



Nieuwsbrief EFocusing Mei 2020

Omgaan met stress tijdens de coronacrisis

Op mijn dagelijkse wandeling kom ik langs een school. Het is er weken stil geweest. Nu klinken er weer kinderstemmen op de speelplaats. Ik merk dat dit me aangrijpt dus neem ik even tijd om er bij stil te staan. Wat gebeurt er in mij? Wat word ik gewaar?

Het eerste wat komt is een soort ontroering, een iets dieper kunnen ademen ook. Ik hoor deze kinderstemmen en iets in mij voelt hoop, hoop dat we iets meer het gewone leven terug kunnen oppakken. Ik merk nu ook hoe zeer ik naar sommige dingen van het gewone leven verlang: mensen in het echt zien in plaats van op een scherm, vrienden ontmoeten, op restaurant gaan, spreken met iemand zonder na te denken over de veilige fysieke afstand tussen ons,... Het doet deugd dit te voelen en onder woorden te brengen.

En dan merk ik dat dit niet alles is. Er is naast die ontroering en hoop ook iets angstigs. Ik blijf daar even bij. Ik wandel hier ook met een bang hart, bang dat het te snel gaat, bang dat het straks weer fout loopt en er weer meer zieken en overlijdens te betreuren zullen zijn. Bang ook dat ouderen en mensen die reeds een andere ziekte hebben de prijs zullen betalen voor het feit dat we zo graag terug een min of meer gewoon leven willen. Ook hier merk ik een soort hoop, hoop dat we ons voldoende voorzichtig en verantwoordelijk zullen blijven gedragen.

Een andere laag dient zich aan, het thema 'tussen hoop en angst leven' wekt andere verhalen in mijn leven waar deze dynamiek speelt. Ik erken dat dit zo is, begroet even kort de verschillende verhalen in mij en beslis om hier later op terug te komen.

Nu merk ik "ja, dat is het voor nu" en er komt rust in mij. Mijn lichaam ontspant en ik kan verder.

Wat ik tijdens deze wandeling gedaan heb en wat ik eigenlijk doorheen de dag voortdurend doe zijn kleine momentjes van Focusing maken. Het helpt me om te gaan met stress in deze bijzondere tijden en in contact te blijven met mezelf en van daaruit te leven. Het brengt me rust, veerkracht en richting.

Focusing kan je kort beschrijven aan de hand van vier werkwoorden:

- [Pauzeren](#): even niet verder gaan naar het volgende maar bij jezelf blijven,
- [Ervaren](#): contact maken met je ervaringsstroom en hoe je deze situatie in je lijf draagt en beleeft,

- [Erkennen](#): met milde aandacht onder ogen zien dat dit nu is hoe het is voor jou, in al zijn facetten en
- [Symboliseren](#): hoe het voor jou is zich laten uitdrukken in woorden, beelden,... zodat je ervaring kan evolueren en verder stromen in de richting van jouw [living forward](#).

Wil je zelf ook met Focusing aan de slag?

Volgend academiejaar wordt er opnieuw een aanbod Focusing georganiseerd in PraxisP, het praktijkcentrum van de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen aan de KU Leuven. Het is nog even afwachten voor de concrete data maar er komt dus opnieuw een aanbod van Focusingcursus niveau 1, niveau 2, niveau 3 en niveau 4 en van Open Focusingavonden voor iedereen die minstens een niveau 1 gevolgd heeft.

Omdat samen oefenen verbindend en leuk is organiseren Jeroen Breynaert en ik voor het eerst een ZOOM-OFA -een Open Focusingavond via ZOOM- op donderdag 4 juni van 20.00 tot 22.00 uur. Je kan inschrijven per mail bij jeroen.breynaert@zoho.com. Je krijgt dan van Jeroen de verdere informatie over de betaling en de link naar onze ZOOM-OFA.

Daarnaast kan je bij mij terecht voor [individuele psychotherapie](#) en [supervisie](#).

Heb je een vraag over Focusing? Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder. Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in Focusing. Wens je mijn nieuwsbrief niet meer te ontvangen, dan kan je eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.

Warme groeten,
Tine



Tine Swyngedouw
Psychologe-psychotherapeute
Focusingcoördinator voor kinderen en volwassenen
Meugenslaan 13
3010 Kessel-Lo
0484/23.73.42
tine.swyngedouw@gmail.com
www.EFocusing.be