



Eenzaamheid aan het einde van het jaar



Eenzaamheid of je verlaten voelen, het geeft een naar gevoel dat in de maand december meer voorkomt door het alleen zijn rond de feestdagen. Bij veel mensen komt het gevoel even op en zakt het weer af. Bij ouderen blijft het gevoel soms aanhouden en uit het zich in somberheid of depressief voelen. De individualiteit in de samenleving versterkt dit gevoel. De moraal voor 2012 is dan ook: meer samenwerking en meer verbondenheid. **Voor 2012** wens ik iedereen een zo goed mogelijke gezondheid toe maar vooral vertrouwen in uzelf en anderen.

Dankbaarheid: van Verleden naar Heden



Terugkijkend op het afgelopen jaar vroegen veel mensen o.a. hulp bij hun relationele problemen. Door angst of andere nare gevoelens ontstonden problemen binnen het gezin, soms met scheiding tot gevolg. 2011 stond in het teken van 'crisis' op maatschappelijk gebied en zorgde misschien voor stress binnen de relatie maar ik vermoed dat het verleden vaker voor problemen zorgde, dan de stress van de crisis. Crisis zorgt naast stress ook voor een nieuwe balans.

In dit jaar ontstond er bij mij steeds vaker het gevoel van dankbaarheid voor het feit dat ik de weg jaren geleden ben gestart met het proces -verwerken verleden, leven in heden- en de ontwikkeling van het autonoom zijn.

Iedereen die zijn weg vond naar de praktijk wil ik bedanken voor het vertrouwen en daarnaast wens ik allen een zo wenselijk mogelijk stressvrij 2012. De moraal voor 2012 is: op weg naar meer samenwerking en vooral trouw zijn aan jezelf. **Dankbaarheid**, de meest effectieve emotie voor gezond leven.

In dit nummer

Einde van het jaar: eenzaamheid	1
Dankbaarheid: van Verleden naar Heden	1
'Leven met aandacht' (vervolg)	1
Stressmanagement dag 1	2
Programma winter De Vlinder	2
Nieuwe website in de lucht op 30 december' 11	2

Leven met aandacht (vervolg)

Op 5 september werd de cursus 'Leven met aandacht' afgesloten voor **de eerste deelnemers** in het najaar 2011. De afsluiting vond niet alleen plaats in de praktijk maar ook in de Vosbergen (nabijgelegen bosgebied). In het bos werd er gemediteerd in de vlindertuin (hoe kan het anders) en op een bankje die we tegenkwamen tijdens het mindfull wandelen (alle zintuigen openstellen, geen verwachtingen hebben, geen veroordeling, aandacht geven aan het Hier en Nu).

In oktober is **de tweede groep** van start gegaan, opnieuw 3 vrouwen. 2 jongvolwassenen en een vrouw van 50 jaar. Deze keer werd er gekozen voor een ochtend in plaats van een avond. De training in **Mindfulness (en meer)** is geschikt voor iedereen maar nog meer voor mensen met sombere gevoelens, piekeraars, angstige personen of mensen met klachten van chronische pijn of stress (o.a. prikkelbare darm/fibromyalgie, Burnout). In januari wordt deze cursus afgesloten maar start er tevens een nieuwe groep. Er zijn **nog 2 plekken beschikbaar!**

Totaal 7x op de avond/ochtend: zie website

Zorgverzekeraars/beroepsverenigingen stellen hun eisen bij voor 2012. De praktijk heeft fiat gekregen om door te gaan met haar werkzaamheden en vergoeding te krijgen vanuit het aanvullend pakket. De Vlinder mag in 2012 examen doen voor het 'nieuwe' vakgebied, namelijk medische basiskennis. We wensen haar veel succes!

Stressmanagement dag 1

Deze dag is een onderdeel van het programma: **ont-moeten en ont-wikkelen.**

De dag kan het vervolg zijn op de lezing 'Handelen uit Gewoonte' (zie nieuwsbrief 2/2011).

De dag geeft je de kans om samen met anderen alle vormen van **gewoontegedrag te oefenen en communicatievormen te herkennen.** Samen geeft sneller (h)erkenning en het gevoel dat je niet de enige bent die wel eens 'worstelt' met relaties.

Naast kennis over het gedrag krijg je ook *inzicht* in de *gevoelens en gedachten* die ten grondslag liggen aan dit gewoontegedrag. Juist deze gevoelens en gedachten zorgen er iedere keer voor dat we ons naar voelen en 'volgens vaste patronen' handelen.

Een boeiend (oud) maar voor sommige mensen ook een moeilijke nieuwe stap. Heb je het gedrag en de communicatievormen (h)erkent, dan is de weg vrij voor een nieuwe werkelijkheid. Een werkelijkheid die minder pijn, stress en conflicten geeft binnen jezelf en met de ander.

In januari zet de praktijk zich opnieuw in voor Hersenstichting Nederland door te coördineren en te collecteren. De collecte vindt plaats in de **1^{ste} week van februari.** Geeft u a.u.b. voor onderzoek naar vele ziekten die te maken hebben met uw brein of die van een ander of nog beter: wordt collectant!



Korenbloem
Idealisme en realisme

Programma winter 2012

Lezing 'Handelen uit Gewoonte' op verzoek gegeven binnen uw bedrijf of organisatie.

Training **Stressmanagement** wordt gehouden **eind januari 2012.** 2 personen uit de 2^{de} groep Mindfulness hebben de behoefte om te 'kijken' naar hun automatische gedragspatronen.

Plaats: De Vlinder

Aantal personen: niet meer dan 4

Voor meer informatie: www.vlinderpraktijk.nl of via www.noorderwelzijn.nl

Een organisatie opgezet door hulpverleners uit de provincie Groningen en Drenthe, waarvan De Vlinder onderdeel uitmaakt. De organisatie zet zich niet alleen in voor relatie/stress gerelateerde problemen op de werkvloer maar ook binnen het gezin.

1 van de vele vlinderplanten
Klimop (op de muur van de praktijk)

Bezoek de **nieuwe website:**
www.vlinderpraktijk.nl

