

Komt een slapeloze vrouw in de Praktijk De kracht van openheid

Slapeloosheid komt veel voor. Wat kun je eraan doen? “Mensen zoeken rust en acceptatie. Maar hoe bereik je dat? Janneke Venema van de Praktijk voor Lichaamstherapie en Systemisch werk in Apeldoorn hecht waarde aan de bereidheid tot openheid en zelfreflectie. “Ik ben een nuchtere Drent en hou van eerlijkheid. Als je eerlijk naar jezelf kijkt, komen de antwoorden vanzelf bovendien. Dan ligt het recept klaar tegen de slapeloosheid.”



Klachten komen niet uit de lucht vallen, ze hebben vaak iets met jou of je levenssituatie te maken. Als je bereid bent daarnaar te kijken, kom je verder.

Een voorbeeld: mevrouw Rutjes (47) komt in de praktijk met chronische vermoeidheidsklachten. Tijdens het intakegesprek blijkt al snel dat ze moeite heeft om naar bed te gaan.

Ze ziet tegen de nacht op. En als ze laat in bed stapt, vindt ze de slaap niet meer. “Als ik lang genoeg slaap, voel ik me beter. Dat te laat naar bed gaan, is een oorzaak van mijn chronische vermoeidheid.” Hiermee laat mevrouw Rutjes zien dat ze wel weet waardoor ze zo moe is. Omdat die eerlijkheid er is, kunnen we verder onderzoeken. Waarom ziet ze tegen de nacht op? Wat is daarmee verbonden?

Zo kom je uit bij de oorzaken. Mensen weten vaak heel goed dat ze dingen doen die niet goed voor ze zijn. Roken is niet goed, drinken is niet goed, suiker, te weinig slaap, te veel eten, te weinig bewegen etc. We hangen vaak van verslavingen aan elkaar én weten dat ze niet goed voor ons zijn. Eerlijkheid is nodig om te voelen wát we aan het doen zijn.

Mevrouw Rutjes is niet de enige die tegen de nacht opziet. Overdag is er genoeg afleiding. Werk, afspraken, alle bezigheden houden de aandacht gevangen aan de oppervlakte van het bewustzijn. Daar waar we ‘nietsvermoedend’ kunnen doen alsof het hele leven koek en ei is. In de nacht ontbreekt die afleiding. Alles wat buiten het ‘koek-en-ei-plaatje’ valt, komt bovendien. Angst, zorgen en onzekerheid spoken in het donker door het hoofd. Soms als een onduidelijke brei, soms met nachtmerrie-achtige beelden. Soms lig je uren wakker.

Een probleem is vaak niet eenduidig, maar heeft meerdere aspecten. In de sessies met mevrouw Rutjes wordt stapje voor stapje duidelijk wat haar belemmert in haar slaap.

Door haar vermoeidheid is ze overdag vaak humeurig. Op haar werk weet ze dat nog wel te maskeren, maar 's avonds thuis krijgt haar partner de volle laag. Haar relatie staat onder druk en ze piekert daar over. Eigenlijk zit er een grotere onvrede die veel lijkt op de onuitgesproken boosheid van haar moeder, waar ze altijd zo'n hekel aan heeft gehad. Help! Doet zij nu hetzelfde? Ik ondersteun haar proces met ontspannende massages, opstellingen en kleine, haalbare huiswerkopdrachten.

Als je bereid bent de weg van de eerlijkheid te gaan, is het fijn als er iemand naast je staat die helpt de zaak in behapbare brokken te verdelen. Die samen met je verkent welke stap je wél aankunt. Je hoeft niet ineens de Himalaya over, maar kunt beginnen met de Veluwe heuvelrug. Naast dit proces stimuleer ik mevrouw Rutjes om geregeld wel op tijd naar bed te gaan, om het verschil te ervaren. Ze merkt dat haar veerkracht daardoor groeit. De angst voor de nacht neemt af en haar zin in het leven wordt groter.

Heb je ook een vraag?

In de Praktijk voor Lichaamstherapie en Systemisch werk kijken we vanuit een liefdevolle basishouding. Maak een afspraak voor een behandeling of neem deel aan een familieopstellingen-avond om kennis te maken met systemisch werk.

Informatie en aanmelding:

Praktijk voor Lichaamstherapie en Systemisch Werk Janneke Venema
Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl