

BRANDED CONTENT

In contact

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 Wandelcoach en Sietske als klassiek homeopaat bij Praktijk Binnenuit.



Marije Dijkema, wandel- en natuurcoach

Op (Pieter)pad

Daar ging ik dan eind januari op weg naar Pieterburen. Al jaren wilde ik het Pieterpad lopen en al jaren deed ik het niet. Enthousiast gemaakt door de verhalen van mijn schoonzusje die de eerste etappes had gelopen voelde ik gelijk: dit is het moment!

Ik heb de wandelgids besteld en een B&B geboekt en dat wakkerde mijn enthousiasme alleen maar aan. Het was koud en prachtig helder weer en af en toe brak de zon door boven het Groningse Hogeland. Wat was het fijn om daar te wandelen en wat voelde ik weer de kracht van het wandelen. De vele begroetingen onderweg en leuke gesprekjes maakten deze dag helemaal af.

Na deze wandeling was mijn hoofd veel leger en alles weer zoveel lichter. En dat is precies wat ik zie gebeuren bij de mensen die ik begeleid als wandelcoach. Het in beweging zijn zet zoveel in gang en geeft nieuwe inzichten.

Veel mensen ervaren in deze tijd hoe fijn en goed het voor je is om naar buiten te gaan en te wandelen. Het hoeft geen lange etappe te zijn; een kleine wandeling naar de bakker of een ommetje in de buurt helpt al om je beter te voelen. **Beweeg wat bij jou past en voel wat voor jou haalbaar is.**

De boel opschudden

Bewust en onbewust, we zitten allemaal vast in bepaalde patronen. Denk bijvoorbeeld aan vaste gewoontes of manieren van met elkaar omgaan. Vaak is het best begrijpelijk hoe bepaalde patronen zijn ontstaan. En ze geven mensen houvast. Maar ze kunnen ons ook behoorlijk in de weg (zijn gaan) zitten. Dit noemen we 'disfunctionele patronen'. Hiervan afkomen is echter makkelijker gezegd dan gedaan.

Dat kom ik in mijn praktijk regelmatig tegen. Bijvoorbeeld wanneer ik met partners werk, die iedere keer ruzie maken over hetzelfde. Of met partners, waarbij de één de ander steeds beschuldigt en de ander stevast reageert door zich terug te trekken. Pas wanneer we samen vanuit interesse leren begrijpen welk mechanisme er steeds opnieuw in werking treedt én waar dat bij beide partners mee te maken heeft. Dus waar de gevoeligheid van beiden ligt. Pas dan is er hoop op verandering. 'Verandering'. Bij dat woord moet ik nog vaak denken aan mijn opleider. Die zei: "Zonder

verwarring geen verandering." Dat gold wat hem betreft voor het oefenen op elkaar als studenten, want daar leerden we het meeste van... En ook voor onze toekomstige therapieën.

Inmiddels ben ik tien jaar werkzaam in mijn praktijk. En inderdaad. Tijdelijke verwarring helpt de boel opschudden. Het is zeker niet altijd prettig en makkelijk, maar de kans op beweging en groei neemt er wel door toe. Dat helpt om patronen te kunnen veranderen. **En nieuwe te creëren die veel beter voldoen.**



Esther Bogaard, psychosociaal therapeut



Sietske Jellema, klassiek homeopaat

Huilend en schreeuwend wakker worden...

Beweging kan zowel lichamelijke beweging zijn, maar ook mentaal/emotioneel. Soms sta je stil; is er even geen ontwikkeling, maar speelt er wel van alles. In beweging komen begint dan met het zetten van een eerste stap.

Zo kwamen de ouders van een vijf jarig jongetje wat ik in de praktijk zag, in beweging omdat ze zich zorgen maakten. Er was bij hem sprake van te veel beweging, zowel bewust als onbewust. Overdag superactief, altijd buiten willen zijn en van alles uitvinden. Hij kon zichzelf prima vermaken, als hij maar bij zijn ouders was. Het afscheid nemen van zijn ouders, bij de opvang, was een drama. Het slapen ging goed, tot negen uur. Dan werd hij huilend en schreeuwend wakker, vol angst, maar eigenlijk net niet echt wakker. Het evenwicht was verstoord.

Er was geen rust in zijn hoofd, overdag, maar ook in de nacht niet. Hij was in de nacht, in zijn onbewuste, nog steeds in beweging. Daarom werd hij altijd op hetzelfde moment vol angsten wakker. Hij heeft een homeopathisch middel gekregen nadat de ouders hun zontje hadden beschreven, qua persoonlijkheid en karakter. Dit heeft gemaakt dat er evenwicht zit in alle bewegingen. Hij is rustiger overdag en slaapt zonder angst en wordt niet meer tussentijds wakker. **Wat is de eerste stap die jij kan nemen om in beweging te komen?**

“Het is niet de berg die we overwinnen, maar onszelf”