

Zin

Sex
na je vijftigste
is...leuker

Familie **Ruzie hebben** **Sorry zeggen**

Een héél moeilijke combinatie

Werk

Nuttige tips om
te solliciteren

Reizen

Ierland als culinaire
ontdekking

Radio

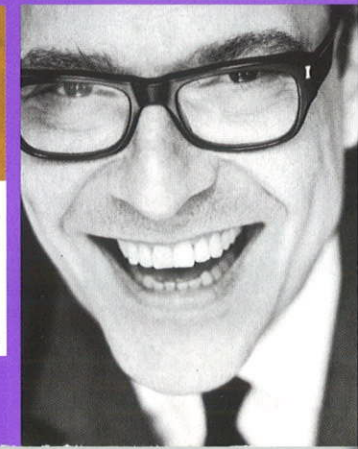
Koos Zwart? Soulshow?
Weeshuis van de hits?
Speel de Zin-radioquiz

Yoga

Van Hatha tot
Kundalini

Huib van der Lubbe
'Misschien verlangde ik
naar het verlangen zelf'

Nieuw!
Peter Heerschop
over sport



Uw bewegcoach

De digitale bewegcoach Daryl van het Diabetes Fonds zet u en uw omgeving in beweging op www.iedereenbewegen.nl. Het is vooral grappig, maar er zit een wijze boodschap achter: voldoende beweging kan diabetes (type 2) helpen voorkomen. Vet dat in organen en spieren is opgeslagen, is een belangrijke veroorzaker van suikerziekte: het ontregelt de bloedsuikerspiegel. Met genoeg beweging kunt u dat vet verbranden. Beweeginspiratie nodig? De site geeft u dagelijks een leuke beweegtipp, gratis en voor niets.

7 op de 10 mensen stellen zelf hun diagnose op internet (voordat ze naar de dokter gaan)

Bron: FVIB



Shoptherapie

Lees dit bericht niet als u krap bij kas zit of als uw partner uw shopgedrag even beu is. Lees het vooral wél als uw zelfvertrouwen in de min zit. Psychologen hebben namelijk aangetoond dat ons zelfvertrouwen een flinke boost krijgt door een luxe product te kopen met een creditcard. Iets duurs kopen en niet meteen hoeven afrekenen verkwikt het ego nog meer dan een kleine verwennerij die direct betaald is.

BETER door een bepaalde behandeling of therapie

‘Vooral de praktische aanpak van **Gestalttherapie** sprak me aan’

Esther Cival (1964) kreeg door Gestalttherapie haar leven weer op de rit.

Esther: “Ik was het contact met mezelf al te lang kwijt. Ik was onrustig, voelde me nergens echt prettig. Het leven was me veel te oppervlakkig. Echt contact, daar was ik naar op zoek, zowel met mezelf als met anderen. Een collega adviseerde me Gestalttherapie. Op zoek naar een therapeut, kwam ik terecht op de site van A*H Gestalttherapie in Breda, waarop de therapie duidelijk staat uitgelegd. Vooral de praktische aanpak en focus op het hier en nu sprak me aan. Geen eindeloos gegraveer in je verleden, maar uitzoeken hoe je problemen nu je persoonlijke ontwikkeling in de weg staan en hoe je ze praktisch kunt aanpakken.

Kiezen moet kunnen

Als u ooit naar het ziekenhuis of een andere zorginstelling moet, wilt u ongetwijfeld graag weten hoe het zit met de kwaliteit van de instelling en de artsen. Om meer gegevens hierover in de openbaarheid te krijgen, voert de Consumentenbond de campagne 'Kiezen moet kunnen'. Kijk op www.consumentenbond.nl/campagnes voor meer informatie over deze actie, ervaringsverhalen van patiënten en boeiende discussies over de zorg.

54% van de Nederlanders denkt ten onrechte dat **de kans op overlijden groter is door een verkeersongeluk** dan door roken

Externe harde schijf

Internet is tegenwoordig overal beschikbaar. En dat verandert ons geheugen, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek gepubliceerd in *Science*. Als mensen een moeilijke vraag krijgen en weten dat ze het antwoord later kunnen opzoeken op internet, komen ze veelal niet zelf op het antwoord. Ook dachten de meeste testdeelnemers als eerste aan een computer als ze een lastige vraag gepresenteerd kregen. Volgens de onderzoekers ziet ons brein het internet steeds meer als een extern geheugen.

Kiloknaller

En nog een reden om die overtollige kilo's echt te gaan verliezen: vijftigplussers met overgewicht lopen 71 procent meer kans op dementie. Dat blijkt uit onderzoek onder 8500 Zweedse tweelingen.



Bijtklaar

Last van gevoelige tanden, compleet met pijscheuten en rillingen? Sensodyne brengt een veelbelovende tandpasta op de markt. In Sensodyne Repair & Protect zit het stofje Novamin, dat helpt om gevoelige tanden te herstellen. Zodra Novamin in aanraking komt met speeksel, vormt zich een beschermende laag over blootliggend tandbeen. Op die manier helpt het de tand te herstellen.

Samen met mijn therapeut, Helmut Moelands, maakte ik veel gebruik van krukopstellingen. Ik moest me bijvoorbeeld inleven in een probleemsituatie die ik had meegeemaakt. We speelden deze situatie na, waarbij ik beurtelings op de gevoels- en de verstandskruk ging zitten en het probleem vanuit die beleving moest benaderen. Op een derde kruk zat een denkbeeldige betrokken persoon. De verstandskruk bleek bij mij sterk de overhand te hebben: ik probeer altijd alles tot in het eindeloze te analyseren en beredeneren. Ook moest ik op de derde kruk gaan zitten en in de huid van de betrokken persoon kruipen. Dat gaf mij veel inzicht; het verruimde mijn blik. Wat ik ervan heb geleerd, is zaken die me dwarszitten eerder te bespreken, in plaats van het in m'n hoofd wel even alleen op te lossen. Door Gestalttherapie werd ik mij ook bewust van de beschermingsmechanismen die ik mijn hele leven al onbe-

wust toepaste. Ik laat mensen niet gemakkelijk dichtbij komen. Dat uit zich ook in hoe ik me fysiek opstel tijdens een gesprek. Het bleek dat ik altijd het liefst een beetje schuin voor mijn gesprekspartner ga staan. Niet recht ervoor en niet te dichtbij, dat is me te confronterend. Ik kreeg als opdracht mee om hiermee te experimenteren. Het resultaat is bijzonder. Als ik wat dichterbij de persoon sta, maak ik letterlijk meer contact: de gesprekken worden vaak veel persoonlijker.

Het gaat nu stukken beter met me. Ik ben rustiger, zit beter in mijn vel. Na zeven sessies ben ik even gestopt. Ik heb genoeg praktische *tools* meegekregen, daar wil ik eerst mee aan de slag en dan zien we wel weer verder."

Meer informatie: www.ah-gestalttherapie.nl

Zelf ook enthousiast over een behandeling of therapie? Mail naar redactie@zin.nl o.v.v. Beter.