COLUMN

ANNE VAN DEN OUWELANT

“KIJK MIJ EENS GOED

“Midden op die dijk begon ineens mijn hart als een razende te kloppen”

‘Kijk vooral niet naar mij!’, zeg ik wel eens grappend wanneer mensen aan mij vragen hoe ík dat dan doe, die zelfzorg. Vervolgens leg ik uit hoe ik jarenlang dacht – na een aantal heftige jaren gewoond en gewerkt te hebben in een conflictgebied – heel goed bezig te zijn. Ik dacht echt in een lekkere flow te zitten. Zestig en soms zelfs tachtig uur per week werken en in mijn ‘vrije’ tijd boksen en motorrijden. Nee, geen yoga natuurlijk, dat was echt niet mijn ding. En rustig even op de bank zitten met een kop thee? Nee, daar kreeg ik de kriebels van. Ik moest bezig zijn, dingen doen. Natuurlijk waarschuwde mijn man mij, herhaaldelijk. En natuurlijk vond ik dat vooral irritant.

Pas op de plaats

En toen was het kerstvakantie en ging ik lekker een wandeling maken over de dijk. Kijk mij eens goed voor mezelf zorgen, dacht ik nog. En midden op die dijk begon ineens mijn hart als een razende te kloppen. Mijn hart sloeg over, klopte op een vreemde manier, veel te hard, veel te snel, met steeds een extra klopje tussendoor. ‘Deskundige’ die ik ben, zette ik natuurlijk direct wat stevige ademhalingstechnieken in om dat hart weer rustig te krijgen. Maar dat werkte niet. Lang verhaal kort: ruim drie maanden hield ik pas op de plaats, werkte ik niet tot nauwelijks en zat ik regelmatig op de bank met een kop thee, totdat mijn hart eindelijk weer rustig werd en in een normaal ritme klopte zonder over te slaan. Drie maanden waarin ik geconfronteerd werd met die kriebels tijdens het stilzitten op de bank, zeker omdat ik ondertussen gewoon nog volop energie had.

Deze drie maanden werden voor mij een wake-upcall. Waar kwam die onrustige kriebel eigenlijk vandaan als ik even rustig op de bank ging zitten? Welke gevoelens kwamen er naar boven zodra ik in de ruststand ging? Welke signalen had mijn lichaam mij gegeven? Had ik die überhaupt waar-

genomen? En wat had ik daar vervolgens mee gedaan? Ja natuurlijk had ik die signalen gekregen. Ja natuurlijk lag ik regelmatig bekaf op de bank om in twintig minuten mijn avondeten naar binnen te werken en te klagen tegen mijn man dat ik eigenlijk níet meer ook 's avonds nog workshops wilde geven. Maar natuurlijk stond ik na twintig minuten weer op en ging ik weer door met mijn werk.

Vertrouwen

Een van de mooiste vragen die een collega-TRE*-provider mij tijdens mijn herstelperiode stelde was: 'Wij vertrouwen vaak ons lichaam wel, maar vertrouwt jouw lichaam jóu ook?' Lees dat zinnetje nog maar eens. Je vertrouwt vaak je lichaam wel. Maar vertrouwt jouw lichaam jóu ook? Luister jij naar jouw lichaam als het een signaal geeft: hoofdpijn, moeheid, buikpijn, een drukkend gevoel op de borst. Of is dat signaal vooral irritant, neem je een paracetamol en ga je door?

Vanuit ons werk bij Trauma Company geven wij trainingen in traumasensitieve ondersteuning aan allerlei professionals in Nederland en in oorlogs- en conflictgebieden. We trainen mensen van de politie en van Vluchtelingenwerk, geestelijk verzorgers, psychologen, leerkrachten, hulpteams toeslagen, jeugdbeschermers enzovoorts. In die trainingen deel ik vaak mijn verhaal. En als ik dan vraag wie van de deelnemers iets soortgelijks heeft meegemaakt, sta ik iedere keer weer versteld van het aantal handen dat de lucht in gaat, ook van nog jonge deelnemers.

Er is werk aan de winkel, zeker in dit deel van de wereld, waar we vaak vanaf jonge leeftijd al leren ons lijf en onze emoties los te koppelen van ons hoofd. Het idee is om een sterk koppie te maken, want hoe slimmer we zijn, des te beter zal de toekomst voor ons uitpakken. En daar wordt ook in het onderwijs vaak nog veel op gefocust: informatie leren, reproduceren, hoge cijfers

VOOR MEZELF ZORGEN"

SHAKE IT OFF

*TRE staat voor Tension & Trauma Releasing Exercises: een fysieke methode om opgeslagen chronische stress en spanning te ontladen. Een afgeleide oefening uit TRE noem ik 'shake it off'. Ga even staan en schud je armen en handen los. Schud of bounce ook wat met je benen en heupen. Laat je hele lijf eens een minuut wat schudden en bouncen. Op deze manier geef je adrenaline – die zich misschien heeft opgebouwd bij het zien van vijf urgente e-mails of bij spanning in de klas – een kans je lichaam úit te gaan en niet vast te blijven hangen in je lijf. Doe dit twee of drie keer per dag, één of twee minuutjes per keer. En hóe leuk is het om dit samen met de kinderen in je klas te doen!

HAND OP JE HART

Zet je wekker op drie minuten – of vijf of twee, wat goed voelt voor jou of wat haalbaar is op dat moment. Leg dan je hand op je hart. Voel je je hart kloppen? Kun je daar met je aandacht proberen bij te blijven? Of het nu snel of rustig klopt, of het nu gek voelt of juist fijn, probeer die paar minuten te blijven voelen hoe je hand op je hart ligt en hoe je hart klopt. En heel misschien lukt het om in gedachten je hart eens te bedanken voor al dat werk dat het al die jaren al voor je doet. Doe dit twee keer op een dag. Na een paar dagen zul je al meer verbinding in en met jezelf voelen. En doe dit zeker ook samen met de kinderen in je klas. Je kunt ze laten kiezen of ze hun hand op hun hart of op hun buik willen leggen: alles kan en mag!

Over de auteur

Anne van den Ouwelant is oprichter en directeur van Trauma Company, trainer in traumasensitieve ondersteuning in Nederland en oorlogs- en conflictgebieden en auteur van *Wanneer de (alarm)bel rinkelt* (Trauma Company, 2022).
Meer informatie: www.trauma-company.nl; info@trauma-company.nl

FOTO ELIZABETH WATTIMENA

"Natuurlijk waarschuwde mijn man mij, herhaaldelijk. En natuurlijk vond ik dat vooral irritant"

halen. En dan komt het goed uit om niet te veel te voelen, noch lichamelijk, noch emotioneel. Niet heel gek dus dat we daar dan later ook heel goed in zijn: om minder te luisteren naar ons gevoel en ons lichaam. In andere delen van de wereld zie ik in het onderwijs vaak nog veel meer theater, spel, zang, dans, verhalen vertellen aan elkaar, samen creatieve dingen ontwikkelen. Veel meer verbinding tussen hoofd, lichaam en emoties. Daar kunnen we aan deze kant van de wereld nog veel van leren!

Zelfzorg

En hoe te gek dat er op dit eerste Jaarcongres Traumasensitief Onderwijs maar liefst drie deelsessies gaan over hoe je je voelt als professional, hoe je goed voor jezelf kunt zorgen en hoe je rust kunt bewaren in en met jezelf. Daar maakt mijn hart in ieder geval een vreugdesprongetje van. En daar dragen wij vanuit Trauma Company heel graag aan bij: door in onze trainingen altijd stil te staan bij zelfzorg – gevraagd en ongevraagd. Vanuit het idee dat we enkel goed met andere mensen kunnen werken als we eerst en vooral goed met onszelf kunnen werken.
Op deze pagina's deel ik twee van mijn lievelingsoefeningen. Oefeningen die je een minuutje tussendoor op het toilet op school kunt doen of direct bij thuiskomst. Kleine oefeningen om even in te checken bij jezelf. Want als we dat wat vaker tussendoor doen, als we vaker een kort moment voelen welke signalen ons lijf ons geeft én we daar een paar minuten bij stilstaan, dan zul je zien dat je zoveel meer in verbinding komt en blijft met jezelf. En daar heeft iedereen profijt van: niet alleen jijzelf, maar ook die lieve partner van je en ook de kinderen in jouw klas!
Oh, en natuurlijk doe ik inmiddels – naast boksen – ook aan yoga.