

Info

Veerkracht

Op 10 september was ik op een congres over veerkracht. Het was een inspirerende dag met uiteenlopende verhalen over dit thema. Het is een groot en belangrijk onderwerp wat niet te vatten is in deze nieuwsbrief. Hierbij dus een klein stukje over veerkracht.

Veerkracht gaat over het vermogen om weer te herstellen van tegenslagen en veranderingen. Ik zie vaak de spiraalvormige veer voor me, die terugveert in zijn oorspronkelijke vorm als je de druk loslaat. Echter is dit niet het juiste beeld. Want kinderen (en wij als volwassenen) veren niet terug naar een 'oude vorm'. Verlies, tegenslag en veranderingen, veranderen onze vorm een beetje. We leren en passen ons aan. Wat wel klopt aan het beeld is dat tegenslag en stress de spiraalvormige veer helemaal oprekt. Er is dan geen ruimte meer voor enige flexibiliteit. Dat werkt bij kinderen (en iedereen boven de 12!) ook zo. Ze kunnen nog zo veerkrachtig zijn, soms moet de druk er even af om weer flexibel te kunnen worden. Letterlijk even ademhalen. Pauze. Kinderen die in de praktijk komen, hebben vaak te maken met verlies, veranderingen en stress. In de sessie is altijd ruimte om weer flexibel en veerkrachtig te worden. Soms doen we dat door te praten, maar veel vaker doen we dat met lichaamsgericht werken; yoga, boksen, toneelspelen. Merk je thuis dat de veerkracht afneemt en de druk en stress toeneemt? Ga dan samen met het lijf aan de slag: uitbundig dansen, wandelen, boksen, yoga of fietsen. Je zult merken dat er daarna weer ruimte is om verder gaan op een veerkrachtige manier.

Nieuws

Nieuws

Interview Bessel van der Kolk over trauma

Op 28 augustus heeft psychiater en traumadeskundige een interview bij Zomergasten gegeven over trauma. Wil je meer weten over trauma, dan is dit zeker een aanrader om terug te kijken. Of lees zijn boek 'Traumasporen'.

Kaarten

Wist je dat er in de praktijk en in de webshop kaarten te koop zijn? Deze kaarten kun je sturen naar kinderen en gezinnen die te maken hebben met scheiding, ziek zijn, overlijden van een dierbaar mens of dier, of andere veranderingen. Deze dubbele wenskaarten kosten € 2,95 met envelop. En niet onbelangrijk; alles is gemaakt van duurzaam gerecycled materiaal.

Agenda

Oktober 2022

24 - 28 Herfstvakantie; de praktijk is open.

