



BRANDED CONTENT

# Het weten waard...

Eén keer per kwartaal schrijven Esther Bogaard, Marije Dijkema en Sietske Jellema inspirerende teksten die betrekking hebben op hun dagelijkse werk. Bijdragen, die 'het weten waard' zijn! Esther als psychosociaal therapeut en relatie- en gezinstherapeut bij Praktijk Bogaard, Marije als wandel- en natuurcoach bij Marije Dijkema Wandelcoaching en begeleiding en Sietske als klassiek homeopaat bij Praktijk Binnenuit.



## Natuurlijk tempo

In de theatershow 'Adem in Adem uit' van Jochem Myjer zit een zeer komisch stukje waarin hij een natuurwinkel bezoekt. De avocado's die hij wil kopen zijn erg hard en niet rijp en op de vraag waarom dat zo is antwoordt de dame in de winkel 'de natuur bepaalt zelf het tempo'. Smakelijk om gelachen en de hele show is geweldig.

Deze opmerking is in de komische context leuk en om eerlijk te zijn gebruik ik hem ook in mijn werk maar dan op een andere manier. Want momenteel is het winter en de natuur is in rust. Althans, zo lijkt het maar onder de grond vindt een proces plaats dat ervoor zorgt dat de boom of plant straks weer uitbundig kan bloeien.

Deze tijd leent zich dus bij uitstek om op momenten naar een rustiger tempo over te schakelen. Naar binnen te keren en even pas op de plaats te maken. Bezinnen waar je op dit moment staat en hoe het met je gaat. Vaak denk je dat het een zinloos iets is maar juist in die rust momenten ontstaat wel degelijk iets. Tijdens mijn coachings-gesprekken vinden bij alle cliënten de meest bepalende inzichten plaats tijdens het vertragen en stilstaan. Niet in de wandeling en het gesprek maar juist in de stilte.

**Dus gun je zelf een moment rust. En voel wat het met je doet en welk tempo bij jouw natuur past.**



Marije Dijkema, wandel- en natuurcoach

## Bezinning

Voor mijn gevoel is het jaar omgevlogen, het is alweer december! Traditiegetrouw proberen veel mensen in deze maand, met name rondom de feestdagen, tijd te maken om zowel terug- als ook vooruit te kijken. Met mooie moeilijke woorden reflectie, introspectie en ook wel bezinning genoemd. Dit levert mensen verschillende dingen op. Voorbeelden zijn herinneringen ophalen en opnieuw beleven, leren van eerdere ervaringen en ook voelen waar je wensen liggen en voorzichtig plannen maken voor de toekomst.



Voor mij is het altijd bijzonder als mensen dit soort betekenisvolle dingen met me willen delen. Afgelopen jaar en eigenlijk 2020 ook al, zijn hierin toch andere jaren dan daarvoor, heb ik gemerkt. De impact van corona op het leven van mensen is velerlei. Wat ik er op dit moment uit wil lichten is, dat mensen vaker dan ze gewend zijn, stil moeten staan bij wat er speelt en wat dat voor hen (en hun naasten) betekent, zowel praktisch als ook op emotioneel vlak.

In mijn praktijk bekennen mensen, vaak enigszins beschaamd, dat ze naast nadelen van de coronamaatregelen ook voordelen ervaren. Bijvoorbeeld dat hun leven minder jachtig geworden is. Waarom het eerder niet lukte om keuzes te maken, die leiden tot meer rust in hun leven, is dan weer een mooi gespreksonderwerp

voor in de therapie.

Ook bij mij hebben momenten van bezinning tot het maken van keuzes geleid. Een gevolg hiervan wil graag met jullie delen. Deze column is voorlopig even de laatste die ik schrijf. Praktijk Bogaard blijft gewoon bestaan en jullie zijn nog steeds van harte welkom in de praktijk, maar komend jaar vragen een aantal andere zaken mijn aandacht. En wat ik doe, wil ik graag goed doen, dus dat betekent (ook voor mij) keuzes maken. In dit geval leidt dat tot een voorlopige schrijfpauze.

**Wij wensen iedereen hele fijne feestdagen én alle gezondheid en geluk toe!**



Esther Bogaard, relatie- en gezinstherapeut



## “Ont-wikkelen”

Het einde van het jaar brengt voor mij altijd een periode van overdenken met zich mee. Wat heb ik privé gedaan, welke lastige situaties ben ik tegengekomen, en wat heb ik daarvan geleerd? Dit doe ik niet alleen privé maar ook voor mijn praktijk. Hoeveel patiënten heb ik gezien, wat voor resultaten heb ik geboekt? Wat kan ik anders doen, hoe kan ik mensen meer van dienst zijn?

Het overdenken speelt niet alleen bij mij. Ik zie dat ook bij mensen die ik in mijn praktijk

heb. Zo ook een vrouw die bij mij in de praktijk kwam en zei: "Help ik kan niet meer, ik moet het anders doen maar ik weet niet hoe." Haar fysieke klachten brachten haar letterlijk tot stilstand en tot inzicht dat ze zo niet kon doorgaan. Ze nam rust, maakte haar agenda leeg, en deed dingen waar ze energie van kreeg. Als ze dat een tijdje had gedaan, dan ging het weer beter en waren haar fysieke klachten verdwenen. Totdat ze alle klachten weer terugkreeg. Ze kreeg een middel dat passend was bij het proces waarin ze zat en passend

was bij haar fysieke klachten.

Na verloop van tijd kwam ze terug en zei: "Het brengt me zoveel. Ik ben echt aan het ont-wikkelen. Ik laat oude patronen los, laat overtuigingen los waarvan ik dacht dat ze van mij waren. Ik herstel nu en ik neem de tijd die ik ervoor nodig heb." Hoe mooi is het om juist in deze tijd te ont-wikkelen, loslaten van oude patronen en situaties, en te kunnen vernieuwen. Soms word je ertoe gedwongen maar heel vaak kun je er zelf voor kiezen.

**Ik wens je voor 2022 een mooi jaar om je te ont-wikkelen.**



Sietske Jellema, klassiek homeopaat