



Mei 2025

Veel plezier bij het lezen. En heb je vragen hierover, bel, app of mail me gerust.

Breinfeitje

Heel veel mensen hebben last van negatieve gedachten. Gedachten die dwingend zijn, waarmee we onszelf afkraken, vol met zelfkritiek zijn. Voor onszelf zijn we altijd veel strenger dan voor de mensen om ons heen. En omdat het vanuit ons eigen systeem komt, en in ons hoofd zit, nemen we die gedachten zo serieus.

Deze gedachten maken ook dat we heel vaak en heel lang piekeren. En als we maar flink genoeg piekeren, gaat ons centrale systeem vanzelf op standje alert of alarm staan.

Voor onze hersenen is het leven altijd heel overzichtelijk, we voelen ons goed, of niet goed. Een situatie is veilig, of onveilig. Meer keuzes zijn er niet voor ons zenuwstelsel.

En bij piekeren krijgen onze hersenen dus het seintje 'onveilig'.

En dus gaat ons lichaam hard aan het werk om ons in veiligheid te brengen.

Tip 1: Eén van de dingen waar dit systeem gelukkig goed en snel op reageert, en weer kalmeert, is onze ademhaling.

Handig, zeker als we door paniek niet goed meer kunnen denken. Helpende gedachten verzinnen lukt dan tenslotte niet zo goed.

Leg een hand op je buik, en vertraag je ademhaling. Verder niets. Je verandert niets meer dan dit.

En tip 2: Laat je onderkaak iets zakken. Door bewust je kaakgebied te ontspannen, en dus je onderkaak een klein stukje (ongeveer een vingerdikte) te laten zakken, vertraagd de ademhaling. Hoe kan dit? = Omdat je bewust je onderkaak iets laat zakken, en hiermee jezelf met aandacht helpt wat ontspanning te vinden, krijgt jouw zenuwstelsel een sein dat het veilig is. Je ademhaling kalmeert hierdoor iets. Niet genoeg bij hevige stress. Wel genoeg als je door de dag heen een aantal keer je onderkaak bewust iets laat zakken. Een kleine adempauze dus.

Tip

Om de ademhaling nog wat meer rust te geven, en hem makkelijker te vertragen en rust erin te brengen, helpt de VGZ mindfulness-app je met geleide oefeningen.

Ik zie sommigen van jullie al fronsen, en denken 'moet dat?'

Niets moet. Alleen als je wil dat er iets verandert, dat je jezelf wat prettiger voelt en het lukt niet zoals je wil. Of als je het momenteel heel erg druk hebt, en nauwelijks aan ontspannen toekomt, waarom zou je het dan niet proberen? Hopelijk gun jij het jezelf om elke dag 10 minuten voor jezelf te plannen.

De app is ontwikkeld door VGZ, een zorgverzekeraar. Hij is gratis voor iedereen, ook voor mensen die ergens anders verzekerd zijn.

Via het filter kan je kiezen uit verschillende oefeningen, welke stem, hoe lang de oefening mag duren, enz.

Let wel op, als je meer soorten oefening aanklikt, dus voor ademhaling en stress, krijg je minder oefeningen te zien. Beter dus om de ene dag ademhaling te kiezen, en een andere dag om te ontspannen.

<https://www.vgz.nl/gezond-leven/mentale-gezondheid/mindfulness/mindfulness-coach>

De Praktijk

Therapie of een traject is hard werken, voor enkelen van jullie kost dat tijd, veel tijd.
Waar de één wekelijkse afspraken wil, maakt een ander per half jaar een afspraak.
Langere tijd tussen afspraken kan zijn vanwege afronden van de therapie, of omdat een afspraak zoveel losmaakt dat er tijd nodig is.
Tijd om alles wat losgekomen is, eerst een plek te geven voor je verder kan.
Een enkele keer heb je ook gewoon wat meer tijd om met een andere aanpak te oefenen.

Soms geef ik aan wat wenselijk is, meestal laat ik jou de termijn tussen afspraken bepalen.
Zelf mogen bepalen klinkt soms wat vreemd of voelt onwennig.
Toch zie ik altijd dat jullie zelf heel goed voelen wat en wanneer je weer een stap verder kan of een afspraak nodig hebt.
En die snelheid zelf bepalen hoort ook bij het proces, net als weer leren op jezelf te vertrouwen.
En dat doe je onder andere hiermee.

Je krijgt deze nieuwsbrief omdat deze hebt aangevraagd, of omdat je in het klantenbestand staat.

*Wil je een ander blij maken met deze nieuwsbrief? Deel hem gerust.
Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Antwoord via de mail van deze nieuwsbrief en geef aan dat je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen. Dan schrijf ik je uit.*