



“Ja, een goede gezondheid, dat is het belangrijkste”, we zeggen het bijna als een automatisme bij onze nieuwjaarswensen.

Door de huidige bedreiging worden we flink wakker geschud en realiseren ons des te meer wat de werkelijke inhoud van dit verlangen betekent. En ook wat het betekent om je gezondheid en die van anderen veilig te stellen en de daad consequent bij het woord te voegen. Burgerzinnig.

Tijden zoals deze houden het risico in dat we gaan “dippen” (denken in paniek of in problemen). Natuurlijk moeten problemen worden aangepakt en gezond verstand is daarvoor met voorsprong de beste raadgever.

Dat geldt ook voor onze mentale gezondheid. Wanneer gewoontes en zekerheden verdwijnen komen onzekerheid, boosheid, verdriet, gemis, ... dikwijls in de plaats. Wanneer ons sociaal netwerk verschrompelt, beleven we ook op emotioneel vlak barre tijden. Tijd voor “wel-zijn” dus.

Vandaar de uitnodiging om *-hartverwarmend-* te **Denken In Mogelijkheden**.

Dimmen

In Van Dale staat wat dimmen betekent: doe het rustig aan. Politiek vertaald als: “Blijf in uw kot!” Wanneer we het in ons kot gezellig maken, *dimmen* we de lichten. We hopen dat ieders innerlijk lichtje mag blijven branden. Dat we **samen wel-zijn!**

Hoe?

Door mekaar en onszelf in te pakken met **groeitaal**. Stel dat we, in de gegeven omstandigheden, expliciet letten op wat wel nog mogelijk is. Dat we verrast worden door onze eigen creativiteit en die van anderen & kijken tot waar de dingen ons lukken. En daar méér van gaan doen?

Welk verschil maakt het wanneer we datgene dat er nog WEL is extra in de verf zetten?

Dim je mee?

Nieuwsgierig?

Dan vind je in het onderstaande artikel van Elke Gybels wat suggesties.

Toen ik na de persconferentie van de Nationale Veiligheidsraad per ongeluk corona op mijn laptop als wachtwoord intypte, besepte ik ineens dat er ook een soort van sluimerend gif in mij zat. Daarbij overviel me een vermoeid gevoel. De schermtijd op mijn smartphone steeg en de binnenkomende boodschappen waren redelijk negatief. Een tsunami aan oproepen en adviezen van burger tot burger over wat je *niet* mag doen.

Niet hamsteren!

Blijf weg uit cafés! Ik kreeg instant goesting in een frisse pint terwijl ik het normaal niet drink! Je kent wel dit soort “roze-olifanten-communicatie”. Denk nu even NIET aan een roze olifant en GENE met een kort slurfje... Inderdaad, wat zit er nu in je hoofd ... een joekel van een olifant! Laten we vanaf nu in plaats van te smijten met verwijten mekaar **omringen met groeitaal**. Zoek mee naar wat echt nodig is, naar wat werkt en naar welk **verlangen** er onder de negatieve uitdrukkingen zit. Let de komende dagen eens op hoe vaak je in gesprekken met anderen of in je gedachten de onderstaande rode woorden gebruikt. Probeer daarna zinnen te vormen met blauwe woorden.

De kans wordt dan heel groot dat je praat over wat je wél wenst, over perspectief, over waarop je hoopt en over wat er mogelijk wordt.

“Blijf in uw kot”, is dus mooi geformuleerd ☺



Een voorbeeldje:

Je ligt te piekeren in bed. Wanneer je jezelf inpeert: “Stop met piekeren”, is de kans heel groot dat je een uur later nog ligt te woelen.

Je denkt daarom beter na over wat je in de plaats wil. “Ik wil slapen, ik wil een mooie droom”.

Zo zet je een wens in de kijker: heerlijk slapen of weg mijmeren bij iets moois.

En wat als we op dezelfde manier met elkaar gaan praten?

Indien je tegen je kinderen zegt: “Niet door het huis lopen!”, dan zie je wellicht binnen de kortste keren letterlijk het stof in huis opwaaien. Wanneer kinderen weten waarmee ze moeten stoppen weten ze niet altijd vanzelf wat er gewenst is.

Vertel wat ze wél kunnen doen: “Kom even rustig hier op de zetel bij me zitten.”, of “Wil je even je speelgoed opruimen en steek dan ook die puzzel in de kast.”

Belicht vooral wat wel mag! En vertel er ook bij hoe goed dat al lukte in het verleden.

Wanneer je weet wat je wel wil kan je nog een stap verder gaan.

Door je voor te stellen hoe dat er *precies* uitziet bijvoorbeeld.

Stel je wil meer rust, wat is er dan anders? Wat nog? Wat *doe* je dan anders?

Maak in je hoofd een filmpje van je gewenste toekomst en misschien kan je zelfs meerdere scenario's bedenken?

Al is Italië even onbereikbaar... Rome bestaat nog en er zijn meerdere denkbeeldige wegen naar Rome mogelijk.

Trouwens, de weg ernaar toe begint aan jouw voordeur. Dus focus vooral op welk klein verschil jij kan maken.

“Hoe gaat het met je?”

Hoe lang is het geleden dat we antwoordden met “Druk, druk, druk, ...”. Het werd de ziekte van ons tijdperk en we realiseerden ons steeds meer dat we dapper meededen aan de ratrace. We moesten leren lummelen, niks, vertragen, verlangzamen, lanterfanten, ... er kwamen oproepen om ons terug leren te vervelen. Deze ratrace veranderde plots in een hamsterrace en nu heel wat mensen hun gewenste spullen in huis hebben gaan we misschien (verplicht) vertragen?

Wie weet krijgen we tijd ... tijd om te luisteren, tijd om na te gaan op welke manieren je de andere wél nog kan bereiken, tijd om voor jezelf te zorgen, ... reflectietijd ...?

Anderzijds moeten velen verplicht versnellen en nog harder werken. Sommige sectoren (supermarkten, depots, ziekenhuizen, zorgcentra, ...) gaan nu in overdrive. Mensen zitten wekenlang effectief afgezonderd in een woon-zorgcentrum of een (psychiatrisch) ziekenhuis en zijn daarbij niet altijd vertrouwd met sociale media of hebben daar de middelen niet voor.

Het is mooi om te zien hoe naar mogelijkheden wordt gezocht om hen een hart onder de riem te steken. Er wordt gelukkig ook gevraagd hoe het écht met hen gaat nu ze volop voor anderen zorgen, buurten zingen samen, kinderen schrijven kaartjes, boodschappen met post-its worden aan verzorgers meegegeven, ... Overall schiet men AL volop aan het dimmen!

Echt iedereen kan zijn steentje bijdragen en wellicht ben je dat al aan het doen. Het is niet omdat je geen naaimachine hebt om mondmaskers te maken dat je niets voor een ander kan betekenen. Heel veel mensen maken plannen om hun “kot” op te knappen en starten vervroegd hun lenteschoonmaak. Misschien is het een idee om niet alleen de ramen van onze huizen te wassen maar om ook onze gedachten extra op te schudden zodat we op alle vlak weer helder kunnen zien en denken.

Possibilisme staat, naast perspectief, in de baseline van de Content.

Op onze site (www.decontent.be) kan je lezen wat we bedoelen met dit begrip:

POSSIBILISME

... vertrekt van de aanname dat mensen succesvol zijn in het nemen van hobbels in het leven en herinnert ons eraan dat problemen nooit perfect zijn. Het verwijst naar dié momenten in het dagelijkse leven waarin de ‘gewenste toekomst’ zich al (een beetje) manifesteert. Het waardeert de krachten, vaardigheden en oplossingsstrategieën van mensen en van betekenisvolle anderen die hen omringen en voor hen supporteren.

Possibilisme staat dus ook voor (denken in) mogelijkheden.

Vanuit deze definitie delen we graag wat **DIM-ideetjes**.

- Blijf kijken naar wat mag en wat er *wel* nog kan. Wat wil je blijven behouden? Zoek naar meerdere manieren waarop je iets kan ondernemen en stel je de vraag: “Hoe kan ik dit mogelijk *nog* realiseren? En wat kan er *nog*?”
- Stel jezelf elke ochtend één klein doel, eventueel met de vraag:
 - o “Waar wil ik straks/vanavond tevreden over zijn?”
 - o “Wat is nu, binnen de gegeven omstandigheden, goed genoeg?”Wanneer je dit een paar dagen doet, ontdek je misschien welke rituelen je kan installeren tijdens deze weken. De oude R’s (Rust, Reinheid en Regelmaat) leren ons namelijk dat structuur en een goede dagelijkse discipline extra rust geeft.
 - o Zei je misschien wel eens: “Als ik vakantie heb of als ik met pensioen ga, dan ga ik ... doen”. Welk klein deel kan je daar *nu al* van realiseren.

- Overloop dagelijks, eventueel met je huisgenoten, waar je tevreden, dankbaar, blij of gelukkig over bent. Dat kunnen hele kleine dingen zijn zoals de magnolia van je burens die mooi roze bloeit, het roodborstje of koolmeesje dat even goedendag zegt. Misschien is het een idee om deze minuscule mooie momentjes in een berichtje te delen met een vriend of familielid?
- Wanneer we het in ons kot gezellig maken, dimmen we wel eens de lichten. Sommigen vinden dat kaarslicht voor sfeer zorgt. Praat met je huisgenoten over wat jullie definitie van gezelligheid is, maak lijstjes van hoe dat met heel kleine ingrepen nog meer mogelijk wordt. Overleg ook hoe jullie met elkaar omgaan indien iemand gedrag stelt dat je minder aangenaam vindt.
Bespreek op een rustig moment hoe jullie in zulke gevallen elkaar mogen aanspreken en welk de meest passende gebruiksaanwijzing is voor iedereen.
- Wanneer je even in een dip (denken in problemen of paniek) zit of die opmerkt ...
 - o weet dat dit normaal is in deze bevreemdende tijd en dat veel mensen met minder positieve gedachten en gevoelens rondlopen, dus wees mild voor jezelf. Je mag ferm balen dat je vakantie of feest nu geannuleerd wordt ...
 - o Stel jezelf de “Wat wil ik in de plaats-vraag” en verbeeld hoe jouw gewenste situatie er uit ziet.
 - o Herinner je hoe je in het verleden moeilijke situaties hebt aangepakt: wat deed je toen dat helpend was?
 - o Denk even na: wie heeft ooit gezegd tegen jou: “Laat maar horen als er iets is, of als we kunnen helpen”. Laat die persoon nu effectief weten dat je hem of haar even nodig hebt. Je geeft daardoor die persoon het gevoel dat hij/zij van betekenis is voor jou, dus dat mag! Durf een beetje van iemand anders tijd te vragen en als je zelf kan: schenk jouw tijd aan de ander, dat lijkt het mooiste wat je nu kan doen!
 - o Stel je voor dat je beste vriend(in) zich in jouw situatie bevindt, welk advies geef je hem/haar nu? Voer dat advies zelf uit.
 - o Ga ook na: met wie of wat voel je je verbonden?
Maak er eventueel ook een lijstje van (een bepaalde plek in de natuur, een familielid of buur, een (oude school) vriend, een voorwerp dat je kracht geeft...) en wie weet zijn er mogelijkheden - binnen de gegeven omstandigheden - om dit te bekomen of om het op te roepen in je verbeelding (foto's bekijken, telefoneren, ...)
 - o Het wordt lente en er komt meer (zon)licht. Zoek in je huis de beste plekje op. Haal eventueel een takje groen in huis.
 - o Probeer te relativiseren door naar de voordelen te kijken van deze situatie (naar de mooie dingen die nu ook gebeuren) of je af te vragen: “Wat zijn 5 weken op een mensenleven?”. Hoop is ook besmettelijk!

Kortom, **blijf kijken naar wat nog werkt en tot waar de dingen je nog lukken.**
En wanneer je even terug wat energie voelt stromen kan je hierop verder bouwen.



Bovenstaande vragen en ideetjes geven we gewoon mee voor wat ze waard zijn. Wie weet inspireren ze!

Is er iets passend? Top! Doe er meer van!

Werkt het niet, dan lukt er wellicht nu iets anders beter voor jou... jij kent jezelf het beste.

Deze boodschap erkent uiteraard ook de ernst van de situatie en het blijft zeer belangrijk om alle aangegeven richtlijnen goed op te volgen. Burgerzin, weet je wel. Je gezond verstand gebruiken, dat ook. En tegelijk jouw innerlijk licht laten branden en van de dim-tijd het beste proberen te maken!