

Als vrouw in je kracht gaan staan



‘Vrouwen hebben meer gevoel dan mannen, maar zijn eerder uit het veld geslagen.’

‘Vrouwen zijn vaak sterk begaan met de ander en denken meer vanuit de situatie dan vanuit zichzelf.’

‘Vrouwen zijn minder weerbaar dan mannen en trekken zich kritiek sterker aan.’

In deze flyer beschrijven 5 vrouwen over hun ervaringen met euritmie therapie. Hoewel de klachten verschillend waren, was het werkhema vergelijkbaar: hoe kan ik meer in mijn kracht gaan staan? Euritmie therapie helpt om een goede relatie te krijgen met je (innerlijke) kracht. Die is niet altijd beschikbaar of inzetbaar, ook als die in potentie aanwezig is. Een versterking van die relatie zorgt voor een betere weerbaarheid, voor het meer vanzelfsprekend kunnen beleven van de eigen grenzen en voor het goed kunnen leven vanuit de eigen regie.

Kijk voor meer patiëntenervaringen op de website van Johannes Treuren: www.euritmitherapiederozenhof.nl (klik dan op ‘ervaringen’).



De werkzaamheid van euritmitherapie is gebaseerd op het inzicht dat onze bewegings- en spierns in nauwe relatie staat met onze vitale, emotionele en hormonale processen. Het bestaan van een dergelijke relatie blijkt ook uit een verschijnsel als ‘lichaamstaal’, waarbij lichamelijke bewegingen uitdrukking geven aan dat wat innerlijk aan de orde is. Bij euritmitherapie wordt dat proces omgedraaid: door bepaalde bewegingen met armen en/of benen te maken wordt geprobeerd om innerlijke processen te beïnvloeden en te reguleren.

Euritmie is in de eerste plaats een manier om je bewust te worden van de potentiële krachten en kwaliteiten die je als mens hebt, en hoe je die vervolgens kunt mobiliseren. Als ik patiënten heb kunnen helpen zijn die niet alleen enthousiast over het verminderen of verdwijnen van de klachten, maar ook over het feit dat ze zélf iets aan hun gezondheid hebben kunnen doen. Die ervaring is van grote betekenis. Om te beginnen verdwijnt daardoor het gevoel slachtoffer te zijn. Daarnaast krijgt een patiënt meer grip op zijn klacht, en kan hij de regie in zijn dagelijks leven beter ter hand nemen.

Afspraak maken

Johannes Treuren werkt op alle dagen van de week, alleen niet op woensdag- en vrijdagochtend. Als u een afspraak wilt maken, of verdere informatie wilt, kunt u bellen naar 0575 776057 (bij voorkeur tussen 19.00 en 21.00 u). Bij ‘geen gehoor’ kunt u een berichtje achterlaten, dan wordt u teruggebeld.

Tarieven

Het tarief voor euritmitherapie is € 37,50 per sessie van een half uur. Als u aanvullend verzekerd bent, kunt u ervan uitgaan dat u verzekerd bent voor euritmitherapie. Op de website (www.euritmitherapiederozenhof.nl) van Johannes Treuren vindt u onder ‘vergoeding’ een overzicht van de aanvullende vergoedingen van alle zorgverzekeraars in Nederland, en kunt u zien welk budget u te besteden heeft.

Minder denken, meer voelen

Toen ik met euritmie therapie begon werkte ik in het onderwijs. Ik had last van stress, en werd 's morgens vaak wakker met angst in het buikgebied en pijn in mijn kaken. Ik was door een psycholoog doorverwezen naar euritmie therapie, wat ik niet eerder had gedaan.

De oefeningen moest ik thuis dagelijks herhalen. Daarmee begon meteen het proces om zelfverantwoordelijkheid te nemen voor mijn vooruitgang. Het was eigenlijk niet moeilijk, mijn lichaam liet zien en voelen hoe het

ervoor stond. De therapeut hielp me om dat wat ik vertelde te koppelen aan dat wat zich liet zien tijdens het oefenen. Ik leerde om in plaats van alleen maar te denken beter te voelen, en meer in mijn lichaam te komen. Hierdoor verminderde de angst 's nachts en ging ik overdag steviger staan.

Door het oefenen kwam er een veranderingsproces op gang. Ik ben al enige tijd gestopt met euritmie. Ik oefen nog bijna elke dag en dat is prettig om te doen. Als ik een tijdje niet oefen, ga ik weer slechter slapen. Euritmie heeft me bewustzijn gebracht voor het feit dat je door gericht anders te handelen en te bewegen kunt veranderen.

Krachtiger en strijdvaardiger

Na een lastige tijd in een werksituatie waar ik mezelf niet durfde te uiten en ik me kwetsbaar voelde begon ik met euritmie therapie. Ik had er moeite mee om me ten aanzien van de mensen die ik in het werk ontmoette uit te spreken. Hierdoor kreeg ik naar mijn gevoel geen lucht meer.

Samen met de therapeut ben ik aan het werk gegaan. Eerst zoekend, want je moet elkaar eerst leren kennen voor je daadwerkelijk kunt beginnen. Vooral de oefeningen die begrenzing gaven waren belangrijk voor mij, zoals het vechten met



stokken, waarbij ik het slaan van de ander moest opvangen, en ook zelf moest slaan. Dat was in het begin doodeng, maar gaandeweg voelde ik me krachtiger en strijdvaardiger worden. De oefeningen gaven het beste resultaat wanneer er iedere dag geoefend wordt. Ik merkte daardoor al gauw dat ik niet meer zo uitvloeiende en dat ik me niet meer zo overgeleverd voelde aan de ander.

Het is nu een jaar geleden dat ik de therapie gevolgd heb. De oefeningen doe ik al enige tijd niet meer, maar ik voel me nog steeds krachtig.

Niet meer bang voor een burn-out

Ik had een forse burn-out. Er was geen enkele buffer meer om de indrukken op te vangen die van buitenaf binnenkwamen, zomin als er een bedding was voor mijn eigen gevoelens: ik huilde om alles. Na een periode ritmische massage werd ik binnen het therapeuticum verder verwezen naar euritmie-therapie.

De euritmie-therapeut kon goed kijken. Zonder dat ik dat verteld had zag hij aan mijn bewegingen dat ik mij in mijn leven te eenzijdig als hoofdmens ontwikkeld heb en dat ik altijd vooruit reik, in wezen verder ben dan waar ik sta. De oefeningen waren simpel. Ik voelde een lichte wreveld: zou dat helpen? Het begon pas wat te doen toen ik het ging 'inkleuren'. Aanvankelijk heel letterlijk: ik moest me voorstellen dat mijn armen bewogen door geel licht, daarna door diep indigo-blauw. Dat maakte verschil! Daarmee was er iets in mij gewekt waarmee ik in elke oefening kon zoeken naar de beleving van de beweging. Soms duurde het een tijdje eer ik die kon vinden, maar ik wist nu welke kwaliteit ik zocht. En zo ontdekte ik dat ik begrenzing kon ervaren door die dagelijks in een oefening met mijn armen aan te geven.

Ik heb maanden en maanden geoefend. Periodes waarin ik regelmatig naar de therapeut voor behandeling ging en periodes waarin ik alleen thuis oefende. Mijn kracht nam toe, ik werd stapje voor stapje rustiger en steviger. Mijn burn-out ligt achter me en ik ben niet bang dat ik daar ooit weer terecht zal komen.



De teugels vast

Voor ik met euritmie therapie begon was ik een erg gestrest persoon die veel in haar hoofd zat. Zelfs heel kleine prikkels om me heen kon ik niet verdragen, geluiden gingen dwars door me heen. Het me daarvoor afsluiten lukte niet, mijn bewustzijn vulde als het ware de kamer maar niet mij. Hierdoor, en door mijn constante vermoeidheid, kon ik mezelf amper door de dag heen krijgen. Ik voelde niet wat mijn lichaam mij te zeggen had. Ups en downs, dag en nacht, alleen maar overleven in plaats van richting geven en bouwen. En dat ging al zo sinds het begin van de puberteit.

Er moest elke dag geoefend worden, want dat zou resultaten gaan opleveren. Dat was moeilijk voor me. Maar door een anker te vinden - een handeling die je elke dag doet - en daar het oefenen aan te koppelen, kwam er voorzichtig toch een ritme. Een van de eerste keren kon ik al een kleine verandering in mezelf bespeuren en voelde ik dat ik meer in mijn lichaam zat. Door deze oefeningen een jaar lang te doen nam mijn lichaamsbewustzijn steeds meer toe. De volgende stap was dat ik zou gaan leren mijn energie en wilskracht te beteugelen. Niet inperken, maar leren sturen.

Zo heb ik in een relatief kort tijdsbestek mezelf beter in de hand gekregen. Mijn leven werd voelbaar minder zwaar en vermoeiend. Ik heb de teugels vast en kan nu eindelijk (ik ben 37 jaar) mijn leven richting gaan geven.

Energieker en vrolijker

Ik bezocht de huisarts in verband met obstipatieklachten, die al meer dan 30 jaar bestonden en waarbij ik ook al complicaties had opgelopen. Behalve dat hij mij doorstuurde voor een ingreep, spraken we ook over een therapie waarbij de oorzaak van dit alles aangepakt zou worden. De huisarts stelde euritmie voor en ik maakte snel een afspraak.

De eerste les was confronterend: in plaats van achterover te leunen, wat de bedoeling was, spande mijn hele lichaam zich naar voren. Naar achteren bewegen en ontspannen was iets waarvoor ik me klaarblijkelijk in moest spannen. Ik kreeg het gelukkig steeds beter onder de knie. Al snel merkte ik dat de ontlasting beter werd en vooral ook veel regelmatig. Een patroon dat me aan mijn kindertijd herinnerde ontstond, heel prettig!

Tegelijkertijd zag ik ook op psychisch niveau veranderingen optreden. Ik realiseerde me plots dat ik zeer sterk gericht was op problemen en op alles wat weerstand opriep. Door de euritmie verdween dit echter naar de achtergrond, ik werd energieker en vrolijker. Ook dit deed me terugdenken aan mijn kindertijd, alsof de zorgen wat van je afvallen.

Het was prettig om minder te piekeren, maar omdat ik meer primair ging reageren ontstonden er ook wel spannende situaties. Volgens mijn kinderen had ik “wel last van een humeur de laatste weken”, omdat ik meer ongezouten mijn mening gaf. Maar ook op mijn werk merkte ik dat ik meer “bij mezelf bleef”. Het gevolg was dat er oplossingen voor situaties kwamen, waarbij mijn stem ook was meegenomen.