

Lieve mensen van jong tot oud,

In wat een bijzondere wereld leven we op dit moment. Soms lijkt het een slechte film te zijn waarin we terecht zijn gekomen, maar ontwaken we toch in deze werkelijkheid.

Ikzelf bemerk dat de situatie nogal wat van me vraagt. Mijn vaste momenten zijn verdwenen, mijn houvast is weg. Ik heb er opeens taken bij als docent. Vele emoties komen op een dag langs en dit maakt me moe. 's Avonds zit ik uitgeblust op de bank en lijkt ik weg te willen vluchten.

Echter weet ik, als therapeut, dat dit niets toevoegt of oplost in deze situatie en dat ik de onmacht die ik ervaar en de vele emoties kan omzetten in actie. Hier wil ik iets aan gaan doen! Maar eerst wil ik je iets uitleggen over betrokkenheid en invloed. (Ps: het plaatje heb ik van internet gehaald)



Allereerst is het belangrijk, wanneer je angst ervaart en hiervan onrustig/emotioneel wordt je te beseffen dat je niet overal invloed op kunt uitoefenen. Er is een cirkel van invloed en een cirkel van betrokkenheid, hier heb je geen invloed op.

We moeten ervoor zorgen dat er zo min mogelijk aandacht/energie naar de betrokkenheid gaat. Hier heb je geen invloed op. Je voelt je hier machteloos en angstig. Zorg dat je doet en energie steekt in waar je wel invloed op kunt uitoefenen!

Samen met de wereld zijn we in een rouwproces terecht gekomen en wil ik eenieder op het hart drukken dat de eerste rouwtaak, acceptatie is.

Deze taak is zeer vermoeiend, kijk er niet van op dat je erg moe kunt zijn. Iedereen heeft een andere manier van rouwen en de tijd die iemand daarvoor nodig heeft is ook individueel. Dit proces zal na deze crisis nog lang duren, van jong tot oud heeft iets in deze tijd in moeten leveren, is iets (tijd, dierbaren, vrijheid enz) kwijt geraakt. Dit verlies mag verwerkt worden.

En er is een derde mechanisme waar we heel erg afhankelijk van zijn als mens en dat is contact. We kunnen ons nu afgesloten voelen van de wereld, we moeten binnen blijven, we kunnen niet meer knuffelen of elkaars hand vasthouden, maar we kunnen in onze eigen cirkel van invloed wel contact maken door goed te luisteren naar elkaar, elkaar in de ogen aan te kijken (via een scherm) en naar elkaar om te zien. Ook lief zijn voor jezelf hoort hierbij.

Wat kleine tips voor deze tijd:

1. Doe een ontspanningsoefening, adem in... houdt even vast.... adem uit... Neem even waar hoe je erbij zit, staat of ligt. Ben je gespannen? Ontspannen? Waar zit je ademhaling? Ben je druk in je hoofd? Neem dit even waar. En accepteer het! Je hoeft het niet te veranderen, het mag er zijn zoals het is, maar zie/voel dat het er is.
2. Zoals ik al vertelde is menselijk contact heel belangrijk. Nu kunnen we elkaar niet aanraken, maar wel onszelf. Smeer je lijf in met crème of olie. En het liefst met een geur die je fijn vindt. Er wordt een gelukshormoon aangemaakt bij aanraking. Ook van jezelf! Doe dit wat

extra in deze tijd en bij hele onrustige kinderen kan dit ook helpen! (naast een gezonde dosis lichaamsbeweging). Zoek ook contact met anderen of creëer dit voor anderen.

3. Teken de cirkel van invloed op een vel papier en zet erin wat voor jou van belang is. Je kunt ook nog een helpende vraag of gedachte erbij opschrijven. Als ik pieker stel ik mij de vraag: "heb ik invloed op deze situatie?" Hang deze op een prominente plek in je woonruimte op, zodat je er vaak aan herinnert wordt.
4. Ga iets doen, zoek afleiding. En dan bedoel ik niet alleen de tv, maar echt iets actief doen. Dat geeft je een gevoel van controle en maakt je lijf en geest weer wakker. Een boek lezen is actiever dan een scherm, knutsel iets groots, maak een collage... enz. Brood bakken, zoutdeeg knutselen, maak een kledingstuk, leer breien. Doe iets met je handen!

### **En dit is wat we gaan doen, want ik wil jullie allemaal vragen te helpen!**

Ik ken veel groepen kwetsbare mensen vanuit mijn praktijk. Deze mensen zie ik nu helaas niet, omdat instellingen zijn gesloten.

Toch zie ik dat verpleeghuizen overstelpt worden met kaartjes en berichtjes, maar er is minder aandacht voor psychiatrische patiënten of gehandicapten. Juist de kwetsbare mensen bevinden zich nu in een onmachtige situatie en kun je helpen door ze iets te laten doen voor een ander. Nu wil ik iedereen vragen om kaartjes te maken voor mij. Ik stuur ze door naar andere kwetsbare groepen of naar cliënten, die een hart onder de riem kunnen gebruiken.

Op de achterkant zet je je voornaam, leeftijd en "wens voor de mens" neer (dit kan dus een wens zijn of iets wat je de mens(heid) wilt meegeven. Kijk maar... alles is goed! Binnenkant hoeft niet gevuld.

Dit is in zekere zin anoniem omdat iemand anders niet weet wie je bent, maar dit stuur ik wel door en ik zorg ervoor dat je boodschap zagezegd niet bij bekenden terecht komt. (Ik zou ze ook graag willen verzamelen voor social media en mijn website, daar plaats ik ze door zonder naam)

Doe je mee? Super leuk! Niet? Geen punt van maken, dat is ook goed! Misschien ontvang je wel een kaartje?!

Alles is goed om op het kaartje te maken. Je kunt erop tekenen, schilderen, handletteren, een mandala. Kijk maar wat je leuk vindt. Ik zie ze graag weer terug op mijn adres:

**Sandra Keizer, Karel Doormanplein 20, 2182XC Hillegom.**

Ik heb er 3 toegevoegd, maar je mag natuurlijk meer maken als je dat wilt.

Wil je meer inspiratie of hulp in deze tijd. Ik heb op mijn website een extra pagina aangemaakt. Hierop zet ik inspiratie, teksten die ik tegen kom en kunnen helpen, filmpjes van oefeningen. En als je meer wilt weten of behoefte hebt aan een luisterend oor, dan mag je me bellen. Liefst op de woensdag, maar elke andere dag mag ook. Ik zorg dat ik terugbel!

Laten we met zijn allen iets doen voor de ander en de wereld met mooie wensen vervullen!

Lieve groet,

Sandra

Kunstzinnige Therapie Hillegom