

Mijn corona en de Veder Methode

Op 21 december 2020 verscheen de nieuwsbrief 15 jaar Veder. Hierin was een document opgenomen met de beschrijving van het proces van de Veder Methode ten tijde van corona. Trots was ik dat het ons was gelukt om in het najaar een traject te ontrollen waarbij de methode als activiteit overgedragen werd aan vier zorgorganisaties. Hoewel een aantal coaching nog dienen te worden afgenomen, lukte het ons om door te gaan met de missie; het verspreiden van de methode die werkt.

Op 19 december werd ik zelf positief getest op corona. Het was een ontluisterend bericht. Met milde klachten ging ik de kerstvakantie in. Ik voelde me schuldig omdat mijn dochter besmet was geraakt plus een vriendin van haar. Normaliter vind ik het overdragen van een griep geen groot issue, maar corona gaf me een totaal ander gevoel. Hoewel de klachten mild bleven, werd het mentaal moeilijk voor me.

In deze periode heb ik een boek gelezen van professor Bessel met als titel 'Traumasporen'. Het ging onder andere over de onderzoeken die hij verricht heeft met betrekking tot trauma. Het grootste inzicht was voor mij het lichaam waar hij steeds aan refereert. Diverse onderzoeken zoals bij yoga en theater wezen uit dat gerichtheid op ontspanning van het lichaam en op de ademhaling een positief effect heeft op traumaverwerking. Natuurlijk heb ik nagedacht wat dit boek en wat corona voor mij persoonlijk heeft betekend in relatie tot de Veder Methode.

Iedere (digitale) training start ik tegenwoordig op met fysieke ademhalingsoefeningen. Ook observeer ik nog nauwgezet waar bij cursisten fysieke blokkades waarneembaar worden. Na onze (kantoor) lunchpauzes starten we op met ademhalingsoefeningen met behulp van een app.

Ook zijn we actief gaan samenwerken met VitalTalent die een methode aanreikt hoe je in moeilijke situaties in dialoog kunt blijven i.p.v. te vechten of te vluchten. Dit gedrag komt voort uit overlevingsangst waarbij het reptielenbrein actief wordt i.p.v. de ontspanning van de rechter hersenhelft, het gevoel.

De methode reminiscentie (van vroeger terug naar nu) wordt door ons als team met nog meer zorgvuldigheid ingeleid. Het blijkt heel belangrijk om onverwerkte trauma's niet aan te raken. Daar hielden we al rekening mee tijdens het spelen van huiskamervoorstellingen. We spelen bij voorkeur in de ochtend de huiskamervoorstellingen en vermijden zware thema's zoals de oorlog. Dat besef is nog groter geworden. Verder heeft corona mij het verschil tussen een gewone griep en deze gevaarlijke griep doen ervaren. Het jubileum van 15 jaar Veder hebben we op 21 december niet gevierd. Dit wordt verschoven naar 21 juni.

Sinds januari ben ik weer met frisse moed aan het werk. De vondsten en inzichten die corona me gebracht heeft zoals hierboven beschreven ervaar ik uiteindelijk als een innerlijke verrijking.

- Maria Reina Westra