

Februari

Maand vol veerkracht

**Februari, de maand van liefde
en gezellig samen zijn:
Valentijn voor iedereen!**



Samenzijn met mensen die je graag hebt, in alle eerlijkheid en openheid kunnen praten en luisteren, samen dingen doen die je graag doet, dat voelt goed.

Verbondenheid speelt een belangrijke rol in hoe je je voelt. Het geeft richting, steun en rust, zeker in periodes waarin het druk is of wanneer je veel moet dragen. Maar hoe ontstaat verbondenheid en wat heeft het nodig om te blijven groeien?

In deze brochure staan we stil bij hoe je meer verbondenheid kan ervaren, met jezelf en met anderen.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*



Verbinding met jezelf als vertrekpunt

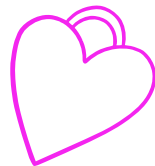
Echte verbondenheid met anderen begint bij verbinding met jezelf, bij weten wat jij nodig hebt, weten wat jij belangrijk vindt en weten waar jouw grenzen liggen. In het dagelijkse leven is dat niet altijd vanzelfsprekend. Veel mensen functioneren vooral vanuit wat moet en wat verwacht wordt van hen. Ze houden veel rekening met anderen en schuiven hun eigen noden opzij. Op korte termijn lijkt dat werkbaar, maar op lange termijn leidt het vaak tot vermoeidheid, spanning en het gevoel dat je jezelf kwijtgeraakt bent.

Verbinding maken met jezelf betekent dat je regelmatig stilstaat bij wat je voelt, dat je uitzoekt wat jou energie geeft en wat je uitput. Het vraagt dat je jezelf serieus neemt en dat je eerlijk bent met jezelf. Luister naar wat je lichaam en je gevoelens je vertellen. Zo wordt het duidelijker wat jij belangrijk vindt en kan je de juiste keuzes maken, keuzes die beter aansluiten bij wie jij bent en waar jij voor staat. Wanneer je jezelf serieus neemt, ontstaat er vanzelf meer rust en vertrouwen in contact met anderen.

Ook zelfcompassie leidt tot meer verbondenheid. Als jij vriendelijk bent voor jezelf, als jij goed voor jezelf zorgt, als je jezelf eerlijk, met begrip en zonder oordeel kan benaderen, zullen anderen jou op dezelfde manier behandelen.

Verbinding met anderen toelaten

Goed voor jezelf zorgen gaat verder dan rust nemen of tijd voor jezelf maken. Het betekent ook dat je verbinding toelaat met anderen. Wanneer het moeilijk gaat, helpt verbinding om je draagkracht te versterken en om dingen in perspectief te plaatsen. Het is dus de kunst om er niet alleen te zijn voor anderen, maar ook om te durven hulp vragen wanneer jij het nodig hebt.



Door verbinding met mensen aan te gaan, kan verbondenheid groeien. Je voelt je gesteund, gehoord en minder alleen. Dat hoeft

niet altijd via lange gesprekken. Samen aanwezig zijn, iets delen of gewoon even contact maken, kan al voldoende zijn. Die momenten dragen bij aan een gevoel van verbondenheid dat blijft nazinderen.

Kleine dagelijkse gewoontes



Dagelijkse gewoontes die verbinding versterken vragen vooral aanwezigheid. Een bewuste begroeting. Even echt luisteren. Een glimlach. Een moment van oprechte aandacht. Door kleine momenten bewust te beleven, groeit het gevoel van samen zijn en gezien worden.

Wat maakt een verbinding echt?

Niet elke vorm van contact met anderen leidt tot verbondenheid. Echte verbinding ontstaat wanneer je jezelf kan tonen zoals je bent en wanneer er ruimte is voor wederzijdse aandacht en respect.

In een echte verbinding is er plaats om te spreken én om te luisteren. Je voelt dat wat je zegt ertoe doet en dat je niet alles hoeft op te lossen of te verklaren. Vanuit die openheid groeit verbondenheid en ontstaat er vertrouwen in de relatie.

Liefdevol communiceren en duidelijk zijn



Verbinding vraagt communicatie die helder en respectvol is. Liefdevol communiceren betekent zeggen wat er in je leeft, met respect voor jezelf en de ander. Je spreekt rustig vanuit jezelf en benoemt wat jij ervaart. Door woorden te geven aan je gevoelens en noden, maak je verbinding en nodig je de ander uit om aandachtiger te luisteren.

Maar omgekeerd geldt ook: aandachtig luisteren naar anderen, alleen luisteren en niet terwijl de ander aan het praten is al bedenken wat je antwoord zal zijn, is even belangrijk. Verbondenheid

komt er als er balans is tussen praten en aandachtig luisteren. Duidelijke respectvolle communicatie is belangrijk, zo worden misverstanden sneller uitgeklaard en voelen relaties evenwichtiger en veiliger aan.

Grenzen aangeven



Grenzen aangeven hoort bij zorg dragen voor jezelf en voor je relaties. Door duidelijk te benoemen wat voor jou haalbaar is, blijf je trouw aan jezelf en zorg je ervoor dat verbinding eerlijk blijft.

Wanneer grenzen tijdig en rustig worden uitgesproken, ontstaat er meer evenwicht. Dat beschermt de verbondenheid en voorkomt dat spanning zich opstapelt of relaties onder druk komen te staan.

Verbondenheid laten groeien

Verbondenheid ontstaat niet vanzelf, maar groeit door herhaalde momenten van verbinding. Door tijd te maken voor personen en contacten die jou energie geven, maar zeker ook door ruimte te laten voor jezelf, versterk je dat gevoel stap voor stap. Daarnaast ontstaat verbondenheid ook door er te zijn voor anderen, anderen te helpen wanneer zij het nodig hebben. (zonder over je eigen grenzen te gaan).

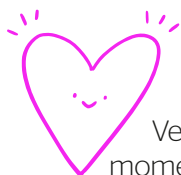
Ook verbondenheid met jezelf vraagt regelmatig aandacht. Even stilstaan, voelen en bijsturen waar nodig. Dat helpt om met meer rust en vertrouwen in contact te staan met anderen.

Verbondenheid groeit ook door mensen te ontmoeten en nieuwe contacten aan te gaan. Door samen iets te doen, ontstaat verbinding vaak vanzelf. Gelijkgestemde mensen leren kennen, deel uitmaken van een groep, ervaringen delen en samen in beweging zijn, kan het gevoel van samenhang versterken.

Voor sommige mensen helpt het om deel te nemen aan een workshop, een les of een groepsactiviteit. Dat biedt een veilige context om anderen te ontmoeten, zonder dat er verwachtingen zijn. Samen bewegen, samen tot rust komen of samen in gesprek gaan, maakt het makkelijker om verbinding te voelen en verbondenheid te laten groeien.

Bij Medisch Thuis organiseren we verschillende momenten waar ontmoeting centraal staat, zoals workshops, groepstrajecten, beweegmomenten, yogalessen, wandelingen en het praatcafé.

Soms merk je dat verbinding aangaan niet vanzelf gaat, of dat je vastloopt in relaties of in contact met jezelf. Dan kan extra begeleiding nuttig zijn. Praten met een psycholoog kan ondersteunen om patronen te begrijpen, gevoelens te ordenen en stap voor stap opnieuw verbinding te ervaren.



Aandacht boven grote gebaren

Verbondenheid, genegenheid en liefde zitten niet in perfecte momenten of grootse plannen. Ze zitten in aandacht. In er zijn. In luisteren zonder te willen oplossen.

Wanneer je aandacht geeft, voelt de ander zich gezien en gewaardeerd. En wanneer je jezelf diezelfde aandacht schenkt, ontstaat er ruimte voor groei en verbinding.

Tot slot

Verbondenheid groeit wanneer je bewust verbinding maakt, met jezelf en met de mensen rondom jou. Door aandacht te hebben voor wat jij nodig hebt en door echte verbinding toe te laten, versterk je je welzijn en je draagkracht.

Bij Medisch Thuis geloven we dat gezondheid en welzijn groeien in verbondenheid. We staan naast je, met aandacht, in vertrouwen en met begeleiding.

Reflectie-oefeningen



Sta deze maand eens stil bij hoe jij verbinding beleeft, met jezelf en met de mensen rondom jou.

Verbondenheid groeit niet vanzelf. Het vraagt af en toe dat je even vertraagt en bewust kijkt naar hoe jij in contact staat met jezelf en met anderen.

De oefeningen hieronder helpen je om dat op een rustige en haalbare manier te doen. Je hoeft niets te veranderen of op te lossen. Het doel is helderheid krijgen en beter begrijpen wat voor jou werkt en wat minder.

Oefening 1: Verbinding met jezelf in kaart brengen

Veel mensen zijn voortdurend bezig met wat moet en met wat anderen nodig hebben. Daardoor verlies je soms het contact met jezelf. Deze oefening helpt je om opnieuw zicht te krijgen op hoe jij je voelt en wat jij nodig hebt.

Neem even de tijd en beantwoord voor jezelf de volgende vragen. Schrijf het eventueel op.

- Wanneer voel ik mij rustig of op mijn gemak?
- Wanneer merk ik dat mijn energie wegzakt of dat spanning toeneemt?
- Wat heb ik op zulke momenten nodig, en geef ik mezelf dat ook?

Doel van de oefening:

Je leert signalen van je lichaam en je gevoel sneller herkennen. Dat helpt je om keuzes te maken die beter aansluiten bij wat jij nodig hebt, en vormt de basis voor gezonde verbinding met anderen.

Oefening 2: Wie geeft mij energie en wie kost mij energie?

Niet elk contact draagt bij aan verbondenheid. Sommige contacten geven energie, andere vragen veel. Dat betekent niet dat ze fout zijn, maar wel dat het belangrijk is om hierin bewust keuzes te maken.

Denk aan de mensen met wie je regelmatig contact hebt.

- Bij wie voel ik mij gezien of gehoord?
- Bij wie voel ik spanning, moet ik me aanpassen en me anders voordoen dan hoe ik werkelijk ben?
- Welke contacten geven mij energie, welke kosten mij energie?

Doel van de oefening:

Je krijgt zicht op welke verbindingen jou versterken en waar je misschien wat meer afstand of duidelijkheid nodig hebt. Dat helpt om bewuster om te gaan met je tijd en je energie.

Oefening 3: Hoe communiceer ik wat ik nodig heb?

Verbondenheid groeit wanneer je durft te benoemen wat er in je leeft. Veel misverstanden ontstaan omdat mensen ervan uitgaan dat de ander wel zal aanvoelen wat nodig is.

Sta stil bij een recente situatie waarin je je niet helemaal begrepen voelde.

- Wat voelde ik op dat moment?
- Heb ik benoemd wat ik nodig had?
- Wat hield me eventueel tegen om dat te doen?

Denk daarna na over hoe je dit voortaan anders, maar op een rustige en respectvolle manier, zou kunnen aanpakken.

Doel van de oefening:

Je wordt je bewust van je communicatiepatronen en krijgt meer vertrouwen om jezelf duidelijker te uiten. Dat versterkt de verbinding en voorkomt opgekropte spanning.

Oefening 4: Grenzen herkennen en respecteren

Grenzen aangeven is essentieel voor duurzame verbondenheid. Wanneer je te vaak over je eigen grenzen gaat, komt de relatie onder druk te staan.

Neem een moment om na te denken over de volgende vragen.

- Wanneer zeg ik ja terwijl ik eigenlijk nee zou willen zeggen?
- Wat gebeurt er met mij wanneer ik mijn grenzen niet aangeef?
- Wat heb ik nodig om mijn grenzen duidelijker te maken?

Doel van de oefening:

Je leert beter aanvoelen waar jouw grens ligt en waarom die er mag zijn. Dat helpt om zorg te dragen voor jezelf en om relaties in evenwicht te houden.

Oefening 5: Verbondenheid in het dagelijkse leven

Verbondenheid groeit in kleine momenten. Door hier bewust bij stil te staan, merk je vaak dat er al meer verbinding is dan je denkt.

Kijk eens terug op je dag of je week.

- Wanneer voelde ik me verbonden met iemand anders?
- Wat maakte dat moment verbindend?
- Hoe kan ik zulke momenten vaker ruimte geven?

Doel van de oefening:

Je leert aandacht hebben voor wat al werkt. Dat versterkt het gevoel van verbondenheid en helpt om bewuste keuzes te maken in je dagelijkse leven.



www.medisch-t-huis.be



info@medisch-thuis.be



Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal



013 66 66 55