

Inleiding

De ontdekking

~ Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden ~

Er is al veel geschreven over mindfulness als manier van leven in opmerkzaamheid. Ook Positieve Gezondheid, een brede kijk op gezondheid die verder gaat dan niet ziek zijn, is in opkomst. Veerkrachtig Leven combineert beide tot een innovatieve, toegankelijke methode om zo lang mogelijk gezondheid te ervaren. Waar Positieve Gezondheid de component bewustzijn mist, is mindfulness helpend. En waar mindfulness de daadkracht mist, geeft Positieve Gezondheid handvatten om stappen te zetten. Deze ontdekking leidde naar de ontwikkeling van de Veerkrachtig Leven-methode. Gezondheid wordt vaak uitgelicht als iets dat bereikt moet worden. Dit boek beschrijft gezondheid niet als doel maar als veerkracht om met gemak en kalmte om te gaan met levensgebeurtenissen.

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen en gebruiken. Als je nieuwsgierig bent naar de achtergrond van Veerkrachtig Leven, begin je na de inleiding bij deel 1. We nemen je dan mee in onze persoonlijke reis naar deze innovatieve methode, die zijn oorsprong vindt in het Erasmus Medisch Centrum. In dit deel lees je over de verschillende levensgebieden van gezondheid. Dat gezondheid te vinden is in zingeving, kwaliteit van leven, mentaal welbevinden, dagelijks functioneren, meedoen en lichaamsfuncties. We laten in dit deel zien dat deze levensgebieden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden. We vertellen ook over de waarde van mindfulness binnen deze methode. Mindfulness gaat namelijk over opmerkzaamheid en bewustwording. We kunnen pas iets veranderen als we ons bewust zijn van wát we willen veranderen. De wijsheid die ontstaat bij mindfulness geeft je inzichten in het veranderproces. Tot slot lees je in deel 1 over de waarde van steunen en gesteund worden.

Wil je direct ervaren wat de Veerkrachtig Leven-methode voor jouw cliënten, patiënten, cursisten of jouzelf kan betekenen? Begin dan bij deel 2, het praktische gedeelte dat gemarkeerd is met een blauwe rand. In dit deel kun je meteen aan de slag. Je ontdekt daar welke acties je kunt ondernemen om doelen te bereiken waar je echt blij van wordt en je ontdekt vooral ook h oe je dat doet. Verder kom je ondersteunende informatie tegen, doe je meditatie-oefeningen, reflecteer je op je ervaringen en word je meegenomen in ervaringen van anderen. Laat je verrassen, je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden.

Het programma dat ten grondslag ligt aan de methode is een groepstraining. Speciaal voor dit boek hebben we de methode aangepast zodat het toegankelijk en praktisch uitvoerbaar is. Wel geven we als suggestie mee dat het hebben en het zijn van een maatje, iemand waarmee je het programma doorloopt, een meerwaarde geeft aan je ervaringen. Hoe je het boek ook leest en gebruikt: we wensen je veel plezier en inzichten.

Gezondheid centraal

Wij zien een gezondheidszorg waarin ziektezorg meer op de voorgrond staat dan inzicht, zelfregie en gezondheidszorg. Een systeem waarin geldstromen, regels en controle, bepalen waar we moeten zijn als we (tijdelijk) extra zorg nodig hebben. Hierdoor zijn we er niet meer aan gewend dat we zelf of samen heel veel kunnen. En daardoor is medicalisering als norm en noodzaak, sluipend in ons collectieve geheugen terechtgekomen. In het denken en beleven van gezondheid zien we in de samenleving een transformatie, zowel maatschappelijk als individueel. We zien dat steeds meer mensen:

- o meer verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid.
- o inzien dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte.
- o zich ervan bewust zijn dat ons zorgsysteem in de toekomst niet meer betaalbaar is.

HET BEGIN



Op het terras van een piepklein tiny house, met een weids en grandioos uitzicht, in een klein dorp, in het noorden van Frankrijk is dit boek geboren. In 2018. In onze hoofden. En daar lag het voorlopig goed. Het gaf ons de mogelijkheid om meer ervaring op te doen met Veerkrachtig Leven, de methode waarmee veel mensen zich gezonder zijn gaan voelen. We namen de tijd om een professioneel en gepassioneerd team samen te stellen en op te leiden. Pas toen onze meditatieleraar Frits Koster ons adviseerde om een boek te schrijven over wat ons bezighield, hebben we concrete stappen gezet. Ook de accentverschuiving die momenteel binnen de gezondheidszorg plaatsvindt, inspireerde ons: van zorg en ziekte naar gedrag en gezondheid. Veerkrachtig Leven blijkt hier namelijk naadloos op aan te sluiten.

De methode is van 2018 tot 2020 gebruikt voor het Europees SEFAC-onderzoek² (Social Engagement Framework for Addressing the Chronic) in het Erasmus Medisch Centrum. De publicatie van dit onderzoek laat zien dat het programma (destijds MBHL - Mindfulness Based Healthy Living - genoemd) bevorderlijk is voor verbeterde zelfredzaamheid, emotioneel welzijn, sociale steun en zelfgerapporteerde algehele gezondheid. De praktische afronding van het SEFAC-onderzoek bij het Erasmus MC was voor ons het startschot voor verdieping en verdere ontwikkeling. Dit heeft geresulteerd in de volgende vier pijlers van de methode.

Pijler 1 - Het is wat het is, dat is het leven

Om deze pijler toe te lichten, nemen we je mee naar onze kinderjaren. Wij zijn geboren in de Brabantse bossen, op het terrein van een sanatorium, waar onze ouders werkten als liefdevolle,

MODULE 1 - Een nieuwe vaardigheid

*~ Luister naar het fluisteren van het lichaam ~
zodat het niet zo hoeft te schreeuwen*

Het is niet altijd gemakkelijk om een nieuwe vaardigheid aan te leren. Daarom beginnen we met iets wat heel dichtbij is. Iets wat er altijd is. Iets wat ons nooit kan worden afgenomen: dit moment.

Dit moment is er altijd maar we zijn ons er zelden van bewust. Vaak zijn we bezig met het verleden: hoe fijn of hoe vervelend het was. Of we zijn bezig met de toekomst: we maken ons er zorgen over of we hopen op een fijne tijd. In deze module ontdek je verschillende manieren om de eenvoud van dit moment te ervaren.

Gewoon even zitten

Herken je de neiging om direct door te bladeren en te ontdekken wat Veerkrachtig Leven inhoudt? Dan ben je niet de enige. Velen van ons willen snelle oplossingen en inzichten, maar dat biedt dit boek niet. Dit is dan ook een mooi moment om naar een lagere versnelling te gaan.

Ga eens even zitten.

Wellicht zit je al een tijdje, maar zit je wel echt?

Weet je dat je zit?

Of ben je met het hoofd al een paar stappen of uren verder?

Daarom nog eens de uitnodiging te gaan zitten en te weten dat je zit en te voelen dat je zit.

Voel hoe de billen contact maken met de stoel.

Het gewicht...

De drukpunten...

En voel de voeten op de vloer...

Waar maken ze contact mee...?

Met de vloer, met de schoenen, met de sokken....?

En hoe voelt dat? Hard of zacht, drukkend....?

Merk de schouders op... is er spanning... is de ene schouder hoger dan de andere...?

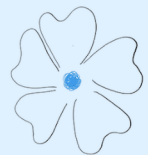
Je hoeft niets te veranderen, je hoeft het alleen maar waar te nemen.

Gewoon even zitten en weten dat je zit.

Vonkje - Wens - Vaardigheid - Instrument - Actie

Vraag je maatje dan eens naar de reden om aan Veerkrachtig Leven te beginnen? Wat verwacht hij of zij? En wat verwacht jij? Geef elkaar de ruimte en de tijd om verder te gaan dan het eerste antwoord dat opkomt. Dit kun je bijvoorbeeld doen door een paar keer de vervolgvraag te stellen: 'En wat zou nog een reden kunnen zijn om dit boek te lezen en de oefeningen te doen?'

Ben je nog niet zover? Overweeg dan (nog eens) met wie je dit pad wilt bewandelen. Je kunt de rest van het boek natuurlijk alvast doorlezen. Opnieuw beginnen kan op elk moment.



De automatische piloot

Wat doe je allemaal op de automatische piloot? Deuren open en dicht maken? Licht aan en uit doen? Lopen, fietsen, zeggen dat het goed gaat met je? Ademen? Eten? Gelukkig maar dat we zoveel dingen op de automatische piloot doen. Stel je voor dat je bij elke stap moet nadenken welke spieren je moet aan- of ontspannen. Of dat je bij elke ademhaling eraan moet denken om adem te halen.

Een bloeiend en veerkrachtig leven

De weg naar een veerkrachtig leven begint met iets waar je warm voor loopt: een **vonkje**. Er ontstaan **wensen**, je ontwikkelt **vaardigheden**, je gebruikt **instrumenten** en je komt in **actie**. Je zult zien dat de weg niet lineair is: soms verandert de wens waardoor je een andere actie onderneemt of andere instrumenten gebruikt. Soms is een pas op de plaats gewenst om weer duidelijk het vonkje te voelen. In de blauwe kaders van dit boek zie je op welk bloemblad het accent ligt, op weg naar een bloeiend, veerkrachtig leven.

