

OP DE Hoogte

Stilte

INCLUSIEF 2
MINDFULNESS
OEFENINGEN
VOOR JOU!

"De dag beginnen
met een koud bad"

"Bewuster leven
en genieten van
de kleine dingen"

FIJNE FEESTDAGEN!

DE ZIN VAN STILTE



Er was eens een eenzame monnik die op een dag bezoek kreeg van enkele mensen. Nieuwsgierig vroegen ze hem wat voor nut het leven in stilte en meditatie had.

De monnik, die net met een emmer water haalde uit een diepe bron, stopte zijn werkzaamheden en zei: 'Kijk eens in de bron. Wat zien jullie?'

De mensen tuurden naar het water en zeiden: 'We zien helemaal niets.'

Enige tijd later herhaalde de monnik zijn vraag. 'Kijk weer in de bron. Wat zien jullie nu?'

De mensen keken weer en zeiden opgetogen: 'We kunnen in de weerspiegeling onszelf zien!'

'Dat is de kracht van de stilte,' legde de monnik uit. 'Ik was water aan het putten en daarom was het water onrustig. Nu is het rustig en kunnen jullie jezelf zien. De stilte van meditatie zorgt ervoor dat je jezelf kunt zien. Maar blijf nog even hier wachten.'

Enige tijd later zei de monnik weer: 'Kijk nu nog een keertje in de bron. Wat zien jullie nu?' De bezoekers tuurden naar de bron en riepen uit: 'Nu zien we de stenen op de bodem van de bron!' 'Juist,' beaamde de monnik, 'als je maar lang genoeg wacht en opgaat in stilte en meditatie, kun je de grond van alles aanschouwen.'

*Bronvermelding:
Door Mark Verhees
www.voorpositiviteit.nl*

Hartelijk dank!

Ontvangen giften 1 september tot 20 november 2023

Particulieren	1.128,60	Diac. Protestantse Gemeente 't Harde	389,75
Protestantse Gemeente Lexmond Diaconie	500	St. Christelijk Ziekenhuis St. Jansdal	35
Diac. Van de Prot. Gemeente Hattem	500	Diac. Nederlands Gereformeerde Kerk	385,92
Geref. Kerk Nijeveen	100	Diac. PKN Hattem	100
Diac. Gereformeerde Kerk	106	Protestantse Gemeente Blankenham	500
Diac. Van de Prot. Gemeente	132,67	Steunfonds	500
Diac. PGCS	180,5		
Diak. Herv. Gemeente Epe	465,39	Totaal	5.088,33
Diak. Protestantse gemeente Grave	65		

DE KUNST VAN STILTE VINDEN: EEN RETRAITE GIDS VOOR INNERLIJKE RUST EN TRANSFORMATIE

In onze drukke levens zijn momenten van stilte en bezinning schaars geworden. We staan voortdurend aan, altijd bereikbaar en verbonden via onze smartphones en andere technologie. Tijd nemen om stil te worden en naar binnen te keren lijkt steeds moeilijker te zijn geworden. Maar toch is het vinden van die stilte, juist in deze jachtige wereld, een kunst die ons veel kan opleveren - de mogelijkheid om onszelf en onze omgeving opnieuw te ontdekken en te transformeren.

Het belang van stilte vinden, daar gaat onze retraite gids over: "Hoe stiller je wordt, hoe meer je kan horen..." Naast onze GGZ-behandelingen bieden we bij de Hezenberg retraites aan waarin je rust en stilte kunt vinden. Stilte is niet alleen heilzaam en verkwikkend, het kan ook helpen bij het vinden van innerlijke rust en voldoening. Maar stilte vinden vereist moed en doorzettingsvermogen - je moet jezelf dwingen om door de pijn heen te gaan en de diepe lagen van jezelf te onderzoeken.

Bij onze retraite faciliteren we het proces van stilte vinden door middel van vijf fasen: Naderen, Verdiepen, Laten, Verbinden en Vieren. Deze fasen helpen je om stilte te vinden zonder voortijdig af te haken, zodat je het volle potentieel van de stilte kunt ervaren. Bij de eerste fase, Naderen, leer je om jezelf en de wereld om je heen los te laten en naar binnen te keren. De tweede fase, Verdieping, helpt je om je gevoelens en emoties te ervaren en te ontdekken. En in de derde fase, Laten, laat je jezelf toe om verrast te worden en geïnspireerd te raken.

De vierde fase, Verbinden, is gericht op het vinden van diepe verbinding met jezelf en anderen. En in de vijfde fase, Vieren, sluit je het stilte-traject af en geef je woorden van dankbaarheid voor alle mooie ontdekkingen en ervaringen die je hebt opgedaan.

Het vinden van stilte in jezelf is niet gemakkelijk, maar met professionele begeleiding en de juiste benadering van de fasen kan het worden bereikt. Ikzelf heb de retraite bij de Hezenberg ervaren en het was een hele mooie ervaring in mijn persoonlijk bezinningsproces. Het heeft me geholpen om afstand te nemen van de drukte van het dagelijks leven en om me te concentreren op het vinden van rust en stilte. Alles kreeg kleur, schakeringen, diepgang, inspiratie, wijsheid, ideeën, vernieuwing in relatie en heel veel andere mooie vruchten.

Dus ik daag je uit: zoek de stilte op en ontdek de mogelijkheden die het biedt. Het kan hard werken zijn, maar het kan leiden tot mooie perspectieven op de toekomst!

Ik wens je feestdagen vol stilte, rust en bezinning. Laat deze momenten van bezinning je helpen om nieuwe energie op te doen voor het nieuwe jaar.

Met warme groet,

Anne Jan Kok
Bestuurder



Op de foto van l.n.r. Dick Smit en Ruben Grevers

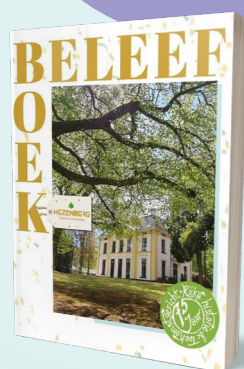
Stichting Vrienden van Hezenberg neemt afscheid van penningmeester

Na jarenlang met toewijding en passie de rol van penningmeester te hebben vervuld, heeft Ruben Grevers zijn taken overgedragen aan Dick Smit. Ruben heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de Stichting Vrienden van Hezenberg en is sterk betrokken geweest bij de ontwikkeling van de stichting. Met vol vertrouwen verwelkomen we Dick Smit als de nieuwe penningmeester en zijn we ervan overtuigd dat hij een goed vervolg zal geven aan de verdere doorontwikkeling van de Vriendenstichting!

CADEAUTIP
DECEMBERMAAND

Bestel het
Beleefboek
Hezenberg!

Nu van € 14,95 voor
€ 9,95



Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2023
Jaargang 77, december 2023, nummer 04

Oplage: 1.800 exemplaren

Relatiemagazine: coproductie Hezenberg en Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen of stopzetten? Reageren of adres wijzigen? communicatie@hezenberg.nl

Eindredactie: Anne Jan Kok, Elita Dasselaar en Marian Damm

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg, Henri van der Beek en Pixabay

Overname van (delen van) artikelen is toegestaan met bronvermelding. De afgebeelde personen op de foto's hebben niet altijd relatie met de tekst, vanwege bescherming van de privacy. Hezenberg is een erkende organisatie voor GGZ en Retraite en werkt landelijk. **Meer informatie:** hezenberg.nl

Van burn-out naar persoonlijke groei

“In 2020 kwam ik in een burn-out terecht. Ik besepte dat ik professionele hulp nodig had, wilde ik mijn leven weer op de rit krijgen. Ik vond die hulp bij de Hezenberg in Hattem. Zij lieten me inzien dat mijn problemen veel dieper lagen dan ik zelf dacht. Ik kreeg handvatten aangereikt om verder te kunnen en voelde voor het eerst echte rust. Inmiddels gaat het weer goed met mij.”

Nandi (40), moeder van vier kinderen, scheidde in 2013 van haar man. “Samen afspraken maken over bijvoorbeeld de kinderen bleek helaas onmogelijk. Het werd een vechtscheiding. Mijn kinderen hadden daar last van en ik merkte aan alles dat het niet goed met ze ging. Ik probeerde hulp voor ze te krijgen maar dat lukte niet. Zelfs niet toen mijn dochter in 2017 vertelde dat ze werd mishandeld. Veilig Thuis* veegde mijn hulpverzoek van tafel omdat hier toestemming van beide ouders voor nodig is. Mijn ex-man wilde die toestemming niet geven.” Tot Veilig Thuis in 2019 een anonieme melding kreeg over het gezin. “Vervolgens kregen mijn ex-man en ik de opdracht samen in therapie te gaan om onze onderlinge communicatie te verbeteren. Dat pakte voor mij echter totaal verkeerd uit. De therapie sessies zogen mij compleet leeg en zorgden ervoor dat ik stemmen in mijn hoofd kreeg die zeiden dat ik niks waard was en niks kon. Dat was heel heftig en ik kreeg het dringende advies om in therapie te gaan. Ik koos voor de Hezenberg in Hattem.”

Hezenberg GGZ

Het verblijf bij de Hezenberg opende Nandi de ogen. “Ik kwam erachter dat mijn problemen dieper lagen dan ik had gedacht. Dat ik fysiek, seksueel en mentaal was mishandeld. Door dat inzicht ging ik op een andere manier kijken, ook naar mijn gezin. Eindelijk kon ik met mezelf aan de slag. Ik ben nog steeds zo blij dat ik die kans kreeg en dat er serieus aandacht werd besteed aan mijn problematiek.”

Loodzwaar

In de beginperiode van haar verblijf bij de Hezenberg had Nandi het moeilijk. “Ik had het echt loodzwaar maar voelde me ook enorm gehoord en gezien. En door de handvatten die me werden aangereikt, kon ik verder. Voor het eerst sinds lange tijd ervaarde ik echte rust.”

“EINDELIJK KON IK MET MEZELF AAN DE SLAG.”

Vooral de runningtherapie die ik volgde, bleek voor mij een enorm waardevol onderdeel van de behandeling. Als ik nu spannende momenten voor de boeg heb, ga ik voor die tijd een rondje rennen. Ook de groepstherapie heb ik als heel nuttig ervaren. Door de onderlinge erkenning en herkenning kon ik ook naar sommige medegasten toestappen voor tips. Dat heeft me enorm geholpen.”

Multidisciplinaire aanpak

Het is deze multidisciplinaire aanpak van de Hezenberg, bestaande uit groepstherapieën, individuele gesprekken en specifieke groepsmodules gericht op herstel, bezinning en persoonlijke groei, die Nandi als heel bijzonder beleefde. “De diverse onderdelen vullen elkaar aan en versterken elkaar. Je bent niet alleen en je voelt je

“ALS IK NU SPANNENDE MOMENTEN VOOR DE BOEG HEB, GA IK VOOR DIE TIJD EEN RONDJE RENNEN.”



oprecht door iedereen gesteund. Dat zag ik heel duidelijk tijdens het hardlopen. Iedereen stimuleerde elkaar en moedigde elkaar aan.”

Hoe het nu gaat

Ondanks dat Nandi aangeeft dat het thuis soms nog onrustig is, gaat het goed met haar. “Ik kan alles goed handelen en mijn nieuwe partner helpt me daarbij. We doen het echt samen en ik sta er niet alleen voor. De Hezenberg heeft een enorme positieve invloed op mij gehad en ik raad hen zeker aan bij anderen die op zoek zijn naar professionele hulp en steun.”

* Over Veilig Thuis

Veilig Thuis is het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling. Veilig Thuis is er voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Elke regio heeft een eigen Veilig Thuisorganisatie. Veilig Thuis geeft advies en biedt ondersteuning. Zowel aan slachtoffers, plegers en omstanders als professionals.

* Bron Rijksoverheid | www.rijksoverheid.nl/contact/contactgids/veilig-thuis

RENNEN VOOR JE WELZIJN

Runningtherapie

Beweging is goed voor je lichaam en voor je geest. Door actieve inspanning ontstaan er in je lichaam veel positieve effecten, maar het geeft ook structuur, voldoening, het leert je doseren en het helpt je ontlasten. Kies voor een vorm van actieve inspanning die bij je past, bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen of fitness. Bij de Hezenberg kiezen we voor hardlopen, omdat dit op alle niveaus beoefend kan worden en het op iedere plek kan.

Johan Bosma, master psychomotorisch therapeut bij de Hezenberg: “Hardlooptherapie of runningtherapie zoals het officieel heet, wordt ingezet om mensen die bij ons verblijven te helpen om leren om te gaan met psychische problemen zoals angst, depressie en stress. Het helpt je om spanning te ontlasten, de ontspanning in je lichaam te vergroten en meer uit je hoofd te gaan. Daarnaast zet hardlopen aan tot zelfreflectie en het stellen van haalbare doelen. Door haalbare doelen te stellen is de kans op slagen groter en als deze behaald worden, geeft dit vertrouwen in jezelf en in jouw lichaam. Runningtherapie is aanvullend op de verschillende behandelvormen die we bieden.”

Bij running therapie gaat het niet om snelheid. Het is niet prestatiegericht en het kan bestaan uit een stevige wandeling, een rustige duurloop of een ander soort looptraining onder begeleiding van een runningtherapeut. Johan: “Voor mensen die nooit hardgelopen hebben, of dat jaren niet hebben gedaan, kan runningtherapie een uitdaging zijn én een mooie overwinning. Je loopt altijd in je eigen tempo waarbij je aandacht besteedt aan je gevoel en oog hebt voor de omgeving. En de omgeving bij de Hezenberg is echt prachtig!”

Het belang van stilte in een gehaaste wereld



Sluit je ogen, spits je oren en luister eens goed. Wat hoor je om je heen? Is er muziek, achtergrondgeluid of zijn het jouw eigen gedachten die de stilte opvullen? De kans is groot dat je omringd bent door alles behalve stilte.

In onze moderne samenleving worden we voortdurend overspoeld met geluid, afleiding en de constante aanwezigheid van onze mobiele telefoon of andere mensen. Dit zorgt ervoor dat ons 'actie/stress-systeem', het sympathische zenuwstelsel, voortdurend geactiveerd wordt en er nauwelijks tijd overblijft voor herstel. Langdurige overstimulatie kan leiden tot stemmings- en spanningsklachten. In een wereld waarin alles draait om snelheid en productiviteit, kan stilte een welkome en noodzakelijke uitkomst bieden. Maar wat houdt het precies in en waar kunnen we nog stilte vinden?

De voordelen van stilte

Uit diverse studies blijkt dat omgevingsgeluiden een moderne plaag zijn voor ons sympathische zenuwstelsel, zoals ook wordt bevestigd door de Wereldgezondheidsorganisatie. Het is dan ook moeilijk om tot rust te komen wanneer ons systeem constant aanstaat. Daarom is het belangrijk om ons 'rust/herstel-systeem', ons parasympathische zenuwstelsel, een handje te helpen. Het creëren van stilte helpt hierbij en kent verschillende voordelen:

• Stilte vermindert stress en spanning.

Harde geluiden zorgen voor een hoge mate van cortisol, het stresshormoon. Bij stilte vindt het tegenovergestelde effect plaats, wat het brein en het lichaam juist kalmeert.

• Stilte vult ons mentale reservoir weer aan.

Door de dagelijkse overprikkeling en afleiding raakt ons brein overmatig belast, waardoor we snel afgeleid zijn en problemen moeilijker oplossen. Als het stil is, kan ons brein zich weer opladen en alles in alle rust verwerken.

• Bij stilte gaat ons brein terug naar de 'standaard modus'.

Wanneer ons brein in deze modus staat, kunnen we eindelijk een connectie maken met onze gedachten, herinneringen en ideeën. Hierdoor kunnen we onze ervaringen beter verwerken, worden we empathischer, creatiever en kunnen we beter reflecteren op onszelf.

• Stilte bevordert vernieuwing van hersencellen.

Onderzoek bij muizen toonde aan dat 2 uur stilte zorgde voor vernieuwing van hersencellen in de hippocampus. Hoewel verdere studies nodig zijn, suggereert stilte op neuropsychologisch niveau mogelijk een effectieve behandeling te zijn voor depressie en andere aandoeningen.

Stilte en trauma

Voor mensen met trauma's of mensen die recentelijk een negatief beladen situatie hebben meegemaakt, kan het echter een uitdaging zijn om stilte te ervaren. De hoge activatie van het sympathische zenuwstelsel zorgt bij stilte, juist voor het oproepen van herinneringen die

onderdrukt moesten worden. Het is daarom van belang om hier zorgvuldig mee om te gaan en kleine stapjes te nemen om de emoties te benaderen en te reguleren. Door specifieke instructies te volgen, is het mogelijk om effectief te mediteren en emoties te beheersen.

Het belang van stilte bij psychomotorische therapie

In de psychomotorische therapie maken we gebruik van beweging- en lichaamsgerichte oefeningen, om te werken aan psychosociale hulpvragen. Het lichaam wordt hierbij als zeer belangrijke informatiebron gebruikt, bijvoorbeeld om na te gaan welke emoties er zijn, wat de mate van stress is of wat iemands neiging is. Stel je eens voor dat er in ons lichaam een rookmelder is, die afgaat als er dreiging is. Super handig in geval van nood. Maar kun je nog op deze rookmelder vertrouwen als het voortdurend afgaat, als ons lichaam voortdurend stress ervaart? Als er geen stilte meer is? Ons systeem kan dan geen onderscheid meer maken tussen waar zij op dit moment iets mee moet (acute stress) of stress vanuit ons eigen denken, voelen en handelen.

"Als 'toetje' neem ik een koud bad."

Binnen de psychomotorische therapie gaan we samen met onze patiënten aan de slag om dit systeem te onderzoeken, te kalmeren en weer opnieuw af te stellen. We geven kennis en inzichten over de functie en werking van stresssysteem. We doen verschillende oefeningen en leren daarin onderscheid te maken tussen sensaties die gaan over vroeger of over het hier-en-nu. Bijvoorbeeld, als men in een oefening de ogen even sluit kan dit bij sommigen veel angst oproepen, vanuit eerdere (gevaarlijke) ervaringen, maar dreigt er in dit moment ook gevaar? Of als een groepsgeenoot haar grens aangeeft, betekent dit direct afwijzing of kunnen we in gelijkwaardigheid in contact blijven? Het is dan belangrijk deze sensaties op te merken, en deze adequaat van betekenis te voorzien, over het hier-en-nu. Door vooral veel te ervaren doet de patiënt weer vertrouwen op in de 'eigen rookmelder'. En leert zij stilte te creëren, te hanteren en te verdragen, om zo het systeem weer goed te laten functioneren.

Meer stilte in jouw leven!

Maar hoe vind je rust in een wereld die nooit lijkt te stoppen? Er zijn vijf eenvoudige manieren om stilte te vinden in de drukte:

1. Ga de natuur in.

Ons brein kan herstellen van lawaai als we tijdelijk naar een omgeving gaan met alleen natuurlijke geluiden, zoals een strand of bos. Je blik wordt automatisch getrokken naar een blaadje dat naar beneden dwarrelt of een vogel die voorbijvliegt. Er ontstaat rust en ruimte in het hoofd.

2. Mediteren.

Een andere manier om te ontsnappen aan het lawaai van alledag is door te mediteren. Meditatie brengt je brein tot rust en het fijne is dat je het altijd en overal kunt doen. Maar helemaal stil zal het niet worden, want je brein is namelijk nooit stil. Gedachten blijven immers komen en gaan. Kijk eens op internet voor het aanbod van meditatie oefeningen.

3. Word een vroege vogel.

Een simpele manier om je dag in stilte te beginnen, is door vroeg op te staan voordat anderen nog wakker zijn. Terwijl iedereen om je heen nog slaapt, heb jij al dat moment van stilte gehad waar je brein blij van wordt.

4. Leg je telefoon weg.

Zet je telefoon uit en leg hem voor een bepaalde tijd uit het zicht. Dit creëert meteen rust en stilte, omdat er geen binnenkomende bliepjes of telefoontjes zijn.

5. Nachtelijke wandeling.

In het donker is er geen afleiding of prikkels, alles is rustig. Bovendien gebruik je je andere zintuigen meer als je minder zicht hebt. Door stil te zijn, hoor je nieuwe geluiden om je heen én in jezelf. Je ruikt de geuren van de natuur.

Verbinding met het eigen gevoel

Als psychomotorisch therapeut bij de Hezenberg zie ik dagelijks het effect van het landgoed, de natuur, de vogels en het doen van meditatieoefeningen op mensen die bij ons verblijven. Hierdoor ontstaat er een verbinding met het eigen gevoel, soms prettig en soms onprettig, maar dit is nodig om tot herstel en groei te komen. Persoonlijk doe ik 's ochtends aandachtsoefeningen voordat mijn vrouw en zoontje wakker zijn. Mijn systeem zit dan nog in de slaapstand, mijn gedachten zijn nog rustig en ik hoef niets anders te doen dan met mijn aandacht bij mijn eigen lichaam zijn. Als 'toetje' neem ik een koud bad, ik laat mijn 'rookmelder' afgaan, maar ik voel dat ik dit kan hanteren. En door de verschillende sensaties in mijn lichaam kan mijn brein niet anders dan in het hier-en-nu zijn. En dan mag de dag nog beginnen!

METHODIEK 'HUIS VAN JE LEVEN'

Aandacht voor de 'Tuin van de Toekomst'

Carla Boven, pastor en therapeut



Met de methodiek 'Huis van je leven' kijk je naar je leven als een huis met verschillende kamers. De kamers staan symbool voor de belangrijkste levensgebieden: Werk, relaties, gezondheid, vrije tijd, zingeving, geld en huishouden. Het fundament is de basis van het huis en om het huis ligt de 'Tuin van de Toekomst'. Alle kamers zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. 'Huis van je Leven' leert je hoe je tevreden kan leven door aandacht te hebben voor alle levensgebieden.

Overzicht, inzicht én uitzicht

Het leven kan een kluwen van vragen, uitdagingen, problemen en geluuksmomenten zijn. Een puzzel met gevoelsmatig de stukjes door elkaar. Met 'Huis van je Leven' krijg je overzicht door de kamers één voor één te bezoeken en door te bespreken wat daar speelt. De volgende stap is inzicht: waar ligt iets dat om een oplossing vraagt? Is er achterstallig onderhoud? In welke kamers gaat het goed en wat kan ik daarvan leren? Uitzicht volgt op een heel natuurlijke manier: waar verlang ik naar? Wat heb ik nodig om verder te komen en wat is een goede eerste stap? Wie kan mij helpen? In deze editie wordt deel 4 behandeld; de 'Tuin van de Toekomst'.

Tuin van de Toekomst

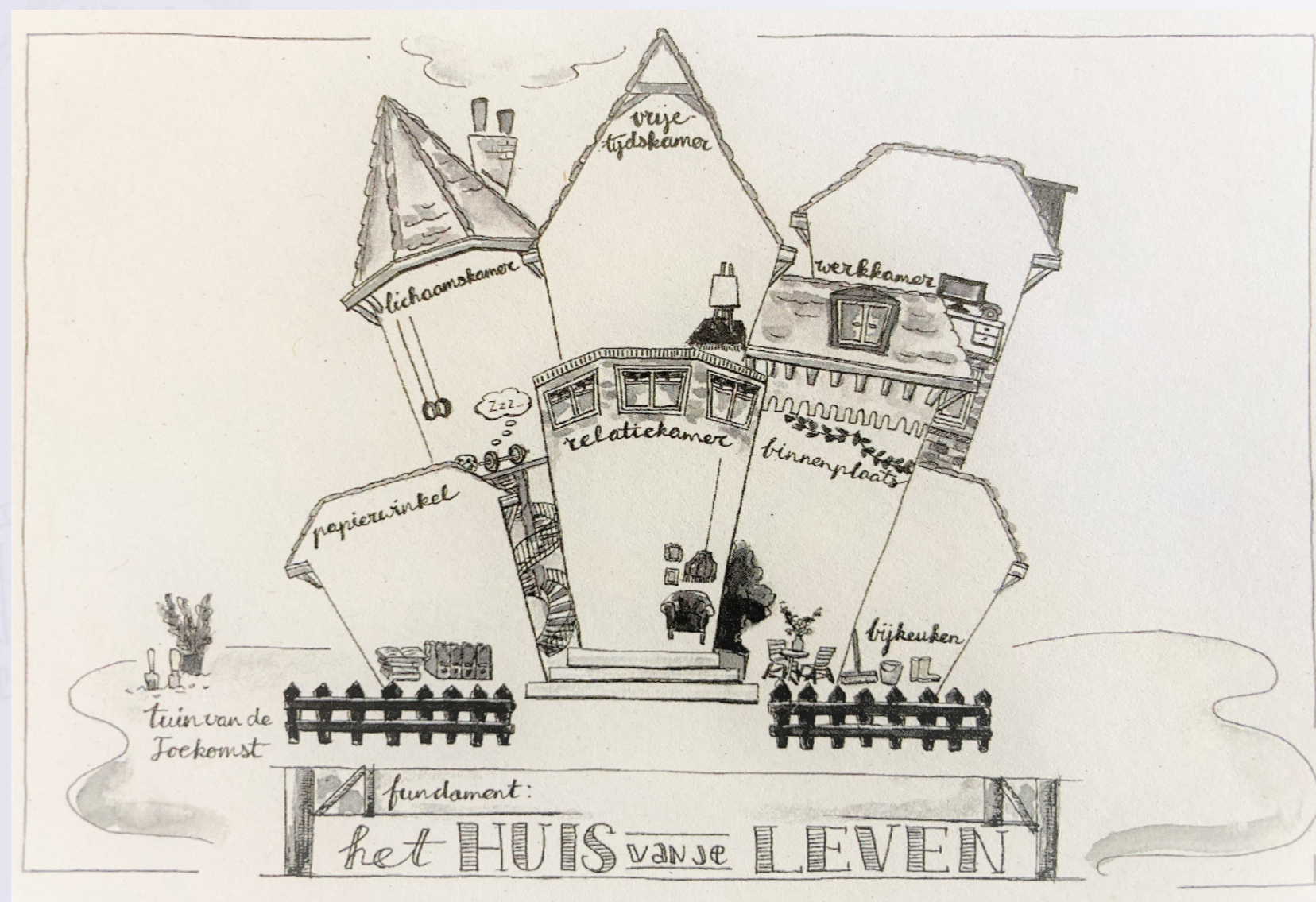
In de 'Tuin van de Toekomst' die rond het 'Huis van je Leven' ligt, is plaats voor wensen, voornemens en verlangens die je in de diverse kamers tegenkomt. Het kunnen diep gekoesterde wensen zijn, dingen die iemand al van jongs af aan wil. Of wensen die

opeens zomaar in je op komen. Sommige wensen zijn niet echt wensen van jezelf, maar een wens waar iets anders onder of iemand anders achter zit. Bijvoorbeeld maatschappelijke druk of verwachtingen van anderen. In de 'Tuin van de Toekomst' leer je kritisch kijken om wensen die niet echt van jezelf te beoordelen en eventueel uit de tuin te halen.

"WENSEN EN VERLANGENS ALS BLOEMBOLLETJES PLANTEN."

Bloembolletjes planten

Carla Boven, pastor en therapeut bij de Hezenberg: "In de 'Tuin van de Toekomst' kijk je heel realistisch naar wensen en verlangens die (nu nog) niet gerealiseerd kunnen worden. Je zegt niet: wat niet kan, dat kan niet



en ook niet: volg gewoon je hart. Want zo eenvoudig is het meestal niet. Je levensfase, de plaats waar je woont, geld of tijd kunnen belemmerende factoren zijn om je wensen te laten uitkomen. In de Tuin van de Toekomst kun je deze wensen en verlangens als bloembolletjes planten en een tijd laten rusten. Daar ligt het te wachten tot het moment dat de mogelijkheid er wel is iets met die wens te doen."

Bloembolletjes opgraven

Het is waardevol om op bepaalde momenten bewust je bolletjes op te graven en na te denken of het verlangen er nog is en of je op dat moment iets met die wens kan

of wil doen. Carla: "Soms kan een wens of verlangen als bijvoorbeeld afvallen niet helemaal opgepakt worden. Maar wellicht is er op dat moment wel een opening om een klein stapje te zetten door bijvoorbeeld meer te gaan bewegen door dagelijks een wandeling te gaan maken."

Dit was het laatste artikel in de reeks van 'Huis van je Leven'. Heb je de eerder behandelde kamers gemist en wil je deze alsnog lezen? Vraag de vorige edities eenvoudig op, stuur een e-mail naar communicatie@hezenberg.nl.

Bron: www.huisvanjeleven.nl

Mindfulness:

ZO CREËER JE MOMENTEN VAN RUST EN STILTE

Het moderne leven is hectisch en veeleisend. We zitten vol plannen, verwachtingen en gedachten over de toekomst. Of we blijven steken in het verleden en piekeren over wat we anders hadden kunnen doen. Hierdoor raken we uit balans en ervaren we vaak stress en angstgevoelens. Gelukkig is er een krachtig hulpmiddel om tot rust te komen en meer te genieten van het moment: mindfulness.

Bewuster leven en genieten van de kleine dingen

Mindfulness is een manier van leven waarbij je bewust aanwezig bent in het hier en nu. Het betekent dat je je aandacht richt op wat er op dit moment gebeurt, zonder erover te oordelen. Je observeert wat er om je heen gebeurt en wat er in jezelf gebeurt. Zo kun je bewuster leven en vaker genieten van de kleine dingen in het leven.

Mindfulness kan je leren!

Het kan even duren voordat je de kunst van mindfulness echt onder de knie hebt. Onze gedachten dwalen namelijk

makkelijk af naar andere zaken. Mindfulness betekent niet per se dat je minder gedachten hebt of je hoofd leeg wordt. Het gaat erom dat je de gedachten kunt observeren, zonder oordeel of zonder je erdoor te laten meeslepen. Door middel van oefening kun je leren om vaker je aandacht te richten op wat je denkt of voelt in het nu. Het beoefenen van mindfulness heeft vele voordelen. Het kan gevoelens van stress en spanning verminderen en kan daarnaast zorgen voor een algeheel gevoel van tevredenheid. Door de focus te leggen op het nu, kun je betere keuzes maken en bewuster in het leven staan. Hierdoor kun je stresssignalen eerder opmerken en er beter op reageren.

Meer balans

Kortom, mindfulness kan je helpen om meer balans te vinden in het leven en bewuster te leven. Door even stil te staan bij het hier en nu, creëer je momenten van innerlijke rust en ontspanning. En dat is iets waar we allemaal van kunnen profiteren tijdens deze drukke tijden.



“MEER BALANS EN BEWUSTER LEVEN”



TWEE MINDFULNESS-OEFENINGEN VOOR JOU!

Oefening 1: Body Scan

De Body Scan is een meditatie waarbij je je richt op de verschillende delen van je lichaam. Je kunt dit doen terwijl je zit of ligt. Tijdens de oefening loop je stapsgewijs door alle lichaamsdelen, beginnend bij de voeten en eindigend bij het hoofd. De instructie is om simpelweg op te merken wat je voelt in elk deel van je lichaam, zonder het te willen veranderen.

Scan de QR-code en doe de Body Scan. Ervaar zelf wat het met jou doet!

Oefening 2: Buikademhaling

De buikademhaling is een natuurlijke ademhalingstechniek die veel energie kan geven. Het is de basis voor andere ontspanningsoefeningen. De oefening kan zowel zittend als liggend worden gedaan en deze oefening gaat uit van een liggende positie. Ontspan en zorg voor voldoende ondersteuning voor je lichaam. Focus op het gevoel van de aarde en zorg voor goed contact met de grond.

Scan de QR-code en doe de Buikademhaling oefening. Wat ervaar jij?



Stilstaan bij rust en moed:

EEN INSPIREREND THEMA VOOR KERST

De snel naderende kerstdagen zorgen vaak voor een wirwar van gedachten en verplichtingen. We rennen van de ene winkel naar de andere, plannen diners en proberen het perfecte cadeau te vinden. Maar laten we, te midden van deze chaos, niet vergeten waarom we Kerst eigenlijk vieren – een tijd van stilte, ontspanning en herinnering.

Stilstaan

Stilstaan. Dat is het woord dat direct in me opkomt wanneer ik denk aan de betekenis van stilte tijdens deze feestelijke periode. Te vaak vergeten we het belang van "ont-moeten", oftewel het loslaten van onze verplichtingen en verwachtingen. Door even stil te staan en bewust te worden van wat we echt willen vieren tijdens Kerst, kunnen we ontdekken wat er werkelijk toe doet en wie we in onze levens willen verwelkomen.

Beweging

Maarilstaan betekent niet dat we stilzitten. Juist door in beweging te komen, kunnen we innerlijke rust vinden. Vergelijk het met lopen op twee benen – we vinden balans door te bewegen tussen tegenpolen. Denk bijvoorbeeld aan de balans tussen "ik" en "ander", "doen" en "laten", "vasthouden" en "loslaten", of zelfs "geloven" en "weten". Juist in het samenspel van deze tegenpolen vinden we ware harmonie en rust.



“Een tijd
van stilte,
ontspanning en
herinnering”

Rust

Rust is ook een centraal thema in het Bijbelboek Jozua. Hier wordt gesproken over "vrijsteden", veilige plekken waar mensen die onbedoeld in de problemen zijn gekomen terecht kunnen. Deze vrijsteden vertegenwoordigen de rol van geestelijk verzorgers, zoals hier bij Hezenberg GGZ. Zij bieden een veilige haven waar patiënten vrijelijk kunnen bespreken wat hen bezighoudt, zonder dat andere professionals op de hoogte zijn van de inhoud van hun gesprekken. Deze veilige ruimte biedt een plek van rust en heling, waar men kanilstaan bij het leven en de uitdagingen die het met zich meebrengt.

Moed

Maar rust vinden vereist ook moed. Als geestelijk verzorger kom ik regelmatig in contact met existentiële angsten, zoals angst voor de dood, schuldgevoelens, eenzaamheid en zinloosheid. Juist door moedig te zijn en tegen deze angsten in te gaan, kunnen we ons innerlijk versterken. Die moed putten we uit geloof, hoop en liefde. Geloof staat hierbij gelijk aan vertrouwen. In het eerste hoofdstuk van Jozua wordt vermeld dat Jozua sterk en moedig kan zijn omdat hij vertrouwt dat God met hem is, waar hij ook gaat. Vertrouwen biedt rust, net zoals we kunnen uitrusten door plaats te nemen op een stoel.

Levenskunst

Geestelijke verzorging gaat uiteindelijk over levenskunst – hoe we ons verhouden tot de uitdagingen die we

“Rust vinden vereist ook moed”

tegenkomen. Hoe gaan we om met de dood, schuld, eenzaamheid en zinloosheid? Het draait allemaal om het vinden van onze levensvisie, de waarheid die ons leven en onze relaties met anderen en onszelf vormgeeft. Een cruciale vraag die we onszelf kunnen stellen: waarop, of op wie, stellen we uiteindelijk ons diepste vertrouwen?

Kerst

Kerst herinnert ons eraan wereldwijd stil te staan bij de geboorte van Jezus, wiens naam net als die van Jozua betekent: de HEER redt. Door te geloven in Jezus Christus vinden we rust en herontdekken we wie we werkelijk zijn en wat we in dit leven willen bereiken.

Ik wens je goede kerstdagen toe, gevuld met momenten vanilstaan, rust en herontdekking!

Met warme groet,

Timothy Alkema,
geestelijk verzorger bij de Hezenberg GGZ

Gebruikte bronnen:

- Carlo Leget spreekt over deze spanningsvelden en 'innerlijke ruimte' in het Diamantmodel.
- GGZ Standaarden, 'Generieke module: Zingeving in de psychische hulpverlening', p. 107.
- Over bestaansangsten en moed schreef Paul Tillich in: De moed om te zijn.
- Martin Walton spreekt over geestelijke verzorging als verhoudingskunde.



‘HOE STILLER JE WORDT, HOE
MEER JE KAN HOREN.’
(THICH NHAT HANH)



HEZENBERG
Geloof in verandering

a Hezenberg 6, 8051 CB Hattem **t** 038 20 22 900
e info@hezenberg.nl **i** hezenberg.nl