

Nieuwsbrief Lichter Hart Counselling

Januari 2025

De feestdagen liggen achter ons, en voordat de lente begint met meer licht en zonnewarmte, moeten we nog even door de donkere maanden heen. Voor de één een worsteling, waar de ander totaal geen last ervaart.

Vind je het deze maanden lastiger om in balans te blijven, lees dan hieronder en in de vorige nieuwsbrieven hoe dit wat makkelijker lukt.

De donkere maanden

Januari is de maand waarin mensen makkelijker depressieve gevoelens ervaren. Een positieve instelling kan je zeker helpen deze maand wat makkelijker door te komen. Al betekent het niet dat als het jou dit jaar niet lukt, dat je niet hard genoeg je best doet.

Het leven is lang niet altijd maakbaar, al willen veel berichten op Instagram, facebook of tiktok je graag anders geloven.

Hieronder kort op een rij wat wel helpt:

- Positief denken helpt. Focus op wat wel goed gaat, wat lukt, waar je plezier in hebt.
- Waardeer de kleine dingetjes: Een goed gesprek, een kop thee, een frisse wandeling
- Zelfs op een donkere dag is er buiten meer licht dan binnen. Daarom: Een winterwandeling waarbij je goed ingepakt bent, en kan genieten van het frisse weer. En bij thuiskomst een kop warme chocomelk
- Zie de lange avond als een kans om wel met je pyjama op de bank te mogen zitten met een deken om je benen heen. Boek erbij, niemand die er in deze maand van opkijkt.
- Misschien heb je een (verf)klus die al langer gedaan moet worden? Juist nu vinden we het niet erg om in het weekend binnen bezig te zijn. Zo heb je straks als het weer lente wordt meer tijd om wel naar buiten te gaan 😊
- Doorbreek je patroon en organiseer een culinaire avond met je eigen gezin of vrienden/familie. Iedereen maakt een gerecht met een thema of uit een cultuur. Een lekkere pan soep met warm brood kan al genoeg zijn.
- Maak het binnen gezellig, als buiten de kou of regen je naar binnen jaagt. Een kaarsje aan, of een gezellige muziek opzetten. Een goed boek lezen, een podcast luisteren of een korte cursus volgen.
- Heb je elk jaar moeite met januari? Probeer je hierop in te stellen en er rekening mee te houden. Hou je niet groot als het niet hoeft, erken dat je moeite hebt met deze periode. Bagatelliseer het niet. Donker weer kan depressieve gevoelens sterker maken. Zoek hulp, spreek af met een goede vriend of vriendin.

En bedenk: Aan alle dingen komt een einde. Aan zowel minder prettige zaken, als fijne dingen. Zo ook aan de winter. Zorg voor wat afleiding, wees lief voor jezelf.

Lukt het toch niet om je balans te vinden, en hebben depressieve gevoelens de overhand? Maak eens een afspraak, dan kijken we samen naar de oorzaak en wat wel bij je past om hierdoor heen te komen.

De Praktijk

Ook ik zie veel liever zonlicht dan de huidige mistige dagen. Toch merk ik dat ik mijzelf veel prettiger voel als ik wel even een ommetje maak.

Deze week was het weer volle maan. Wist je dat een wandeling in de volle maan veel energie kan geven? En je hebt een andere beleving van je omgeving, zodat jouw zintuigen weer op een andere manier geprikkeld raken.

In de winter plan ik juist het liefst alle bijscholing, zodat ik straks in de lente en zomer meer kans heb om naar buiten te gaan en tijd hiervoor heb.

Deze maand staat voor mij een bijscholing over de polyvagaaltheorie en trauma gepland.

De polyvagaaltheorie, ontwikkeld door neurowetenschapper Stephen Porges, vertelt ons hoe ons autonome zenuwstelsel reageert op stress met verschillende onbewuste verdedigingsmechanismen. Hoe je zenuwstelsel op stress reageert, wordt bepaald door trauma en langdurige stress.

Na deze training kan ik jullie nog meer leren over je stresssysteem, en hoe je met lichamelijke oefeningen jouw stresssysteem kan kalmeren. Want dat ons lichaam altijd meedoet met emoties en gevoelens, dat vergeten we wel eens. Terwijl korte oefeningen al kunnen helpen om jezelf beter te voelen.
Denk maar eens aan een ademoefening als je in de tandartsstoel zit. Mij helpt dit zeker.

Breinfeitje

Gedachten en denken. We gaan er altijd vanuit dat dit één en hetzelfde is. Toch is dit niet zo.

We hebben ons gestuurde brein, en ons vrije brein. Onze geest.
De eerste laat ons nadenken over welke trui we in de ochtend nadenken, en wat we vanavond willen koken. Mij laat het op dit moment nadenken over hoe ik dit in een goed te begrijpen tekst kan uitleggen.
Dan is er nog onze vrije deel, onze geest. Dit onbewuste denken wat gestuurd wordt door onze emoties, vooroordelen en vooringenomenheid. Zonder dat je dit vaak bewust bent, en veel meer dan je denkt. Dan hebben we ook nog te maken met ons overlevingsinstinct, wat maakt dat we ook nog veel vaker dan ons lief is negatief denken of piekeren.

Voor ons brein zijn er namelijk maar 2 smaken om onze dag/ taak/ activiteit te beoordelen: iets is veilig of onveilig. Veilig voelen we ons als we binnen onze comfortzone blijven, thuis zijn bij mensen die we volledig kunnen vertrouwen, of iets doen waar we goed in zijn. Alles wat hierbuiten valt, wordt door ons brein als 'onveilig' bestempeld. En dus zijn we sneller op onze hoede, werken onze zintuigen harder, en hebben we sneller last van dwingende gedachten.

Dwingende gedachten die ook nog eens negatief zijn. Herken je er eentje hiervan?
Dit wordt niets – Dit kan ik niet – Zie je wel – Ik ben hier niet goed in – Waarom vragen ze mij nu weer voor deze taak – Ik kan beter thuis blijven – Straks merken ze dat ik dit niet kan – Ik zal wel zakken voor dit examen/toets/assessment – Ik ben te dik – Ik heb niets boeiends te vertellen – Ik doe er niet toe – Wie zit er nu op mij te wachten?
Moet ik nog verder gaan? Nee toch zeker? En het gekke is, iedereen heeft deze gedachten, en toch hebben we het er zelden over. Waarom niet? Omdat deze gedachten onze onzekerheden raken. En liever laten we onze zwakheden niet zien. En zo lijkt het of niemand hier last van heeft, alleen jij. Hoe je hiermee om kan gaan leren we zo al helemaal niet.

ACT (Acceptance & Commitment Therapy kent veel oefeningen om met negatieve gedachten om te gaan. Counselling helpt daarnaast om te praten hierover. En door de gedachten te onderzoeken op waarheid, en te leren ze niet altijd voor waarheid aan te nemen, er minder serieus naar te luisteren.

Dr. Russ Harris heeft een aantal korte en makkelijk te begrijpen clips gemaakt over ons brein, en de negatieve kant ervan.

De volgende clip geeft een korte oefening hoe je met negatieve gedachten om kan gaan. Helaas heb ik deze niet met ondertiteling kunnen vinden en is hij in het Engels. Gelukkig is hij zo duidelijk, dat hij voor de meesten goed te volgen is:

[Thanking Your Mind: Taking The Power Out of Difficult Thoughts \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Kd8eXpYUgk4)

Spreekt deze clip aan? Dr. Russ Harris heeft meer clips gemaakt, waarvan een aantal wel met Nederlandse ondertiteling. Ze zijn een aanrader om een andere blik op onze geest te krijgen.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Antwoord via de mail van deze nieuwsbrief en geef aan dat je geen nieuwsbrief meer wil ontvangen. Dan schrijf ik je uit.