06-55168867 of mail:
sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl
www.counselingpraktijk.nl
counselingpraktijk.nl/lezingen-workshops/**

In dit nummer:

Inleiding: De last van je schouders. **1**

Diabetes, hoge bloeddruk en hart-
en vaatziekten terugdraaien met
voeding en bewegen. **2**

Avatar onder de loep **3**

De Hoofdvrouw **4**

MeToo onder vuur **5**

Uit Sjoukje's dichtbundels:
"Troost", uit "Waves". **6**

Gratis intake stress, rouw en relatie
problematiek. Half uur gratis extra tijdens exitcounseling consult **7**

SPOTLIGHT: Zomerstop 2018 **8**

Zie voor meer info:
pagina 3 van de nieuwsbrief

1. Inleiding: De last van je schouders.

**De zomer is aangebroken.
Veel mensen krijgen nu de kans om te
genieten van een rustmoment in hun hec-
tisch en intensief leven. Het is een goede
periode. Los komen van de dagelijkse
beslommeringen werkt bevrijdend.
Heerlijk gevoel. De last valt van de
schouders.**

Er zijn destructieve sektes die misbruik
maken van het verlangen naar een lichter
gevoel, naar de noodzaak om de last van ons
dagelijks bestaan even opzij te kunnen zetten.
Deze destructieve sektarische structuren
beloven geen gouden bergen in de
letterlijke zin van het woord. Nee, ze spelen
in op de groeiende behoefte in onze
samenleving om eventjes geen stress te
voelen, om eventjes alle
verantwoordelijkheden naast ons neer te
kunnen leggen.

Onze samenleving is sterk geïndividualiseerd.
We zijn tegelijkertijd vader of moeder en
verantwoordelijk voor de inhoud van het
werk waar we mee bezig zijn. De kinderen
moeten verantwoordelijk, pedagogisch
verantwoord worden opgevoed. Op het werk
zijn de eisen vaak hoog: Teveel te doen in te
korte tijd met te weinig mensen.

Het communiceren onderling gaat snel. Vele
malen sneller dan vroeger. We sturen niet een
brief met een postzegel die een paar dagen
later aankomt. We sturen een mailtje, appje
en vaak wordt direct antwoord verwacht.
Geen bezinningsmoment op een ingewikkeld
verzoek. We moeten snel reageren, vaak te
snel. We zijn er niet op gebouwd en de
evolutie neemt nu eenmaal zijn tijd.

Vaak hoor ik dan in mijn praktijk van een
slachtoffer van zo'n type destructieve sekte :
"Het dragen van alle verantwoordelijkheden
werd me teveel. Ik kwam op die cursus en
voelde me daarna gelijk 100 keer lichter. Er
viel een last van mijn schouders".
De behoefte aan rust is dus in dat geval de
voordeur waar een manipulatief systeem door

naar binnen kan komen bij mensen in alle
lagen van de bevolking. Vervolgens treedt
dan het proces van destructieve
controletechnieken in werking en verdwijnt
een eens zo aardige verantwoordelijke man
of vrouw. Hun achilleshiel is gebrek aan rust,
behoefte aan minder last op de schouders.
De slachtoffers van hersenspoeltechnieken
worden onbereikbaar voor mensen die tot
nadenken zouden kunnen stemmen, ze aan
het jasje kunnen trekken met: "Hee joh of hee
meid, waar ben jij nou mee bezig?".
Dan komt de oude sociale omgeving van het
slachtoffer in mijn praktijk. Ik leer ze weer
contact te krijgen met hun dierbare in de knel
van een destructief systeem. Dat doe ik met
de bijzondere aanpak die ik beheers.
Uiteindelijk maak ik het slachtoffer los van
de impact van destructieve controle /
hersenspoeltechnieken.

Het is mijn vak. Het is mijn drive. Het werk
als exitcounselor, gespecialiseerd in het
ondermijnen van de effecten van
hersenspoelen, is al 14 jaar een belangrijk
onderdeel van mijn leven. Het geeft
voldoening. Natuurlijk doet ook het werk als
counselor / coach in situaties van stress,
relatieproblematiek, jeugdproblematiek en
andere problemen mij goed. Ik zou het
allemaal niet willen missen. Mijn werk als
exitcounselor en mijn werk als counselor/
coach, alsmede mijn rol als spreker en
docent... ik wil het nog lang niet kwijt.
Maar nu is het zomer en neem ik eventjes
afstand van mijn verantwoordelijk maar ook
dankbaar werk als therapeute. Daarnaast doe
ik iets studie. Altijd mooi om kennis aan te
scherpen en te genieten
van de zomer.

Ik wens iedereen een fijne
zomer.
Tot later!
Sjoukje Drenth Bruintjes.



2. Diabetes, hoge bloeddruk, hart-en vaatziekten terugdraaien met voeding en bewegen

Wanneer een patiënt zich bij de huisarts meldt met hoge bloeddruk,
dan worden bloeddrukpillen in allerlei soorten en maten
voorgeschreven. Komen we binnen met diabetes type 2, dan ervaren
velen, dat ze uitgelegd krijgen dat insuline spuiten hun toekomst zal
zijn. We weten met z'n allen wel dat bewegen en gezond eten ons
kan helpen bij ziekte en bij gezondheid, maar er zijn weinig mensen
die zich werkelijk beseffen hoe essentieel bewegen en gezond eten
onze ziekte en gezondheid positief kan beïnvloeden. Voeding kan
ziektes zoals bijvoorbeeld diabetes type 2 en hoge bloeddruk zelfs
terugdraaien.

6 Voorzitter Tamara de Weier van Vereniging Arts en Voeding zegt
in Dagblad van het Noorden dat er bewijs te over is voor de stelling
dat diabetes, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten terug te draaien
zijn met voeding. "We moeten de onderzoeken alleen wel gaan
lezen".

7 Zij stelt dat miljoenen patiënten hun medicijnen zouden kunnen
laten staan, door veranderingen in het voedingspatroon.
8 Artsen moeten bijgespijkerd worden, zegt ze. Ze moeten meer leren
over voeding en moeten patiënten beter leren motiveren om hun
leefstijl te veranderen, is het idee.

Ik geloof er wel in. Anders eten en meer bewegen binnen de
mogelijkheden die fysiek aanwezig zijn, kunnen ervoor zorgen dat
bijvoorbeeld diabetes niet erger, maar zelfs beter wordt.

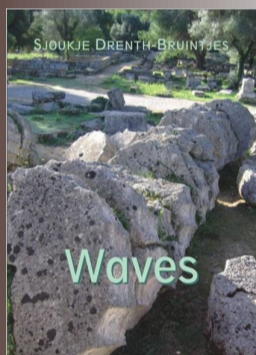
Ik ken de positieve effecten van bewegen als lerare
lichamelijke opvoeding natuurlijk. Over voeding wist ik wel
iets, maar niet genoeg om daarmee diabetes terug te
draaien. Voedingsadvies van een diëtiste die meer weet van
het diabetes keer-om dieet i.s.m. een diëtiste die het keer-om
dieet wel positief vindt maar ietwat relativeert, hebben er in
combinatie met mijn eigen kennis van bewegen, inmiddels toe
geleid dat mijn diabetes op zijn retour is.
Het gaat al heel goed. Ik scoor op de metingen keurig zoals het
moet zijn. Aan de statistieken zie ik dat geleidelijk maar zeker
mijn glucosegehalte nog verder daalt. In de oude route omtrent
diabetes zag men diabetes als progressieve ziekte,
meer medicijnen en op termijn aan de insuline.
Gelukkig was ik eigenwijs en ben ik die andere nieuwe route
met enige relativisering en nuance gaan volgen, waarin juist
genezing, voeding en beweging de kernthema's zijn.
Lucky me!



Sjoukje Drenth Bruintjes



Een knuffel voor jou, van Sjoukje Drenth Bruintjes. Autobiografisch werk van Sjoukje Drenth Bruintjes. Het is te bestellen bij de uitgeverij Roots van Sjoukje zelf via mail: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl of Telefonisch via 06-55168867



Waves van Sjoukje Drenth Bruintjes met dichterlijke vertellingen van de emoties omtrent het dreigende verlies van een vriendschap aan een sektarisch getinte structuur. Autobiografisch van Sjoukje Drenth Bruintjes. Het is o.a. te bestellen bij Sjoukje zelf via: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl Het kan ook telefonisch via 06-55168867

3. Avatar onder de loep

Avatar was de afgelopen maanden in het nieuws, vanwege vermeende onethische invloeden van Avatar bij overheid en in het onderwijs.

Sjoukje Drenth Bruintjes werd als exitcounselor en deskundige op het terrein van destructieve controletechnieken / hersenpoelen en destructieve sektes door verschillende media geïnterviewd, waaronder door de NRC.

Avatar zit al vele jaren in onze samenleving. Sjoukje Drenth Bruintjes ziet Avatar als broertje van Scientology. Avatar is opgericht door ex-scientoloog Harry Palmer. Mensen die zich in de praktijk van Sjoukje melden met klachten over Avatar, vertonen volgens Sjoukje de signalen van de mogelijke impact van destructieve controletechnieken:

- Contactbreuk of oppervlakkiger worden van contacten,
- het lijkt alsof de persoonlijkheid is veranderd van dierbare bij Avatar,
- alles lijkt getoetst te worden aan een Avatar-contact,

- dierbare bij Avatar zegt en doet de dingen anders dan de oude sociale omgeving van hem/haar gewend is en meer.

De belangstelling voor Avatar werd plotseling zo groot door de vermeende invloed bij overheid en in het onderwijs in Nederland. De schrik zat erin na een uitgesproken en uitgebreid artikel van Joep Dohmen in de NRC: "Sleutelen aan de ziel van ambtenaren".

Daarna volgde nog een artikel van hem in de NRC over mogelijke invloeden van Avatar in andere organisaties zoals onderwijs en politie: "Avatar is overal!"

De samenleving leek even op de kop te staan: "Wat als Avatar het leven van iedereen gaat bepalen via onderwijs, politiek, overheden en andere organisaties".

Er leek een onderzoek op gang te komen naar de handel en wandel van Avatar in het onderwijs. Maar de "rebellie" tegen de mogelijke effecten van Avatar lijkt inmiddels

in de kiem te zijn gesmoord: Volgens verschillende media weigert de inspectie om verder onderzoek te doen naar Avatar in het onderwijs aan basisschoolleerlingen.

In de media geen woord meer over Avatar. Het lijkt wel alsof het een hype betrof. "Uitgehypet", zoals het sparen van voetbalplaatjes van de supermarkt op een gegeven moment niet meer in is.

Zoals de schrik erin zat, zo is de schrik nu weer verdwenen als sneeuw voor de zon. Zo komt het over.

Voor het interview met Sjoukje Drenth Bruintjes in de NRC, verwijs ik u graag naar het artikel: Avatar is overal van Joep Dohmen van het NRC, te vinden ook via de link:

<https://www.sektehulp.nl/avatar-interview-sjoukje-drenth-bruintjes/>

Voor meer over Avatar:

<https://www.sektehulp.nl/avatar-een-kloon-van-scientology/>

Redactie Nieuwsbrief Creative Counseling

4. De Hoofdvrouw

In mei werd het uitgezonden: De intrigerende documentaire over een jonge vrouw die op zoek gaat naar waarom haar moeder in een sekte ging, dingen deed die niet door de beugel konden en haar gezin, haar kinderen, daarvoor in de steek liet. Wat dreef haar moeder om te kiezen voor een destructieve sekte. De documentaire film: "De Hoofdvrouw" van Hester Overmars over hoofdpersoon Marijke, zoemt in op de verschillende aspecten van de destructieve invloed van de sekte, op emoties die het teweeg brengt bij de dochter van de vrouw die voor de sekte koos.

Documentairemaakster en Gouden Kalf winnares Hester Overmars weet met haar aanpak een kunstwerk neer te zetten dat je als kijker tot in het diepst van je ziel boeit. Het nodigt je uit om de documentaire een tweede keer te bekijken. Het ontroert, het maakt je stil. Marijke had de moed om dit te doen, om haar verhaal te vertellen. Velen hebben die moed niet, kunnen het niet.

Chapeau voor Marijke. Ik heb als exitcounselor en sektesdeskundige een aandeel op de achtergrond in deze documentaire. Ga kijken. Het is de moeite waard.

Voor meer van mij hierover: <https://www.sektehulp.nl/de-hoofdvrouw/>

Voor meer erover via Hester Overmars: <http://hesterovermars.nl/>

Sjoukje Drenth Bruintjes

5. MeToo onder vuur

Hoe sterk de MeToo beweging ook werd, er kwam toch een kentering in. MeToo kwam onder vuur te liggen van de mensen die zich ergerden en waarschijnlijk nog steeds ergeren aan het idee dat wij in de samenleving vrouwen onderdrukken en dat we daar met z'n allen toch iets aan moeten doen.

De critici van de MeToo beweging stellen vaak, dat vrouwen prima voor zichzelf op kunnen komen en dat de reacties vanuit de MeToo overdreven zijn.

Nou vind ik ook wel dat we het flirten niet onmogelijk moeten maken. Flirten kan heel leuk zijn en mag natuurlijk niet in een harnas belanden. En ja, er zijn veel vrouwen die uitstekend voor zichzelf opkomen.

Echter, er kunnen situaties zijn, waarin je als vrouw kansloos bent tegenover een macht die zichzelf vele malen groter vindt dan het fatsoen.

Die machten vergelijken plagerijen en pesterijen alsmede seksuele intimidatie met: "Het is maar een vrouw "of "Ze stelt zich aan".

Geweldig om dat onfatsoen een halt toe te roepen.

Keep on fighting! Zie voor meer:

<https://www.sektehulp.nl/metoo-onder-vuur/>

Hup MeToo!

Sjoukje Drenth Bruintjes

"Sektarisch getinte structuren zijn structuren die kritisch denkende mensen vogelvrij verklaren. In dat geval kan je als kritisch denker maar op 1 manier reageren: blijven vliegen!"
Sjoukje Drenth Bruintjes

6. "Troost", Gronings gedichtje uit dichtbundel "Waves", van 't Schrievertje/ 't Schrievertje / Sjoukje Drenth Bruintjes ©

Nou dou ik mien oog 'n dicht
Geef die 'n kuske
Op dien wankje
Hail veurzichtjes
Hail zachtjes
Zo dast 't bienoat nait vuilst

Den word t licht
En zuchst 'n muske
'n vogeltje op 'n bankje
Ol mien gedichtjes
En klaine gedachtjes
Omdat ik nait wol das 't omvuilst

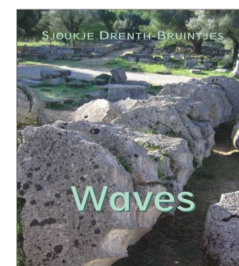
t schrievertje

Een dichterlijke vertelling uit "Waves" van Sjoukje Drenth Bruintjes Autobiografisch werk. Het is te bestellen bij de uitgeverij Roots van Sjoukje via: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl of Telefonisch via: 06-55168867

*Er lijken uitgaves in andere talen van Waves in omloop te zijn. Koop ze niet! Deze zijn niet door mij geautoriseerd.

De vertalingen zijn niet correct en namen alsmede adresgegevens kloppen ook niet. Ik distantieer mij nadrukkelijk van de uitgaves in andere talen dan het Nederlands die niet door mij zijn geautoriseerd. Geïnteresseerd? Koop Waves bij mij: 0655168867

Of mail me: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl



7. Gratis intake bij relatie -stress en rouwproblematiek Half uur gratis consult i.g.v. 2 en half uur durend exitcounseling consult!

Loopt uw relatie stroef, ziet u het niet meer zitten met uw partner, heeft u last van stress door omstandigheden of kunt u het verdriet over het verlies van iemand die u dierbaar is niet aan? Kom dan gerust eens praten met counselor/coach Sjoukje Drenth Bruintjes. Een gratis intake op deze zorggebieden maakt het iedereen mogelijk om eens te kijken of Sjoukje u wellicht naar beter vaarwater kan begeleiden.

Zoekt u oplossingen voor een situatie waarin destructieve controletechnieken / hersenspoelen een kwalijke rol lijken te spelen, zoals bijvoorbeeld in situaties van slachtoffers van loverboys en slachtoffers van destructieve sekten en andere mogelijke situaties met hersenspoelen, dan kunt u ook een afspraak maken in de praktijk. Het eerste consult zal ongeveer 2 en half uur in beslag nemen waarvan Sjoukje slechts 2 uur in rekening zal brengen.

Mocht u een afspraak wensen of eerst informatie wensen, dan kunt u een gratis oriënterend gesprek voeren per telefoon: **0655168867**. U kunt ook per mail contact opnemen: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl

Voor meer informatie kunt u surfen op:

www.counselingpraktijk.nl www.sektehulp.nl www.slachtofferloverboys.nl

Redactie nieuwsbrief creative counseling

Counseling & Consultancy Praktijk
Sjoukje Drenth Bruintjes/
Creative Counseling

Brugstraat 11
9665ML
Oude Pekela
(consult op afspraak)

Tel: 06-55168867

Mail: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl

Internet: www.counselingpraktijk.nl
www.sektehulp.nl
www.slachtofferloverboys.nl



© Online nieuwsbrief
Creative Counseling

8. Spotlight

Counseling en Consultancy Praktijk

Sjoukje Drenth Bruintjes

is wegens zomervakantie en studie

gesloten

t/m eind september 2018

Wanneer u een afspraak voor een consult wilt maken of informatie wenst, dan kunt u mailen naar: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl. U kunt dan zo spoedig mogelijk na de zomerstop een reactie verwachten. Ik sta u dan ook graag weer te woord via de praktijktelefoon: 06 55168867.

In geval van spoed verwijst ik u gedurende de zomerstop naar uw huisarts, 112 of andere passende instantie.

Ik wens iedereen een fijne zomer!
Hartelijke groet,



Sjoukje Drenth Bruintjes

Websites van Sjoukje Drenth Bruintjes:

Sektehulp.nl

Counselingpraktijk.nl

Slachtofferloverboys.nl

Mail: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl

Telefoon: 0655168867

De zelfstandige praktijk van Sjoukje Drenth Bruintjes is een brede praktijk: Aan de ene kant van het spectrum psychosociale hulpverlening o.a. middels counseling, exitcounseling, mental coaching, vrije dansexpressie e.a. Aan de andere kant van het spectrum de adviespoot: sportconsultancy. Denk daarbij aan sportmanagement, interim-management sportcomplexen, zwembaden e.d, alsmede het organiseren van sportevenementen. Een uiterst gevarieerd aanbod, waarbij de kennis van al deze terreinen natuurlijk altijd ten voordele van iedere cliënt zal zijn.

In de praktijk van Sjoukje Drenth Bruintjes kunt u voor terecht voor hulp en advies bij: stress, rouw en verlies verwerking, relatie problematiek, ADHD, pesten, schoolcounseling, bedrijfscounseling, conflictbemiddeling, begeleiding bij ziekte eenzaamheid en verslaving, slachtoffers van loverboys, slachtoffers van sektes, slachtoffers van geweld, slachtoffers van hersenspoeltechnieken/ destructieve controletechnieken. Ook kunt u advies verzoeken omtrent zaken die met sportconsultancy te maken hebben, zoals methodische en didactische ondersteuning van lessen lichamelijke opvoeding en sport bij scholen en sportverenigingen.

Sjoukje Drenth Bruintjes geniet landelijke bekendheid wegens haar kennis en vaardigheden als exitcounselor (hulpverlener van slachtoffers van sekten en loverboys) en als spreker. U kunt lezingen, workshops en trainingen aanvragen van Sjoukje Drenth Bruintjes.
Bel: 06-55168867 of mail: sjoukjedrenth@counselingpraktijk.nl

Kinderen
Jeugd
Ouderen

Stress
Relatie
Rouw
ADHD
Slachtoffers van loverboys
Slachtoffers van sektes
Ziekte en Eenzaamheid
Conflicthantering
Bedrijfscounseling
Schoolcounseling
Personal coaching
Sportconsultancy

Counseling en Consultancy
Praktijk
Sjoukje Drenth Bruintjes

Therapie en Advies
Tel: 06-55168867
www.counselingpraktijk.nl