

BRANDED CONTENT

# In contact



Marije Dijkema, wandel- en natuurcoach

## Stilleven

Veel mensen waar ik mee wandel geven aan zo druk in hun hoofd te zijn. Altijd maar malen en denken en nooit rust in het hoofd. Dat is zwaar, want je bent altijd bezig met denken over werk, gezin, vrienden, dingen regelen, lijstjes maken, et cetera.

Als dit een korte periode duurt is dat helemaal niet erg. Maar als dit lang duurt, of wanneer er een zorgtaak bij komt, is dat vaak het moment dat het mis gaat. De emmer die al vol zat is overgelopen. Spanningsklachten zijn opgebouwd en monden uit in overspannenheid of een stap verder, een burn-out.

En hoe kom je dan uit dat hoofd? In één van de eerste sessies geef ik een opdracht om een stilleven te maken van materialen uit het bos. Dat bouwwerk mag men maken met spullen die in het bos liggen zoals takken en bladeren. Mensen gaan er mee aan de slag en tijdens het zoeken naar natuurlijke materialen komt men automatisch uit dat hoofd. Dit creatieve proces zorgt er namelijk voor dat mensen vanuit hun gevoel iets maken. Het mooie is dat iedereen het kan en dat iedereen verrast is over de uitkomst. Het klopt altijd en het geeft in anderhalf uur gelijk weer waar het pijnpunt zit.

En deze keer niet ingegeven door het hoofd...

“Stap uit je hoofd en leef in het nu”

Eén keer per kwartaal schrijven Esther Bogaard, Marije Dijkema en Sietske Jellema inspirerende teksten die betrekking hebben op hun dagelijkse werk. Alle drie begeleiden zij mensen om ‘in contact’ te komen met zichzelf en hun omgeving, ieder vanuit haar eigen vakgebied. Esther als psychosociaal therapeut en relatie- en gezinstherapeut bij Praktijk Bogaard, Marije als wandel- en natuurcoach bij Marije Dijkema Wandelcoaching en begeleiding en Sietske als klassiek homeopaat bij Praktijk Binnenuit.

## Op zoek naar bevrijding

“Oh jee..., nee niet ..., auw auw help, stop!...” Emmy draaide onrustig heen en weer, mompelend en zwetend. Toen ze iets op haar arm voelde, maakte ze een slaande beweging. “Woh, Emmy, doe even rustig. Wordt eens wakker, je hebt een nachtmerrie”, zegt Bob. Emmy schiet omhoog in bed en slaat haar handen voor haar gezicht. “Lieverd, kom eens bij me. Wat is er aan de hand?” Bob trekt Emmy voorzichtig naar zich toe en voelt haar hart bonken. “Weer diezelfde nare droom, waarbij mijn hoofd steeds groter wordt en uiteindelijk uit elkaar spat”, kreunt Emmy. “Waarom droom ik dat toch steeds?”

Bob vraagt zich af hoe hij het beste kan reageren? Haar in stilte troosten, een ontbijtje maken of zijn mening geven...? “Weet je wat ik wel eens denk?”, begint hij voorzichtig. “Dat die droom, dat steeds groter wordende hoofd, iets betekent. Dat het je iets duidelijk wilt maken, zeg maar.” Nu is hij degene die begint te zweten. Bang voor irritatie en afwijzing. Emmy zucht eens diep en zegt: “Ik weet dat jij er zo over denkt en misschien heb je ook wel gelijk. Ik heb het zo druk en houd zoveel ballen in de lucht, dat mijn hoofd aanvoelt als een snelkookpan, die ik vergeten ben van het vuur af te halen.”

“Maar wat moet ik dan?”, vraagt ze moedeloos? “Wat zou je willen?”, vraagt Bob. “Het liefste zou ik me minder een gevangene in mijn eigen hoofd willen voelen. En ruimte durven nemen om te kiezen of om ‘nee’ te zeggen”, fluistert Emmy. Bob zucht ook. Nu Emmy eindelijk erkent dat het anders moet, voelt hij spanning wegvloeien.

“Zullen we samen zoeken naar een vorm van hulp die bij jou past?”, vraagt hij? “Dat zou ik fijn vinden, dank je wel”, zegt Emmy en ze geeft hem een knuffel.



Esther Bogaard, relatie- en gezinstherapeut



Sietske Jellema, klassiek homeopaat

## Uit je hoofd...

Veel mensen hebben tegenwoordig lijstjes voor de dingen die ze moeten doen, omdat ze het anders niet onthouden. Of omdat hun hoofd zo vol is en ze willen voorkomen dat ze het vergeten. Waarmee zit dat hoofd vol?

Vol met gedachten van dingen ze graag willen, die ze moeten, met overtuigingen die ze zichzelf hebben opgelegd, met gedachten wat anderen zullen vinden en ga zo maar door. Het hoofd loopt over... En dan? Dan wordt het teveel en wil het niet meer. Vaak kunnen ze niet meer goed slapen, loopt de irritatie overdag op en worden ze moe.

Zo had ik een man in mijn praktijk die van alles moest, maar er niet blij van werd. “Waarom moet je?”, vroeg ik. Ja, omdat mijn baas het wil, omdat ik heb afgesproken met vrienden en omdat mijn partner er blij van wordt, waren redenen voor het moeten.

“Waar blij jezelf?” “Geen idee. Ik weet niet wat ik wil, waar ik blij van word en wat nog fijn is.”

Ik gaf in dit geval een homeopathisch middel als een zetje om meer in balans te komen en in dit geval minder te moeten. Daarnaast heb ik hem geadviseerd om elke week minstens een uur voor zichzelf te nemen waarin niets moet. Als hij tijdens dat uur ergens zin in krijgt is het goed, maar een uur stilzitten en nietsdoen is juist heel goed. In de rust, uit het hoofd, minder moeten en meer mogen (van jezelf).