

SiNUS

Prikkel van de vereniging

JAARGANG 21 | LENTE 2021

Prijs losse verkoop: € 5,95



Thema:
Corona

In dit nummer:
Vaccineren en innerlijke rust

En ook:
Workshop Balans

PATIENTENVERENIGING



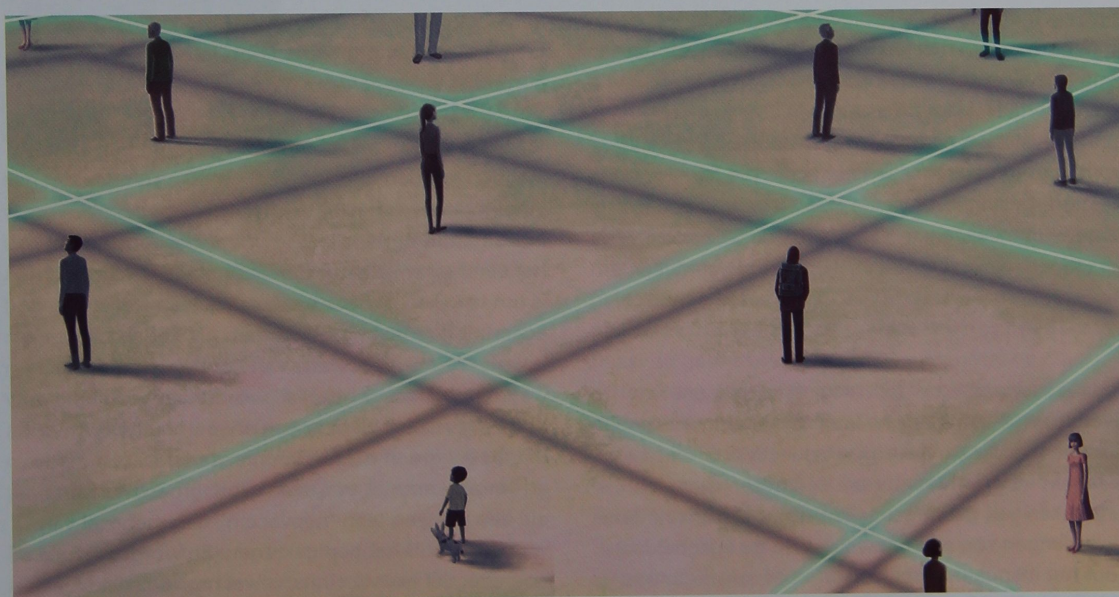
AANGEBOREN HARTAFWIJKINGEN

tegen COVID-19. Wij kennen geen hartaandoeningen of medicijnen die zouden maken dat iemand zich niet kan laten vaccineren. Bij kinderen (ook met een chronische aandoening) zijn er gelukkig nog steeds geen aanwijzingen voor een hoger risico op ernstige ziekte door COVID-19. Daarom is de strategie op dit moment dat <18 jaar geen vaccinatie plaatsvindt,

dus ook niet bij kinderen met een aangeboren hartaandoening. De inzichten veranderen echter. Op dit moment kunnen we nog niet voorzien of het advies aangepast zal worden met de nieuwe varianten van het virus die rondgaan. Zodra er nieuwe inzichten zijn, volgen we daarin het RIVM. 🧡

Innerlijke rust en sociaal contact in coronatijd

DOOR **ANDRÉ HAZEKAMP**, INSPIRATOR EN (TRAUMA) COACH



Terwijl buiten de sneeuw om het huis heen jaagt, leg ik de laatste hand aan mijn artikel. Vandaag maakte ik een wandeling om mijn hoofd leeg te krijgen, en me te verbinden met de natuur. Ik ben gek op water, en de Maarsseveense plassen zijn een prachtig beeld met vorst en sneeuw. Het geeft innerlijke rust. Dat is ook waar ik in dit artikel graag de aandacht o.a. naar toe wil brengen. Maar eerst even kenschetsen, waar we allemaal inmiddels al langere tijd mee te maken

Het missen van (fysiek) contact door sociaal isolement

Het is heel naar dat voor veel mensen de huidige coronamaatregelen leiden tot isolement. Het is meer aan-wezig wanneer je alleen woont, mogelijk zelfs heel klein. Kun je nog naar buiten? Kun je andere mensen spreken? Of je bent met je familie 'opgesloten' in de woning; je moet thuis werken, waar vind je de rust wanneer je je kinderen ook de hele dag

thuis hebt? En de kinderen moet je zelf lesgeven of helpen, omdat de scholen gesloten zijn. Daarboven op komt het gemis van een fysieke aanraking of een omhelzing. Het is niet alleen fysiek, maar zeker ook mentaal een uitdaging.

Je eenzaamheid uitvergroet

Het is niet alleen isolement maar ook de eenzaamheid die nu veel meer een rol speelt in je leven. Het was al mogelijk je eenzaam te voelen wanneer je alleen bent, of wanneer je met anderen samen bent. Het maakt niet uit of dat nu familie of vrienden zijn. Misschien ben je iemand die het sowieso lastig vindt om je zelf en je emoties te uiten. Het kan zijn dat anderen geen of weinig ruimte hebben om zich in jou in te leven. Soms omdat ze druk zijn, soms omdat ze moeite hebben om jouw beperkingen of andere mogelijkheden te begrijpen. Dan kan deze periode met corona extra belastend zijn.

Het kunnen ombouwen naar een veiliger gevoel

Angst, isolement, eenzaamheid - hoe geef je dit überhaupt een plek? Hoe ga je hiermee om? Hoe creëer je ruimte voor jezelf om te komen tot innerlijke rust, mogelijk ook je eigen innerlijke kracht. Hoe kun je delen met een ander, waar jij je vertrouwd voelt, veilig voelt. In trauma healing is het gevoel van veiligheid onmetelbaar belangrijk. Containment is hierbij het begrip: je lichaam voelt zich veiliger. Je ademt bijvoorbeeld rustig, je bent minder heel heet of heel koud (dus lichaamstemperatuur), je bent of voelt je meer ontspannen, je bent je meer gewaar van je omgeving. Dus hoe kun jij je eigen innerlijke staat (m.b.t. angst, isolement, eenzaamheid) meer beïnvloeden.

Ontdek waarnemen

Door je ogen te volgen, kun je ontdekken wat je niet bevalt. Wat je zou willen veranderen. Verander alles wat je maar tegenkomt. En daarmee bedoel ik, wanneer je in je woonkamer rondkijkt, en ligt er iets op een plek waardoor jij je onrustig voelt, dan leg je dit elders. Een cliënt reageerde daarop een keer met de woorden: "Maar dat valt toch wel mee, dat is toch niet zo erg, ik kan er wel mee leven.". Maar het veranderde toen ze op mijn uitnodiging er toch mee aan de slag ging. Jezelf 'onderuit' halen met 'het

valt toch wel mee, zo erg is het niet' gebeurt talloze keren op een dag. Je doet jezelf tekort wanneer je mogelijkheden hebt om iets aan te passen en je laat dat achterwege. Je weet dat het werkt zodra jij merkt dat je je innerlijk rustiger voelt. Je haalt makkelijker adem. Je voelt je meer ontspannen. Zeker prettig nu we zoveel thuis moeten zijn.

Voorbeelden die, hoe klein ze ook lijken, een impact op jouw innerlijke staat kunnen hebben, omdat het eigenlijk net storend is: een boek of tijdschriften of een stoel die je liever op een andere plek hebt. Door niet langer je ergernis in te houden, of je schaamte te verbergen om iets te veranderen, ga je eerst met één ding aan de gang. Je verandert één ding. Kijk wat er gebeurt. Het gaat hier niet om supergrote of vele stappen zetten. Het gaat soms om millimeter werk, maar zodra die eerste millimeter is ontstaan, dan is de volgende makkelijker. Iedere reis begint met de eerste stap.

Bewust ademen

We zijn ons makkelijk onbewust van onze ademhaling. Deze gaat gelukkig automatisch. Het middenrif zorgt dat longen naar beneden getrokken worden, waardoor er lucht in de longen moet komen. Inademen. Het inademen en uitademen kunnen we ook zelf bewust(er) oppakken. Er zijn talloze oefeningen op internet te vinden. Eentje die ik vroeger heb geleerd toen ik een blaasinstrument bespeelde, was voorovergebogen zit-ten op een stoel. Dan de stoelpoten vastpakken, en vervolgens inademen. Daardoor moet de lucht naar het onderste deel van de longen, waardoor de buik zich gaat uitzetten (naar voren en naar de zijkanten). Hier-mee word je bewuster om diep in te ademen. Je weet dan hoe het voelt. Wanneer de ademhaling hoog zit, in je borstkast, dan werkt dit makkelijk stress verhogend. Een andere oefening is het opbouwen in tijd van je inademing en je uitademing. Bijv. beginnen met drie tel-len in, en vier tellen uit. Doe dit vier keer bijvoorbeeld. Dan vier tellen in en vijf tellen uit, vier keer. En vijf tellen in, en zes tellen uit, vier keer. Varieer dit naar wat je kunt.

Yoga - een manier van leven

Ademhaling is ook van belang bij yoga. Ik ben een fan geworden van Yoga with Adriene (<https://>

yogawithadriene.com). Zij biedt talloze gratis yogaoefeningen online aan op YouTube. Yoga doen, betekent niet dat je praktisch onmogelijke houdingen leert of kunt aannemen. Yoga is wel je bewuster ma-ken van je lijf, ruimte creëren in je lijf, je bewuster maken van je ademhaling. Het maakt in je dagelijks leven een aantal zaken ook makkelijker: je buigt makkelijker voorover om je schoenveter vast te maken, je staat makkelijker onder de douche op één been om het andere te wassen. Je ontstrest jezelf makkelijker doordat je bewuster bent van je ademhaling. In stress momenten kan je dan expliciet je concentreren op je ademha-ling. Maar daarbij gezegd, hoewel ik circa 25 jaar muzikant was en dus actief met ademhaling bezig was, merk ik nog steeds hoe makkelijk ik vergeet dat ademhaling zoveel kan doen. Dagelijks een half uurtje yoga herinnert me hieraan. Dagelijks momenten pakken om de ademhaling bewust te doen. Even pauze creëren.

Meditatie

Mogelijk een stap te ver, maar meditatie kan ook helpen om je eigen innerlijke staat te beïnvloeden. Kijk of je controle kunt krijgen en houden over je eigen innerlijke staat. Dat je deze niet uit handen geeft door een situatie of door iemand anders. Nu is dit supermakkelijk gezegd, maar zeker in momenten van stress, zorgen en angst (laat staan sociaal isolement en eenzaamheid), voel je je makkelijk overweldigd. En loopt het mak-kelijk de spuitgaten uit, wat gevoelens en emoties betreft van woede, boosheid, verdriet, teleurstelling. En ook dit mag er zijn. Het is niet de bedoeling deze te ontkrachten. Ze zijn ook kracht. En besef juist dat de energie die hierin zit ook levenskracht zijn.

Wat heeft dit te maken met meditatie?

Bewustwording. Meditatie is niet alleen in een bepaalde houding zitten en je gedachten stoppen. Nee. Een bepaalde houding kan helpen, als is het maar om actief en bewust je rug recht te houden, en te strekken in de lengte (gezond), zonder hulp van een stoelleuning. Je gedachten zullen komen en gaan, net als de wolken aan de hemel. Maar door bewust te ademen, en mogelijk te focus-sen op bijvoorbeeld een brandende kaars kun je meer in verbinding komen met jezelf. Ook prettig is het wanneer je telefoon en tv

uitstaan. Dit is sowieso prettig wanneer je gaat slapen, of momenten wilt creëren overdag om innerlijk tot rust te komen.

De natuur in

Meditatie kan ook prima wanneer je buiten komt, een wandeling maakt. Bij voorkeur in de natuur. Woon je in een stad, dan is er ongetwijfeld wel een park. Yoga en meditatie kun je al lopend uitvoeren: doordat je bewuster bent van je houding, je ademhaling, kun je op een andere manier de wereld inkijken. Met je aan-dacht spelen tijdens je wandeling. Wat zie je, kijk met een open blik. Verwonder je. Vandaag vriest het en ligt er sneeuw. Wanneer dit artikel verschijnt is de lente alweer aangebroken, en zal je bomen, struiken en plan-ten langzaam weer groen zien worden. De natuur ontwaakt, jij ook?

Meer informatie over vormen van begeleiding en trauma healing, de weg vinden naar innerlijke ruimte en dieper in contact komen met jezelf, zijn te vinden op de website www.andrehazekamp.nl. Tevens kun je daar mijn contactgegevens vinden, mocht je de behoefte hebben aan contact, of je hebt een brandende vraag of je verlangt er gewoon even naar je verhaal te willen doen. 