Als je ziek bent, komt er van alles op je af, zowel lichamelijk, emotioneel als praktisch. Ook word je vaak overspoeld met adviezen zoals: blijf positief, vecht ertegen, ga meer sporten, loop de Camino, drink dagelijks versgeperst selderijsap en ga in koud water liggen. Mindfulnesstrainer Sietske de Haan adviseert je vaker de stilte op te zoeken. Die helpt je ontdekken wat écht belangrijk is voor jou.

TEKST SIETSKE DE HAAN **BEELD** GIJS VERSTEEG

Ervaar de krac

December nodigt uit tot stilstaan en bezinning. Nadenken over de vraag wat je anders zou willen doen de komende tijd. Hoe wil jij leven met wat er nu is? Waar luister je naar? Wil je al die behandelingen nog ondergaan of ben je toe aan iets anders? Wat in jou heeft aandacht nodig?
Een manier om dat helder te krijgen is naar jezelf luisteren. Dat is best lastig in deze tijd met alle prikkels die je krijgt: piepjes van de mail, oneindige hoeveelheden informatie, sociale media, verslavende apps en een volle agenda. Wat helpt om jezelf weer te horen in al dat lawaai, is de stilte opzoeken of in stilte zijn.

Wat is in stilte zijn?

In stilte zijn betekent korter of langere tijd offline zijn, niet praten, plannen, proberen beter te worden of je geest vullen met verhalen van jezelf of anderen. Het is een bewuste pas op de plaats. Een pauze waarin je gaat van doen naar zijn. Je laat alle zintuigelijke ervaringen er zijn, de prettige en de onprettige. Mindful en mild aanwezig zijn in de stilte helpt om je niet te verliezen in wat je ervaart. Het brengt je dichter bij jezelf.

Hoe doe je dat?

Korte stilte-momenten kun je altijd in je dag invoegen. Ga bijvoorbeeld eens vijf of tien minuten stil en bewust de tuin in en kijk wat er is, zonder afleiding van je telefoon of gesprekken. Of maak een wandeling zonder telefoon en gesprekken. Je kunt ook kiezen een half uur in stilte te zijn en dit combineren met mindfulnessmeditatie, door de intentie te maken bewust te zijn van wat zich aan je voordoet, of simpelweg te kiezen de beweging van je adem te volgen.

Wat levert het je op?

Tijd nemen om in stilte te zijn, kan je veel opleveren. Ik zal een aantal voorbeelden noemen. Als je in stilte bent én bewust van dit moment, zit je minder in je hoofd en ervaar je meer via de zintuigen. Dat brengt je in het nu. En dat is waar het leven is, in het nu. Dat maakt het leven levendiger en kleurrijker en vermindert piekeren, zorgen maken, en

BIOGRAFIE

Mindfulnesstrainer, coach en lichaamsgericht traumatherapeut Sietske de Haan is expert en ervaringsdeskundige op het gebied van 'gezond ziek zijn' en omgaan met chronische pijn, ziekte en stress. Ze traint de laatste jaren vooral artsen die deze benadering zowel voor zichzelf waardevol vinden als voor hun patiënten.

www.gezondedokter.nl

In Uitzicht nr. 7 van 2018 staat een uitgebreid interview met haar.