

Een aliën in de Hema, dromen staat vrij

Een aliën in de Hema. Zo voelde ik me gisteren toen ik voor de eerste keer op afspraak ging winkelen. Het was nog maar de vraag of ik erin mocht want ik had me vergist in het tijdstip. Gelukkig werd ik toegelaten nadat me vriendelijk werd gewezen op de schone mandjes en de desinfectie.

In een verder lege Hema, voelde ik me tussen de medewerkers met kappen op een beetje een aliën. Alsof ik op een andere planeet was beland.

Bizar contrast met vandaag.

Het zal niemand ontgaan zijn dat het verkiezingstijd is. Vandaag prioriteit nummer 1, ondanks de lockdown. Waar het kabinet ons al een jaar lang op het hart drukt om vooral thuis te blijven en op afstand te blijven van andere mensen, worden we nu massaal gemobiliseerd. We mogen voor het uitoefenen van ons grondrecht ook na 21:00 uur ongehinderd de straat op. De politiek bepaalt en wij volgen.

Al een jaar regeert de angst. Vanaf de eerste berichten over Corona en de schrikbarende beelden in Italië. Die eerste weken waren bizar. Thuis hoorde ik meerdere keren op een dag de ambulance langskomen. Berichten van ernstig zieke mensen of zelfs overlijden.

Dat was beangstigend.

De eerste maatregelen waren nodig en ook begrijpelijk. Respect voor de manier waarop de regering de regie nam en in deze plotselinge storm overeind bleef. Een baken was voor velen. Terwijl er zoveel nog ongewis was. Nu zijn we een jaar verder en weten we zoveel meer. Een paar dingen verbazen mij.

Dat het kabinet zich eenzijdig lijkt te laten leiden. Medici lijken een onevenredig grote stempel te drukken op de besluitvorming. Zij pakken het podium en voeren de regie. En met de medici de maakbaarheid / en de wens om zoveel mogelijk mensen van ziekte te redden. En die besluitvorming heeft vergaande gevolgen voor velen, zowel financieel, psychisch als lichamelijk. Want langdurige aanhoudende stress, vertaalt zich in lichamelijke klachten en ziekte.

Waarop is de keuze gebaseerd dat winkels die producten verkopen die echt geen bijdrage leveren aan onze volksgezondheid open mochten blijven terwijl de yogastudio's en sportscholen aan het lijntje worden gehouden?

En nu krijgen gemeenten een smak geld om uitvoering te gaan geven aan bewegingsprogramma's en geestelijke gezondheid, hoe dan...?

Alles in het belang van de zorg. Is goede zorg ervoor zorgen dat er geneesmiddelen en vaccins beschikbaar zijn om alle denkbare ziektes, kwaaltjes en bijwerkingen van de geneesmiddelen de kop in te drukken? Het vaccin is inderdaad een uitweg uit de crisis. Maar zeker niet zaligmakend.

Voor mij gaat zorg veel verder dan dat. Zorg begint met aandacht voor de mens in zijn geheel. Als ik verhalen hoor van mensen op leeftijd die in Corona-tijd na een behandeling zo snel mogelijk uit het ziekenhuis worden ontslagen, geen vangnet hebben en op zichzelf zijn aangewezen, ben ik verbaasd.

We kunnen tegenwoordig heel efficiënt werken maar schiet je dan niet je doel van goede zorg voorbij?

Hoe kan het dat we in een land als Nederland waar vrijheid een groot goed is, nu overwegen mensen te gaan verplichten tot een vaccinatiebewijs. Een digitaal gezondheidspaspoort. Een

document als bewijs dat je als mens geen gevaar bent voor een ander...
Of je gezond bent, is nog maar de vraag.

Angst regeert.

Angst voor een virus waar we wellicht mee moeten leren leven, net als met haar mutanten. Angst voor besmettingen. Angst om de zorg te belasten. Angst om de kwetsbaren uit te sluiten. Angst om ziek te worden of andere mensen ziek te maken. Angst om mensen te laten sterven.

In het televisieprogramma Wie is de mol noemen ze zo'n eenzijdig focus "tunnelvisie". De meeste deelnemers die in deze val trappen liggen snel uit het spel. De spelregels worden nu beetje bij beetje opgerekt omdat de mensen in beweging komen en niet meer alles voor zoete koek slikken. En omdat we de behoefte voelen om weer te verbinden en sociaal met elkaar te zijn.

Als er één ding is wat Corona ons heeft geleerd, is dat we het vooral uit onszelf moeten halen. Het zijn juist de kleine vanzelfsprekende dingen in het leven die ervoor zorgen dat we ons veilig, gezien en gelukkig voelen. Menselijk contact, aanraking, plezier maken, geraakt worden door een mooi concert of een goede film, spontaan iemand een bloemetje brengen of elkaar troosten in verdriet. Ons systeem gedijt daar goed op. Ook ons immuunsysteem. Al een jaar lang leven we met onzekerheid, wordt onze angst gevoed en de levensruimte beperkt.

De evolutie heeft ons slim uitgerust met een fight-flight-freeze systeem. Ontwikkeld toen de mensen heel lang geleden in groepen samenleefden en van elkaar afhankelijk waren voor overleving. Als er gevaar dreigt, destijds een beer, wordt een gezond systeem via het zenuwstelsel gemobiliseerd om in actie te komen. Het zenuwstelsel is namelijk altijd op zoek naar tekenen van gevaar of tekenen van veiligheid. Vechten of vluchten dus. Vluchten naar een veilige plek of de veiligheid van de groep, afhankelijk van de inschatting van het dreigende gevaar en de kans op 'overleven'.

Als het gevaar onafwendbaar lijkt, schakelt ons systeem over op een freeze-reactie. We bevriezen, een shutdown. Dan is er een kans op overleven als de beer afgeleid wordt, of zijn interesse verliest.

Als het zenuwstelsel signalen van veiligheid detecteert, schakelt het lijf over naar de rust- en herstelmodus. Die modus zorgt ervoor dat we ons veilig voelen en de sociale interactie aangaan met andere mensen. Een goede modus voor het zelfhelend vermogen van het lichaam.

Door de huidige lockdown worden we keer op keer uitgenodigd om ons stresssysteem te activeren. Er dreigt gevaar! De fight-flight-modus is aan. Vroeger had je die beer; nu is Corona is verworpen tot die beer.

Als je niet goed in staat bent die stress te hanteren, draait het stresssysteem overuren en ontwikkelt het lichaam op termijn allerlei klachten en kwaaltjes. Als dit lang genoeg duurt, volgt ziekte. Dit gebeurt veelal buiten onze bewuste wil om.

De energie die we bewust en onbewust spenderen aan het in stand houden van deze stressrespons, besteden we niet aan rust, herstel en sociale interactie.

"Alleen samen krijgen we het virus onder controle". Iets wat niet van jezelf is, kun je moeilijk onder controle krijgen ook al lijkt het soms zo. Je kunt een ander niet veranderen dus zul je bij jezelf te rade moeten gaan. Misschien is dat bij een virus wel net zo.

Wat kunnen wij zelf doen om gezonder te leven?

Wat als we meer gaan leven vanuit compassie en vertrouwen?

En dan bedoel ik meer dan vertrouwen in de medische wetenschap, vaccins en pillen.

Vertrouwen in onszelf en ons gezond verstand.

In mijn vak heet dat [hartcoherentie](#), een staat van zijn waar hartrimte en ademhaling mooi samenvallen. Het kenmerkt zich door helder denken, focus, beter slapen, sneller herstel na onbalans en je reacties de baas zijn. Een beetje het tegenovergestelde van stress.

Een staat van innerlijke balans waarin alle systemen in het menselijk lichaam optimaal samenwerken en functioneren, ook je immuunsysteem. Door hartcoherentie te beoefenen heb je zelf invloed op wat je denkt en hoe je je voelt.

Alles waar je aandacht aan geeft, groeit. Dus als we angst, controle en wantrouwen vervangen door vertrouwen, liefde, compassie en dankbaarheid, dan heb je een natuurlijk vaccin.

Het leven zoals we dat de afgelopen maanden hebben geleefd, kan niet de bedoeling van ons leven zijn. Zo het leven al een bedoeling heeft. Misschien is het een speldenprik voor de mensheid dat we meer terug mogen naar onze basis. Dat de afleiding tot gezonde proporties wordt teruggebracht omdat je daar zelf voor kiest. Terug in het lijf en voelen wat er allemaal te voelen is. Terwijl we rustig blijven doorademen.

Mensen constateren, soms bijna beschaamd, dat de rust en het niet zoveel 'moeten' stiekem wel lekker is. Corona heeft ons stilgezet. Noodgedwongen stapte we uit de ratrace van ons drukke bestaan. Hoe zal het straks zijn als de kaders ruimer worden? Lukt het dan om bij onszelf te blijven en de grenzen te bepalen van wat kan, wat wenselijk is en wat goed voelt?

Te veel sociale verplichtingen is niet fijn. Te weinig ook niet. Het levert allebei stress op. Te veel van iets is nooit goed. Alleen te-vreden.

Ik droom ervan dat we ongezonde stress kunnen reduceren zodat er minder ziekte is.

Ik droom ervan dat mensen die de belangrijke stap hebben gezet om geestelijke hulp te vragen, die ook daadwerkelijk krijgen. In plaats van op een wachtlijst te belanden of van instantie naar instantie te worden verwezen. Omdat het systeem zo is ingericht dat alles in hokjes moet passen waar een passende behandeling (lees financieringsstroom) bij hoort.

Hoe mooi zou het zijn als er voor iedere hulpvrager, een gezondheidscoach beschikbaar is die samen met de cliënt en zijn directe omgeving gaat kijken wat nodig, noodzakelijk, betaalbaar en vooral gewenst is.

Ik droom van meer autonomie in de zorg; de mens is veel meer dan zijn of haar ziekte. Meer keuzevrijheid door de complementaire, integratieve zorg breed toegankelijk te maken via het basispakket. Dan is er tenminste echt voor iedereen wat te kiezen. En kunnen gekwalificeerde en professionele behandelaars een bijdrage leveren aan het wegwerken van de wachtlijsten in de GGZ.

Ik droom van dat natuurlijke vaccin voor iedereen gratis beschikbaar, op ieder moment, zonder wachttijd.

Als we daar nu over dromen en hartcoherentie stimuleren, dan komt het vast goed.