

VERHALENKAMER-T

In deze bijzondere periode, waarin een groot deel van onze samenleving stil is gevallen, bevinden we ons op een soort T-splitsing waar we even niet verder rechtdoor kunnen. We staan grotendeels stil. Straks, maar misschien ook nu al, bepalen we hoe we weer verder gaan. Nu zoeken we naar hoe we stil staan. Het brengt moeilijkheden en mogelijkheden.

Dit stil staan is niet makkelijk. Contacten vallen weg, ontmoetingsplaatsen zijn gesloten, we maken ons zorgen over anderen of over onszelf. Allerlei vragen en dilemma's komen boven drijven. Het zet ook nieuwe initiatieven in gang. We worden op een ander been gezet. Dit doet een beroep op onze creativiteit. Hoe gaan we hiermee om? Hebben we ruimte in onszelf om te zoeken naar nieuwe oplossingen, of lopen we op onze tenen?

In deze periode hebben we, misschien nog wel meer dan anders, behoefte aan contact, troost, bemoediging, en inspiratie. Tijdens de gewone openingstijd van het MST is er iedere week een bijeenkomst in de Verhalenkamer. Een uur lang is er ruimte voor uitwisseling en gesprek. Telkens rondom een ander thema. Zolang het niet mogelijk is om fysiek bij elkaar te komen zal er wekelijks een 'Verhalenkamer-T' worden verspreid naar mensen die zich hiervoor opgeven: via email, via de poort van het MST die gesloten is maar waar informatie aan vast wordt gemaakt, en via de post voor wie geen emailadres heeft.



'Verhalenkamer-T' bestaat iedere week uit drie T's: Tekst, Tip, en Terugkoppeling

TEKST

LOSLATEN

Om los te laten is liefde nodig.

Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt, het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer, het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken, maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven, hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven, het is jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander toe te staan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen, maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen, het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt, en er mezelf gelukkig mee prijzen.

Loslaten is niet anderen kritiseren of reguleren, maar te worden wat ik droom te zijn.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden, maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

- Nelson Mandela -

TIP

Beperk de Corona-informatie en zoek afleiding

- Beperk je in hoeveelheid: zoek een of twee keer per dag informatie.
- Beperk je tot betrouwbare informatiebronnen, zoals de website van de overheid of het RIVM, en het officiële nieuws op televisie.
- Afleiding verlicht spanning: als je je op gevaar blijft focussen, groeit de onrust, maar als je je aandacht op iets anders richt, vermindert de angst.

Psychiater Witte Hoogendijk heeft het in Vrij Nederland over 'de stress van de moderne tijd' met al zijn informatievoorziening. Op dat wat er via de media allemaal op ons af komt, zijn we volgens hem niet gebouwd. 'Niet alleen de voortdurende tegenstrijdige informatie brengt ons van slag, maar ook alle nare verhalen daarbovenop, zoals de afgrijpselijke getuigenissen uit de Noord-Italiaanse ziekenhuizen. Vroeger wisten we dat niet en hadden we de onrust daarvan niet.'

Rantsoeneren dus die berichtgeving! Niet vaker dan drie keer per dag de laatste berichtgeving checken om jezelf en je eventuele huisgenoten niet gek te laten maken. Ook is het goed te kiezen voor slechts een paar sites met betrouwbare informatie, zoals de website van de overheid of het RIVM, en de sensationele media links te laten liggen.

Het lichaam ondervindt volgens Hoogendijk voordelen bij buitenlucht en lichaamsbeweging. 'Ga wandelen, doe ontspanningsoefeningen, dat kan nu ook via online kanalen. Eet gezond. En houd je gewoon aan de richtlijnen van de Gezondheidsraad, namelijk maximaal één alcoholisch drankje per dag. Zo blijf je weerbaar.'

Sociale contacten beschermen tegen angst en stress, daar moeten we nu een andere vorm voor vinden, via Facetime, Skype, telefoon, of de 'Verhalenkamer-T' van MST.

Als je je op gevaar blijft focussen, groeit de onrust, maar als je je aandacht op iets anders richt, krimpt de angst.



TERUGKOPPELING

Wil je reageren op de tekst van Nelson Mandela over loslaten?

Wat zijn jouw ervaringen in deze periode?

Heb je iets aan de tip uit deze Verhalenkamer-T, of weet je een veel betere?

Heb je een mooi gedicht, een inspirerende tekst, of een symbolische foto die je wilt delen?

Je kunt je reactie op verschillende manieren geven:

Via email: verhalenkamer-t@rooihart.nl

Via de post: Gasthuisring 54a, 5041 DT Tilburg

Via de brievenbus aan de poort bij MST

Een selectie uit jullie reacties zal worden opgenomen in de komende nieuwsbrieven.

Gezondheid en alle goeds toegewenst! Lydia