

'IK HEB ECHT STILTE
NODIG AF EN TOE'





Sandra Ketterings

✕ 43 jaar 📍 Den Haag ❤️ getrouwd met Huub 🏠 maatschappelijk
werkster, coach, docente 📧 Debalanscoachvoorvrouwen.nl

“Vandaag bouw ik een paar stiltemomenten in. Als klein meisje vond ik stilte al heel fijn, ik speelde graag af en toe alleen op mijn kamer. Nog steeds zoek ik die momenten, maar nu doe ik dat meer bewust.

Ik zet bijvoorbeeld even de radio uit, leg al mijn werkzaamheden neer, ga een paar minuten zitten met een kopje koffie en denk aan niets anders dan mijn koffie. Zoiets vergde in het begin nog wel enige oefening, want mijn hoofd schoot al gauw weer vol gedachten, maar nu gaat het steeds beter. Of ik maak een korte wandeling in m'n eentje door het park in de buurt, dan focus ik me alleen maar op het lopen. Onderweg in de tram, dat is ook zo'n mooi moment om stilte te nemen. Stilte kan ook confronterend zijn, dan pas merk je namelijk hoe je je voelt. Voel je verdriet of stress, dan ben je toch snel geneigd afleiding te zoeken en gauw weer door te gaan. Maar ik wil me niet laten afschrikken.

Onlangs ben ik zelfs op een stilteweekend geweest, samen met twintig anderen.

Van vrijdagavond tot zondagochtend verbleven we in een huis op de Betuwe. Wandelen, lezen, rusten op je kamer, en alleen op zaterdagavond één uurtje praten met elkaar. Gek genoeg praatte ik zelf nauwelijks, in dat uur luisterde ik vooral naar de anderen. Eindelijk hoefde ik eens niet te reageren van mezelf. Zo'n weekend geeft me de bevestiging dat ik goed voor mezelf zorg. Ik weet namelijk altijd wel wat goed voor me is, maar het is nog een kunst om daar ook steeds opnieuw naar te handelen.

Stilte heb ik echt nodig. Het is opladen, het is bezinning en het is een manier om dicht bij mezelf te blijven. Natuurlijk kan ik in de Betuwe gaan wonen, maar daar wordt de stress niet minder van. Het is juist de kunst om de stilte iedere keer weer in mezelf op te zoeken. Een half-uurtje lopen werkt ook heel goed. Zoiets kost tijd, maar daarna ben ik weer helemaal ontspannen. Stilte is een cadeau voor mezelf.” ➡➡