

Het magazine voor professionals die werken aan welzijn en een gezonde leefstijl

EDITIE 2 - 2024 - JAARGANG 14

Therapeut, Coach & Counselor

**Als een ramp
ons raakt**

BERTOLD GERSONS

NIET ALLEEN DE DADERS
VAN KINDERMISBRUIK
VEROORZAKEN

trauma's

Wtza

2 JAAR LATER

Vitakruid innoveert

Ontdek onze nieuwste supplementen

Clear Whey Isolate

Fris alternatief voor de melkachtige eiwitshake



750 GRAM

Goed opneembare
gehydroliseerde eiwitten.



Vegan Protein fermented by Shiitake

Smaak, opname & oplosbaarheid opnieuw uitgevonden



921 GRAM

Beter opneembaar
dan ongefermenteerde
eiwitten.



Postpartum Mama

Complete formule voor de moeder na de bevalling



90 TABLETTE

Helpt om opnieuw fit te
worden na de bevalling.**



**Evaluatie gezondheidsclaim
fenegriek is lopende

Multi Dag & Nacht® Mama en Vrouw

Nu volledig vegan



2 X 30 TABLETTE
2 X 90 TABLETTE

Verbeterde formules naar
nieuwste wetenschappelijke
inzichten.



Meer weten over onze
nieuwe supplementen?
Ga naar:

> zakelijk.vitakruid.nl

BINNENKORT VERWACHT

- Vegan Protein (nieuwe smaak)
- Beauté CollageenComplex
- Collageen tabletten
- Whey Protein
- Natural Whey
- Magnesium Complex capsules

Als een ramp ons raakt

INTERVIEW MET
BERTOLD GERSONS

6



NIET ALLEEN DADERS
VAN KINDERMISBRUIK
VEROORZAKEN
TRAUMA'S

12



Eenhoorns en reuzen

De afgelopen tijd heeft de geschiedenis me gegrepen. Ik woon vlak bij de hunebedden en de nieuwsgierigheid naar hun historie heeft me te pakken. En van de hunebedden leidde mijn weetgrage weg naar de geschiedenis van Sardinië, waar volgens overlevering reuzen hebben geleefd. Van Sardinië ging ik naar Egypte met zijn reusachtige, eeuwenoude bouwwerken. En van de piramides in Egypte kwam ik uit bij de nog niet zo lang geleden ontdekte piramide in Bosnië. Fascinerende verhalen waaruit blijkt dat er nog zoveel is dat we niet weten. Dat deed me denken aan de waarheid. Wat betekent waarheid?



Volgens Van Dale betekent *waarheid* 'het ware; overeenstemming van woorden met feiten' en 'iets dat waar is'. Dit lijkt simpel als ik het zo lees, maar ik kan er niet echt bij. Als er zoveel is dat we niet weten, hoe kunnen we dan zeker weten dat feiten en woorden kloppen? Is wat we geleerd hebben op school wel allemaal waar? Is wat we zien en zeggen niet gekleurd door wat we geloven? Niet weten wat de waarheid is, betekent ook dat er ruimte is voor onzekerheid en onzekerheid kan een ongemakkelijk gevoel geven.

Zoals je ziet, filosofer ik wat af de laatste tijd en ik ben er zeker nog niet klaar mee. Ik heb wel besloten, dat ik dat ongemakkelijke liever zie als mogelijkheden. Als we zoveel nog niet weten, is er dus nog een heleboel te ontdekken. Wie weet wat dat kan zijn! Misschien ontdekken we ooit nog eens dat vliegende eenhoorns echt hebben bestaan en dat reuzen niet alleen hebben geleefd in fabeltjes. Ik laat me graag verrassen!

Sacha Joseph van den Ende
Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor
Magazine is een initiatief van:



Seksueel misbruik

MAAK HET
BESPREEKBAAR

26



Boost je klantenkring

42



SilentHands

58

LACTOFERRINE PUUR + ESTER C



- ✓ Minimaal 95% zuivere lactoferrine
- ✓ Ester-C® ter ondersteuning van het immuunsysteem
- ✓ Natuurlijke maagzuurresistente capsules
- ✓ Doseringen van 150 mg en 300 mg per capsule

Artikelnummer:

- P626 Lactoferrine Puur 150 mg + Ester-C® - 60 DR-caps
- P627 Lactoferrine Puur 150 mg + Ester-C® - 180 DR-caps
- P628 Lactoferrine Puur 300 mg + Ester-C® - 30 DR-caps
- P629 Lactoferrine Puur 300 mg + Ester-C® - 60 DR-caps
- P631 Lactoferrine Puur 300 mg + Ester-C® - 120 DR-caps

VEGICAP
plantaardige
capsule



GLUTENVRIJ



GMO VRIJ



VEGETARISCH

 **Proviform®**

EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op www.proviform.nl



Inhoud

3	VOORWOORD	33	UIT DE PRAKTIJK
5	INHOUDSOPGAVE	34	WTZA 2 JAAR LATER
6	INTERVIEW MET BERTOLD GERSONS	37	UIT DE PRAKTIJK
11	NIEUWS	39	PSYCHOTRAUMA- EN STRESSORGERELATEERDE STOORNISSEN
12	NIET ALLEEN DADERS VAN KINDERMISBRUIK VEROORZAKEN TRAUMA'S. WIJ, DE OMSTAN- DERS, DOEN DAT OOK RINKE VERKERK	42	BOOST JE KLANTENKRING; WEES ZICHTBAAR, VINDBAAR EN BENADERBAAR! WILMA TUK
17	UIT DE PRAKTIJK	47	HET STARTEN VAN EEN NIEUWE PRAKTIJK VOOR PSYCHOSOCIALE THERAPIE ROSEGARDEN
18	NIEUWS	49	NIEUWS
21	ADVERTORIAL	50	VANZELFSPREKEND HULPVERLENEN IN VERTROUWEN SAMSARA
22	NIET ALLEEN JONGEREN HEBBEN EETSTOORNISSEN CHARLIE PALUDANUS	53	NIEUWS
25	UIT DE PRAKTIJK	54	LEESVOER
26	SEKSUEEL MISBRUIK: MAAK HET BESPREEKBAAR IN GESPREK MET JEREMY HESHOF	57	UIT DE PRAKTIJK
28	BOEKRECENSIE	58	SILENTHANDS ROGIER GIELEN
29	IN GESPREK MET HORMOONEXPERT RALPH MOORMAN	62	COLOFON

Als een ramp ons raakt

Interview met Berthold Gersons

Berthold Gersons (1945) was hoogleraar psychiatrie, verbonden aan het Amsterdam UMC en het ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. Hij is een internationaal erkend trauma- en rampenexpert. Gersons richtte het Kenniscentrum Impact van Rampen en Crises op en hij ontwikkelde de Beknopte Eclectische Psychotherapie (BEPP) voor Posttraumatische Stress-stoornis (PTSS).

De Bijlmer-ramp, de vliegcrash bij Faro, de vuurwerkramp in Enschede, de cafébrand in Volendam en de MH17 die neergeschoten werd, bij al deze ingrijpende gebeurtenissen werd Gersons gevraagd op te treden als adviseur, behandelaar en onderzoeker. In februari van dit jaar verscheen zijn boek *Als een ramp ons raakt. Ervaringen en lessen van een trauma-expert*, waarin hij de geschiedenis van rampen die Nederland troffen, beschrijft en onze omgang daarmee. Het boek belicht wat er gebeurt als er iets zeer ingrijpends plaatsvindt en biedt inzichten voor zowel de direct betrokkenen als voor hulpverleners, autoriteiten en politici.

Verbijsterd

‘Ik ben het boek gaan schrijven vanwege de coronapandemie. Destijds heb ik in interviews met de *Volkskrant* en in *Nieuwsuur* opgeroepen om een dag van nationale rouw te houden. We telden al snel duizenden doden in ons land. In de landen om ons heen werden dagen van nationale rouw met vlaggen halfstok gehouden. Maar in Nederland gebeurde dat niet. Het werd hier overgeslagen. Dat vond ik verbijsterend.

Dit in tegenstelling tot de laatste ramp die ik in mijn boek beschrijf, het neerschieten van de MH17. Er was toen ontzettend veel aandacht voor rouw in de media. Beelden van de rouwauto's op de snelweg, een monument ter grootte van een bos en de koning die ieder jaar de herdenking bijwoont. Het contrast tussen deze ramp en de ramp, weliswaar van een andere orde, waar we middenin zaten, kreeg ik voor mezelf niet op een rijtje.’

De angst bleef

‘Wat me trof was, dat bij een ‘gewone’ ramp het angstmoment of het paniekmoment gewoonlijk vrij kort is. De eerste dagen na een aardbeving zijn mensen bang dat het nog eens gebeurt en slapen dan uit angst voor naschokken op straat. Maar daarna ebt de angst geleidelijk aan weg. Alleen bij de mensen die het echt hebben doorgemaakt, kan de angst lang blijven bestaan en is het vertrouwen in een veilige wereld beschadigd.

Wat me bij corona trof, is dat die angst aanhield. Veel langer. En dat die angst nu ook iedereen trof en niet alleen een getroffen groep.

Bij andere rampen heeft de omgeving mededogen met de getroffen en wil men deze bijstaan. Dat kon nu niet, want iedereen werd erdoor getroffen. Ik blijf me afvragen hoe het komt dat we niet collectief gerouwd hebben in ons land en nog steeds niet. Want tot de dag van vandaag is dat niet gebeurd.’

Angst en verdriet

‘Mijn verklaring daarvoor is dat angst en verdriet moeilijk samengaan. Overlevenden van rampen kunnen wel huilen vrij snel na de ramp, maar dat

“Ik blijf me afvragen hoe het komt dat we niet collectief gerouwd hebben in ons land en nog steeds niet.”

is een ander soort huilen dan verdriet. Het is meer angstig huilen, van ‘wat is me overkomen?’ Het is een soort wanhopig gevoel van onmacht, waar zeker ook wel verdriet in ligt, maar dat niet alléén verdriet is. Verdriet is eigenlijk een gevoel waar je je aan moet kunnen overgeven, waardoor je machteloosheid over iets ergs of vreselijks kunt toelaten en beleven. Dan kun je verdrietig zijn en dan kun je ook weer verder. Dat zie je ook bij rituelen. Bijvoorbeeld bij een begrafenis. Vaak is er intense stilte bij het stilstaan bij het verhaal dat bij de overleden mens hoort, gevolgd door verdriet op het moment dat de kist zakt of wordt weggedragen. Daarna is het opmerkelijk, hoe gezellig het kan zijn. Om mensen weer te kunnen ontmoeten en te spreken. Het gevoel van samen zijn en het leven gaat weer verder. In een begrafenis zit een heel belangrijk ritueel, waarbij je eerst verdriet hebt en dan het overgangsritueel om weer verder te kunnen. Dat overgangsritueel hebben we gemist bij corona. Naar mijn mening is het nooit te laat om alsnog dit overgangsritueel te houden.’

Boosheid

‘Wat gebeurde er dan wel? Boosheid, dat is de andere emotie, die was er wel. En boosheid hangt altijd samen met onmacht of onrecht. We waren allemaal ontzettend boos dat dat virus ons hele leven op z’n kop zette. Maar we konden er niets mee. Tijdens een van de persconferenties werd door onze premier gezegd: “We willen het virus met een hamer doodslaan.” Onze leiders zeiden iets, waaruit bleek dat ze zich eigenlijk onmachtig voelden. Hadden ze maar gezegd: “Het spijt ons dat we dit virus niet kunnen uitroeien, maar als we met z’n allen dit of dat doen, hebben we nog een kans.” Dat zou een ‘sense of safety’ hebben kunnen geven, een gevoel van een zekere mate van veiligheid. En zo bleef de boosheid bestaan. En boosheid kropt zich ontzettend op door die onmacht en die knalt er op een gegeven moment uit. En dat is wat we hebben kunnen zien.’

Onzekerheid

‘Corona confronteerde ons met onzekerheid. Kunnen we onzekerheid tolereren? En in welke mate? Wat we ook zagen, is dat er groepen opstonden die zeiden dat er geen onzekerheid bestond. Ze beweerden zus of zo, een fenomeen dat ‘groupthink’ genoemd wordt. Daarmee suggereerden ze eigenlijk dat er geen gevaar bestond en daarmee geen onzekerheid. Zo ontstaan complottheorieën. Hierdoor

ontstonden splijtingen in de samenleving. Ik heb het gevoel dat we nog steeds met de schade daarvan zitten. Oorlogen en dreigingen splijten nog meer groepen tegen elkaar op. Het is vreselijk dat er gewoon geen middenweg gezien kan worden.’

Afscheid

‘Verdriet heeft iets nodig. Het heeft nodig om te kunnen aanraken op het laatste moment. Om nog even de huid te voelen, om het gevoel te hebben erbij te zijn geweest op de laatste momenten. De wanhoop samen te hebben kunnen delen. Het woord verdriet is een containerbegrip, want het gaat om allemaal kleine dingen. Wanneer er iets ernstigs gebeurt met een naaste, wil je daarbij zijn. Het doet ook iets met jezelf. Je wordt bang en angstig en je wil dat het goed gaat, je wil iemand redden. En als iemand uiteindelijk doodgaat, heb je tenminste afscheid kunnen nemen. Het is heel moeilijk als je geen afscheid hebt kunnen nemen van degene die doodgaat.’

Overgangsrituelen

‘Rituelen zijn heel bruikbaar. Onno van der Hart heeft eens een heel mooi boek geschreven over afscheidsrituelen. Hij was gefascineerd over wat dit soort rituelen nu eigenlijk zijn. Hij bestudeerde de rituelen in Franse vissersdorpen. Want wanneer je in een vissersdorp leeft, weet je dat vissers soms niet meer terugkomen. De boot vergaat op zee en het lichaam komt niet meer terug. Er werd dan toch een afscheidsdienst in een kerk gehouden. Wat deden deze mensen? Ze brachten attributen van de schipper, spullen die typerend waren voor deze persoon, naar het altaar. In plaats van het lichaam werd er iets gezocht om toch te herinneren aan de persoon die daar niet meer was. Nu laten we vaak foto’s zien bij een afscheid van iemands leven. Dat is allemaal om als het ware, nog even de persoon dichtbij te hebben. Rituelen zijn belangrijk omdat je dan verder kunt. Ze maken het mogelijk om emoties toe te laten, terwijl ze anders plotseling komen, je overvallen. Een ritueel is een mogelijkheid om dat duidelijk binnen een bepaalde structuur te beleven, vaak met anderen. En dat is bevrijdend.’

Sterk veiligheidsgevoel

‘In Nederland maken we weinig rampen mee. Ik heb ooit een stagiaire gehad van het Ministerie van Rampen in China. Daar vinden wekelijks rampen plaats. Wij wonen in een klein land en daarom

maken we maar weinig mee. Daardoor hebben we de neiging om ons heel veilig te wanen. Het beeld van de zee en de dijken is een soort archetype geworden. We denken dat we het allemaal wel op kunnen lossen. We zeggen vaak: het zal wel meevallen of het zal wel loslopen. Ik denk dat dat laat zien, dat we een heel sterk veiligheidsgevoel hebben, dat gevoed wordt met het feit dat we de strijd met het water al heel lang steeds weer winnen. Maar dat sterke veiligheidsgevoel heeft een keerzijde. We worden hierdoor veel meer overvallen door een ramp en we zijn vaak onvoldoende voorbereid. Denk aan de ic’s bij corona. We hebben dan ook te weinig kennis. De Bijlmer-ramp is hiervan een illustratie. Zoiets kon toch niet gebeuren in ons land, dachten we. Dagelijks vliegen er alsmear vliegtuigen over ons heen en we gaan ervan uit dat dat nooit misgaat. Waarom denken we dat? Af en toe gaat er wel iets mis. Het is een collectief gevoel van ‘daar hoeft ik me niet op voor te bereiden’. Dat is ook wel logisch wanneer het zo weinig gebeurt. Dat is ook waarom ik het boek geschreven heb. Dat de ervaringen die ik heb opgedaan, toegankelijk zijn om ons beter te wapenen voor als een ramp toeslaat.’

Hulp na een ramp

‘Mijn ervaring is dat er vlak na de ramp ontzettend veel professionals zijn die willen helpen met de emotionele gevolgen van de ramp. Bijvoorbeeld door een debriefing te organiseren om mensen op te vangen. Vanuit de hoek van de EMDR is ook wel gepleit om iedereen vlak na de ramp een EMDR-behandeling aan te bieden. Veel van die hulp is gericht op die eerste fase en op de korte termijn. In het begin dacht ik dat debriefing een fantastische methode was om te kunnen verwerken. Maar toen ik naar de lange termijn ging kijken, bleek dat het helemaal niet hielp om PTSS tegen te gaan. Sterker nog, sommige mensen kregen er juist meer last door. Dan is het alsof het met een korte behandeling over zou moeten zijn en dat is niet zo. Ik denk dat we een heleboel schade kunnen veroorzaken door in het begin de illusie te wekken, dat het direct overgaat. Dat je ineens al die emoties hebt verwerkt. Dat is een van de belangrijke dingen die je als professional kunt vertellen. Probeer niet een illusie op te bouwen. Het gevoel om dat te doen wordt ontzettend versterkt door de ‘honeymoonfase’, die ik ook in mijn boek beschrijf. We willen van alles doen. Maar belangrijker is dat mensen veiligheid kunnen ervaren, tot rust kunnen komen. Dat ze wel aandacht krijgen, maar zonder therapie te bedrijven.’

Sadder but wiser

‘Mensen met PTSS hebben vreselijke dingen meegemaakt. Als de behandeling van PTSS goed verloopt, afhankelijk van het type behandeling, kan het zo zijn dat iemand er ‘sadder but wiser’ ofwel ‘verdrietiger maar wijzer’ uitkomt. Ik spiegel nooit voor dat de wereld vrolijker wordt. Dat is een valse voorstelling. Het is wel zo dat je door trauma meer gaat beseffen dat het leven niet zo vanzelfsprekend is en daardoor waardevoller wordt. Posttraumatische groei wordt dat wel genoemd. Iets vreselijks geeft een kans om beter om te kunnen gaan met de onzekerheid in de wereld om ons heen.’

Pleidooi

‘Mijn boek is ook een pleidooi om uit de spreekkamer te komen. Niet dat de spreekkamer niet goed is, want daar in die spreekkamer vinden bijzondere gesprekken plaats. Gesprekken die je eigenlijk in de gewone dagelijkse wereld ook wel zou willen hebben. Gesprekken waarbij je echt luistert en waarbij



je probeert te begrijpen waar iets over gaat en wat er in de ander omgaat. De boodschap is dat het gesprek met elkaar heel belangrijk is. Elkaar proberen te begrijpen, elkaar te helpen en steunen, emoties toe te laten. Deze boodschap is zo belangrijk omdat het elkaar verbindt. Dat is heel waardevol. We moeten elkaar kunnen vertrouwen. Niet blind vertrouwen, maar we hebben elkaar nodig. Zo kun je kunt heel veel doen. Niet alleen voor 1 persoon, maar voor de hele samenleving.’

De Beknopte Eclectische Psychotherapie (BEPP) die Berthold Gersons ontwikkelde, wordt als training aangeboden door ARQ Academy, www.academy.arq.org. Het BEPP-protocol kan opgevraagd worden bij Berthold Gersons via b.p.gersons@amsterdamumc.nl. *Als een ramp ons raakt* is verschenen bij uitgeverij Balans.



VROUWENFORMULES

Met kruiden van uitzonderlijke kwaliteit én met zeer sterke wetenschappelijke onderbouwing!

Vrouwenformule Pro

Bij ongemakken rondom de menstruatie¹ en voor de fysieke en mentale balans^{2,3}

Een vrouwenlichaam is geen dag hetzelfde. Het doorloopt een voortdurende cyclus onder invloed van het samenspel tussen de verschillende vrouwelijke hormonen. Vrouwenformule Pro bevat ingrediënten die bij uitstek geschikt zijn om de fysieke en mentale balans van vrouwen in de vruchtbare leeftijd te ondersteunen, met name bij ongemakken rondom de menstruatie.

Per tablet:

- maca (Maca-Harmony®)	500 mg
- ashwagandha-extract (KSM-66®)	150 mg
- monnikspeperextract	125 mg
- saffraanextract (Affron®)	15 mg

Dagdosering: 1-2 tabletten

Vrouwenformule Pro 45+

Bij overgangsverschijnselen⁴ en voor de fysieke en mentale balans^{2,5}

Rondom het 45^e levensjaar begint de overgang; bij sommige vrouwen kan dit helaas gepaard gaan met vervelende overgangsverschijnselen zoals opvliegers en prikkelbare gevoelens. Vrouwenformule Pro 45+ bevat ingrediënten die bij uitstek geschikt zijn om ondersteuning te bieden tijdens de overgang, en die bijdragen aan een goede hormonale balans.

Per tablet:

- maca (Maca-GO®)	500 mg
- ashwagandha-extract (KSM-66®)	75 mg
- zilverkaarsextract	20 mg
- Pycnogenol®	15 mg

Dagdosering: 2-4 tabletten

¹Monnikspeper biedt ondersteuning bij ongemakken rondom de menstruatie en helpt bij het behoud van een goede mentale en fysieke balans. ²Ashwagandha draagt bij aan een goede mentale en fysieke balans. ³Saffraan draagt bij aan een positieve gemoedstoestand. ⁴Zilverkaars biedt ondersteuning bij overgangsverschijnselen. ⁵Maca draagt bij aan een goede hormonale balans tijdens de overgang. Deze gezondheidsclaims zijn in afwachting van Europese toelating.

Journaling

als krachtig hulpmiddel bij persoonlijke groei

Als kind of tiener hielden veel mensen wel eens een dagboek bij waarin ze al hun zorgen, verlangens en angsten op papier zetten. Als volwassene blijft een dagboek bijhouden even waardevol. Want let's be honest: ook dan kunnen we net zo overweldigd worden door de wereld en alles wat er op ons afkomt. Op zulke momenten grijpen we snel naar onze smartphone of we duiken in een bingewatch-waardige serie op Netflix.

Hoewel dat zeker een aangename tijdsbesteding kan zijn, ontbreekt het op die momenten vaak aan ruimte voor contact met onze eigen gevoelens en gedachten. Een van de meest effectieve manieren om dit te bereiken, is door een therapy journal te gebruiken. Een therapy journal – ook wel bekend als een therapeutisch dagboek – is een schriftelijke tool waarmee we onze gedachten, gevoelens en ervaringen kunnen bijhouden. Het dient als middel voor zelfreflectie en bewustwording, helpt ons te verwerken wat er in ons omgaat en bevordert onze veerkracht en persoonlijke groei. Kortom: het is een ontzettend waardevolle tool om – letterlijk – in handen te hebben voor het versterken van onze mentale gezondheid.

Therapy journal: dankbaarheid

In de drukte van het dagelijks leven is het soms gemakkelijk om het goede uit het oog te verliezen. Dit dankbaarheidsjournal laat je bewust stilstaan bij de mooie dingen in het leven die je anders als vanzelfsprekend beschouwt. Door vaker de tijd te nemen voor die kleine gelukjes zul je positiever in het leven staan.

Therapy journal: dankbaarheid biedt meer dan alleen een plek om je dankbaarheid vast te leggen. Het moedigt je aan om op een dieper niveau te graven, introduceert de voordelen van therapeutisch schrijven en nodigt je uit om te reflecteren.

Therapy journal: relatiebreuk

Wanneer een relatie eindigt, lijkt de wereld even stil te staan. Plotseling is er geen 'wij' meer en moet je alleen verder. Deze ingrijpende verandering markeert het begin van een rouwproces en brengt verschillende emotionele uitdagingen met zich mee. Maar dat hoeft gelukkig niet te betekenen dat je gebroken hart nooit geheeld kan worden.

Therapy journal: relatiebreuk geeft je de ruimte om even stil te staan bij jezelf en je gevoelens. Aan de hand van therapeutische schrijfp opdrachten word je door de verschillende stadia van je verwerkingsproces geleid. Door je gedachten en gevoelens op te schrijven en even de tijd te nemen voor jezelf stimuleer je nieuwe perspectieven.

Over de auteur

Elien Tubbax is erkend klinisch psycholoog en leerkracht. Ze deelt haar passie voor beide domeinen via haar Instagram-account @doorbreekbaar, waar ze duizenden volgers bereikt. Aan de hand van invuloefeningen, doordachte en creatieve schrijfp opdrachten helpt ze je in deze journals op weg naar meer dankbaarheid en/of acceptatie van je relatiebreuk. Stap voor stap en in je eigen tempo.



Niet alleen daders van kindermisbruik veroorzaken trauma's. Wij, de omstanders, doen dat ook

DOOR: RINKE VERKERK

In iedere basisschoolklas zit gemiddeld één kind dat slachtoffer is van seksueel misbruik. We kennen dus allemaal slachtoffers. Ik zat op school bij Lenneke, die op haar twaalfde seksueel werd misbruikt door haar opa. Iedereen wist het, niemand deed wat. Twintig jaar later vraag ik mij af: waarom hielpen wij haar niet?

Er klopt iets niet aan Lenneke. Dat weet ik zelfs, en ik woon niet eens bij haar op het dorp. Tussen haar dorp, Kluiterdijk, en mijn dorp, Terstiel, ligt een landweg van vijf kilometer. Dat stuk fiets ik vaak, want mijn familie woont in Kluiterdijk. Lenneke is zo iemand bij wie ik als ik haar passeer, denk: daar heb je Lenneke. Ik voel daar zowel nieuwsgierigheid als behoedzaamheid bij. Alsof ik voor haar moet uitkijken. Dat begint als ik een jaar of negen ben. Ik mag in de herfstvakantie met mijn nichtjes mee naar de jaarlijkse pannenkoekenmiddag in de gymzaal van Kluiterdijk. Alle moeders hebben een pak

zij gepord en gewaarschuwd: 'Die moet je niet eten, hoor. Dat zijn de zeemlappen van Heleen van Dijk.' Heleen van Dijk, weet ik, is de moeder van Lenneke van Dijk. Lenneke zit ook in de gymzaal. Zij eet de pannenkoeken wel. Ik voel meteen: hier is iets anders aan de hand. Want zo vies kan een pannenkoek toch niet zijn? Ik weet dan nog niet dat Lennekes opa een paar jaar geleden is veroordeeld voor seksueel misbruik en dat hij twee jaar vastgezeten heeft. Ik was toen te klein om te begrijpen dat haar moeder, Heleen van Dijk, een van de slachtoffers is. En wat niemand die middag nog weet is dat Lenneke drie jaar later zelf slachtoffer van haar opa zal worden. Maar tijdens die pannenkoekenmiddag is Lenneke al besmet.

Als Lenneke me vertelt over het misbruik door haar opa

Ik ben dertien en zit op de middelbare school, dezelfde als Lenneke. Een beetje per ongeluk kom ik naast haar te fietsen in de fietsgroep terug naar huis. Iedereen die ik ken, rijdt al vier, vijf man breed. Behalve Lenneke. Naast haar is nog plek genoeg, ze fietst in haar eentje achteraan. Ik heb geen zin om naast Lenneke te fietsen. Ze heeft behalve in het dorp ook op school een matige reputatie. Aansteller wordt ze genoemd. Aandachtstrekker. Zo is er die keer dat ze tijdens een samenkost van de brugklassen huilend de aula verlaat op krukken. Ze lijkt enorme pijn te hebben, maar als we later door de gangen naar onze klaslokalen drommen, wordt er over haar gepraat. 'Soms, als ze denkt dat niemand kijkt, loopt ze ineens normaal, wist je dat?' Met nog zes kilometer te gaan zal ik er het beste van moeten maken. Ik klets over het uur dat ik gisteren moest nakomen, over hoe laat zij morgen moet beginnen. Maar dan neemt het gesprek opeens een andere wending. Lenneke begint aan me te vertellen dat het niet goed met haar gaat. Dat ze wordt gepest en dat ze dat heel moeilijk vindt. Want haar opa heeft nog maar pas geleden aan haar gezeten.

Ik kan me herinneren dat ik onder de indruk was van haar verdriet. Ik weet nog dat ik niet zo goed wist wat ik moest zeggen. Maar haar verhaal verraste me die middag niet. Is dat omdat ik het al wist? Is het verhaal over haar opa via de wandelgangen van het dorp al mijn oren in geëchood? Of vond ik het een logische verklaring voor dat gevoel dat er iets niet aan Lenneke klopte? Dat gevoel dat Lenneke... tsja... vermoeiend was? Vies misschien zelfs? Dat ze, als ik te veel ruimte voor toenadering gaf, aan me vast zou blijven plakken. Als ik Lenneke de volgende dag op school passeer, kijkt ze me verwachtingsvol aan. 'Hoi', zeg ik vlug. En ik loop door.

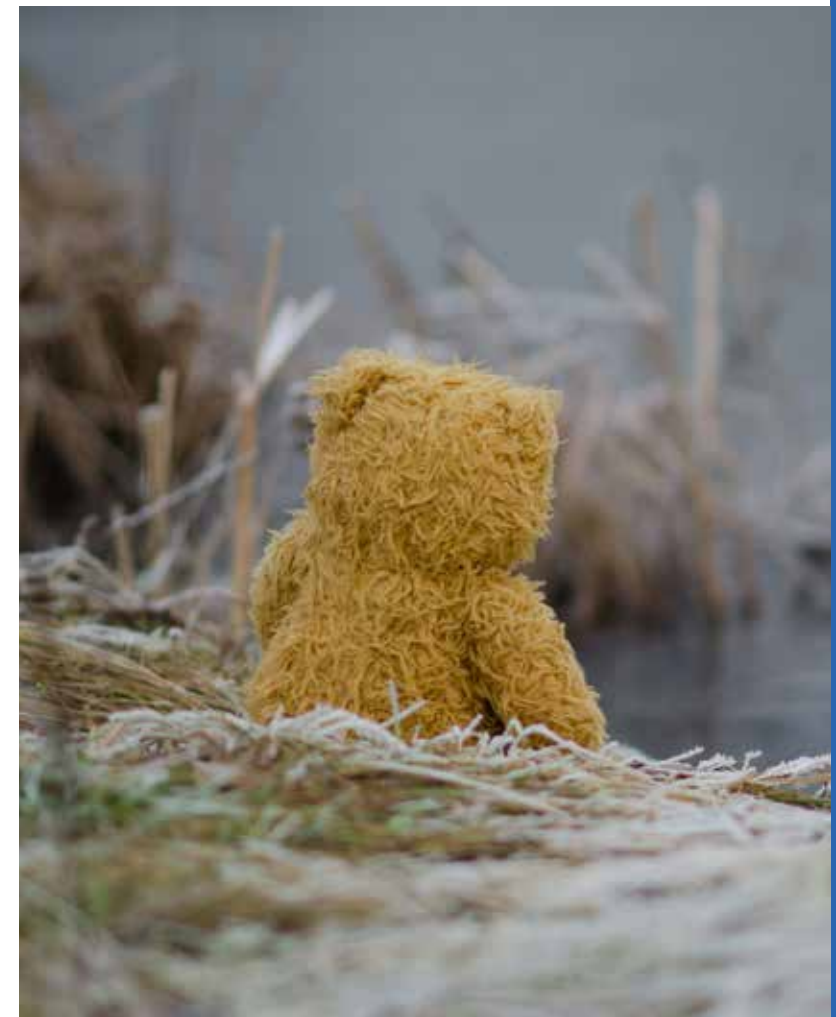
Afwijzende reacties zijn geen uitzondering

Was mijn afwijzende reactie op Lennekes verhaal, twintig jaar geleden, maar een onsympathieke uitzondering op de regel. Was ik maar een ongelukkig incident in haar leven geweest. Dan had Lenneke het misbruik door haar opa misschien beter kunnen verwerken. Dan waren er anderen geweest om haar te vertellen wat ze toen zo nodig had: dat er helemaal niets mis met haar is. En dat het misbruik, omdat er helemaal niets mis met haar is, ook niet haar schuld kan zijn. Maar zo ging het niet. Mijn reactie was geen uitzondering, maar de regel. Mijn reactie viel vergeleken bij die van anderen zelfs nog mee. In de jaren na het misbruik werd Lenneke niet altijd geloofd door haar omgeving (ook al veroordeelde de rechter haar opa voor het misbruik). Ze werd door haar familie niet goed voor haar opa beschermd. Ze werd niet serieus genomen door hulpverleners. Ze werd door leeftijdsgenoten buitengesloten en gepest. Al die reacties gaven Lenneke het gevoel: *zie je wel? Er is iets fundamenteel mis met mij. Daardoor heb ik iets verkeerd gedaan, waardoor opa mij heeft uitgekozen. Daarom moeten mensen mij niet.*

Was Lenneke maar een verdrietige uitzondering onder misbruikslachtoffers. Waren wij – haar dorp, haar school, haar omgeving – maar een ongelukkig incident. Maar ook dat is niet zo. Hoe Lenneke werd behandeld na het misbruik door haar opa is exemplarisch voor hoe wij als samenleving omgaan met slachtoffers van kindermisbruik.

Kindermisbruik vinden we zo erg, dat we er liever niet aan denken – laat staan dat we erover willen praten

In iedere basisschoolklas zit gemiddeld één



slachtoffer van kindermisbruik. Dat cijfer loopt op naarmate kinderen ouder worden. In een middelbare schoolklas van zestienjarigen ligt het gemiddelde op twee tot ruim drie slachtoffers. Die cijfers zijn overal hetzelfde. Of het nu gaat om religieuze of seculiere gemeenschappen, stad of platteland, theoretisch of praktisch opgeleid. Ook tussen verschillende culturen is weinig verschil. Dat betekent dat wij allemaal slachtoffers kennen. Wij kennen allemaal meerdere Lennekes. Tel daarbij op dat misbruik in ruim 80 procent van de gevallen ook nog gepleegd wordt door een bekende, en we mogen concluderen dat we waarschijnlijk ook daders kennen. Wij zijn, kortom, allemaal omstanders. Dat is een pijnlijke waarheid. Het brengt kindermisbruik veel dichterbij huis dan we willen. Het betekent dat seksueel misbruik kinderen die wij kennen, kan overkomen, die op ons of op onze kinderen lijken. Als dat kan, kan het onszelf en onze geliefden misschien ook overkomen. Dat idee geeft ons een machteloos gevoel. Het

“In iedere basisschoolklas zit gemiddeld één slachtoffer van kindermisbruik. Dat cijfer loopt op naarmate kinderen ouder worden.”

Koopmans gebakken. De vloer is afgeplakt met vuilniszakken en bezaaid met stapels pannenkoeken, flessen stroop en bussen poedersuiker. Wij kinderen vallen gretig aan. Al gauw is de stapel van mijn groepje op. Het groepje naast me heeft er nog genoeg! Maar als ik daar een pannenkoek wil pakken, word ik in mijn



roept angst op, boosheid, weerstand. We willen een uitzondering op de regel zijn.

Hoe doen omstanders dat? Door zo min mogelijk over seksueel misbruik te horen, het zo min mogelijk te zien. Door niet te weten.

Zo deden wij dat ook bij Lenneke. Als zij erover begon, kaptten wij het gesprek vaardig af en kwamen er niet meer op terug. We vroegen naderhand nergens meer naar. Alle signalen die de indruk gaven dat de situatie was genormaliseerd – zoals dat haar opa na de veroordeling weer thuis bij haar oma ging wonen en weer op een familieverjaardag kwam – grepen we aan om te geloven dat het wel meeviel.

Daarnaast zoeken omstanders geruststelling in verschillen tussen onszelf en slachtoffers van seksueel misbruik. Hoe minder je gemeen hebt met slachtoffers, hoe kleiner de kans dat je hetzelfde mee zult maken als zij, is de illusie. In het geval van Lenneke schilderden we haar en haar familie op subtiele manieren af als ‘anders-dan-wij’.

Door de pannenkoeken van haar moeder het stempel ‘zeemlappen’ te geven. Door de auto van haar moeder het laatst te kiezen als zij een van de chauffeurs was die het waterpoloteam naar een uitwedstrijd bracht. Door Lenneke een aansteller,

een aandachtstrekker te noemen.

We konden onszelf vertellen dat wij niet zo zijn. Onze pannenkoeken zijn lekker, onze auto rijdt beter, wij trekken geen aandacht, wij stellen ons niet aan. Dus zal misbruik ons, en onze familie, niet treffen.

Het resultaat is dat omstanders – vaak onbedoeld – de schuld voor het misbruik bij slachtoffers leggen. Dit wordt ook wel *victim blaming* genoemd. Ten minste 75 procent van misbruikslachtoffers krijgt hiermee te maken.

De reactie van omstanders kan schadelijker zijn dan het misbruik zelf

In de wetenschap is een beladen term in het leven geroepen voor de negatieve en beschuldigende omstandersreacties waar slachtoffers van seksueel misbruik vaak mee moeten leven: *the second rape*. De term impliceert dat negatieve, beschuldigende reacties naar misbruikslachtoffers gelijk staan aan een tweede verkrachting. In psychisch en psychologisch opzicht is dit ook zo.

Het misbruiktrauma ontstaat door negatieve overtuigingen die kinderen door het seksuele misbruik over zichzelf krijgen. Ze voelen heel goed dat het misbruik niet klopt en niet goed is. Maar vanwege het machtsverschil zien zij de dader vaak als goed en geven ze zichzelf de schuld. De dader geeft het kind ook de schuld, want dat vergroot de kans dat het kind over het misbruik zal zwijgen.

Daarbovenop komen de negatieve, beschuldigende reacties van omstanders. Een slachtoffer concludeert: *Zie je wel? Alles wat ik over mezelf denk, alles wat degene die deze dingen met mij doet over mij zegt, is waar. Ik ben slecht. Ik ben vies. Er is iets fundamenteel mis met mij. Want de rest vindt het ook.*

Deze negatieve overtuigingen schieten dan zo diep wortel in de gedachten, het zelfbeeld en zelfs de identiteit van slachtoffers dat het heel moeilijk wordt om die weer te verwijderen. Omstandersreacties kunnen op deze manier soms schadelijker zijn dan het misbruik zelf. Traumatherapeut en directeur van het Landelijk Centrum Seksueel Geweld Iva Bicanic verwoordde het in een interview met mij heel bondig: ‘Zo zijn er in alle gevallen van seksueel misbruik drie partijen. De dader. Het slachtoffer. En de omstanders. De dader geeft het slachtoffer de schuld. Het slachtoffer geeft zichzelf de schuld. En de omstanders? Die geven het slachtoffer ook de schuld. De dolk

komt, hoe dan ook, altijd terug in de rug van het slachtoffer.’

Wie niets doet, kiest partij voor de dader

Er bestaat bij seksueel kindermisbruik dus geen neutrale positie. Wie omstanders is van seksueel kindermisbruik – en dat zijn we allemaal – heeft hoe dan ook invloed.

Dat is best heftig. Want we kijken van seksueel misbruik doen we niet alleen uit zelfbehoud. We doen het ook omdat we simpelweg niet weten wat we moeten doen. We hebben ergens een slecht gevoel over, iets vreemds gezien, iets gehoord, iets toevertrouwd gekregen, maar we willen het niet erger maken. We willen het niet verkeerd doen, dus doen we vaak niets.

Maar ook niets doen is partij kiezen. Daar waarvan wordt weggekeken, kunnen geheimen bestaan. En kindermisbruik bestaat bij de gratie van geheimhouding. Wie wegkijkt en niets doet, schept ruimte voor de dader.

Wat slachtoffers van omstanders nodig hebben, is juist dat zij wel willen zien wat er speelt. Dat omstanders bereid zijn om te luisteren naar hun verhaal. Dat omstanders bereid zijn om over seksueel kindermisbruik te praten. Dat omstanders bereid zijn om contact te zoeken met professionals, als ze iets vermoeden of te weten komen. Alleen dan kan het uit de geheime sfeer ontsnappen waar daders het zo graag willen houden.

Het goede nieuws: wat goed is voor slachtoffers, is ook goed voor omstanders

Misschien lijkt het nu alsof omstanders slachtoffers alleen kunnen steunen ten koste van zichzelf. Maar het is juist andersom.

Doen wat goed is voor slachtoffers is de enige manier om ook omstanders recht te doen. Door te doen alsof er niks aan de hand is, scheppen omstanders juist de voorwaarden waarbinnen misbruik in hun gemeenschap kan bestaan. Dat maakt niet alleen slachtoffers, maar ook de omstanders kwetsbaar.

Daarnaast is *victim blaming* ook schadelijk voor degene die het doet – de omstanders wordt namelijk medeplichtig aan het lijden van slachtoffers. Dat medeplichtigheid aan het leed van slachtoffers van seksueel misbruik zwaar weegt, daar kan ik als omstanders over meepraten. Twintig jaar na die fietstocht met Lenneke zat mijn reactie op haar verhaal destijds me nog dwars.

Dat is de reden dat ik haar in de zomer van 2021

een bericht stuurde. Om haar te vragen hoe het met haar ging en hoe zij terugkeek op hoe ik toen met haar ben omgegaan. En of ze niet eens koffie met me zou willen drinken om me daarover te vertellen.

Ze stemde toe. ‘Ja’, zei ze, op een koude novemberavond aan een houten cafétafel. ‘Ik heb altijd wel gevoeld hoe mensen over me dachten. Dat jij het nu gewoon aan me vertelt, is erkenning. Maar het maakt me ook heel verdrietig, dat ik al die tijd gelijk heb gehad. Zie je wel? Ze moesten mij niet.’

“Dat medeplichtigheid aan het leed van slachtoffers van seksueel misbruik zwaar weegt, daar kan ik als omstanders over meepraten.”

Het werd ons gezamenlijke doel om het verhaal van Lenneke, van haar familie en van het dorp te reconstrueren. Door dit verhaal te toetsen bij deskundigen, aan onderzoeken en aan de wetenschap, ontdekte ik niet alleen hoe exemplarisch dit verhaal is voor hoe wij als samenleving omgaan met slachtoffers van seksueel misbruik. Ik leerde ook wat Lenneke allang wist: dat er hoop is zodra omstanders bereid zijn om medestanders te worden. Omstanders zijn niet machteloos tegenover seksueel kindermisbruik; dat is het goede nieuws. Door het te durven zien, door bereid te zijn om over seksueel kindermisbruik te praten en professionele hulp in te schakelen, blijven er minder donkere hoekjes over waar daders misbruik kunnen verbergen. Door naar slachtoffers te luisteren en hen bij de gemeenschap te betrekken, geven we een tegengeluid voor de negatieve overtuigingen die zo zwaar op hen drukken. Jij bent goed, jij bent niet schuldig, jij hoeft je niet te schamen. Als slachtoffers zich gesteund voelen door omstanders en ervaren dat ze erbij horen mét hun verhaal, kan het een plek krijgen in hun leven.



Dit verhaal is gebaseerd op het boek *Het hele dorp wist het*, geschreven door Rinke Verkerk. Omwille van haar veiligheid zijn de namen van Lenneke en de dorpen gefingeerd. Heb je vragen over seksueel geweld, of wil je een verhaal delen? Neem dan contact op met Centrum Seksueel Geweld (www.centrumseksueelgeweld.nl) via telefoonnummer 0800 0188.



Quality
in Care

Hét
kwaliteitsmanagementsysteem
voor jouw praktijk

QualityinCare

beschikt over meer
dan **35 jaar** ervaring
in de (complementaire)
gezondheidszorg.

Het is vanuit die ervaring dat wij deze
producten hebben ontwikkeld.

**U heeft de zekerheid dat u daarmee
voldoet aan de KMS eisen die zowel
de Wkkgz als de Wtza aan u stellen.**

De oplossing is er!
Als onderdeel van je
KMS kun je een
procedure ontwerpen
waarbij je één keer per
jaar een aantal belangrijke zaken,
zoals de **waarnemingsovereenkomst**,
doorloopt en controleert of alle kennis
nog wel aanwezig is in je organisatie.
Daarmee voorkom je dat er een situatie
ontstaat dat de put gedempt wordt als
het kalf verdronken is.

Wat je krijgt bij QualityinCare

- Een makkelijk en volledig kwaliteitsmanagementsysteem 
- Betaalbaar systeem 
- Persoonlijke service 
- Meer inzicht in je eigen praktijk 

*‘Een hart klopt
onophoudelijk
zo ook je KMS’*

Door het goed te
gebruiken verbeter je
continu je bedrijfsprocessen en blijf je
monitoren, analyseren en verbeteren.
Dit zijn allemaal mooie woorden. Een
KMS gaat immers niet alleen om het
systeem maar vooral HOE je het
systeem in je praktijk gebruikt.



www.qualityincare.nl

Het voelend lichaam

Zoals ik in mijn vorige column over *Loslaten* al aangaf, ben ik vorig jaar begonnen met het schrijven van een boek. Het voelt alsof door het schrijven van deze columns de schrijfknoop is aangezet. Het is een boek over gedachten, het voelend lichaam en overgave. Een boek dat uitnodigt mee te gaan op een eigen innerlijke ontdekkingsreis. Ik hoop het je voor het eind van dit jaar aan te kunnen bieden.

Om je alvast mee te nemen in een aantal thema's uit het boek, deel ik deze keer over 'het voelend lichaam'.

Stel je voor, een kind valt en doet zich pijn. Het barst gelijk in huilen uit. Als reactie zegt de ouder dat het moet ophouden met huilen. 'Hou op! Nu! Het is klaar, er is niets aan de hand. Je hebt niets gebroken. Dus hup, pleister erop en klaar met huilen.'

Stel je voor, het kind valt en doet zich zeer en begint te huilen. De ouder slaat de armen om het kind heen en troost het. Misschien zelfs zonder woorden. Er is alleen het laten weten dat het oké is. Dat de emoties logisch zijn. De schrik begrijpelijk. Geen zoeken naar oplossingen. Het krijgt een pleister op de knie, maar hoeft niets anders te ervaren dan wat het ervaart. Het wordt als het ware vergezeld in het moment van de pijn die het ervaart. Het is niet alleen in de pijnlijke beleving.

Kans is groot dat het kind, in tegenstelling tot de eerste situatie, heel snel weer ontspant en verder gaat met waar het mee bezig was. Het leert om te gaan met gevoelens en emoties, met schrikreacties. Het ervaart dat, als de schrikreactie wegebt, de emoties vanzelf weer rustig worden. Het leert erop te vertrouwen, simpelweg omdat het zo ervaren is en als herinnering opgeslagen wordt. Het ervaart (onbewust) dat het ervaren van gevoelens blijkbaar geen probleem hoeft te zijn.

En dat alleen al door de liefdevolle vaak woordeloze arm om de schouder. Hoe krachtig. Hoe zou het zijn als je dat ook aan jouw lichaam kan geven? Wanneer het ergens van geschrokken is. Wanneer het gespannen is. Wanneer het simpelweg hulp nodig heeft in het verwerken van emoties.

Hoe zou het zijn als je op zo'n moment je lichaam liefdevol laat weten dat je er bent? In aandacht en aanraking. Net als je een vriend door een knuffel laat weten dat je er bent. Je troostend jouw arm aanbiedt wanneer diegene daar behoefte aan heeft. Alles komt harder binnen als je lichaam alleen gelaten wordt in wat het beleeft aan emoties. Stel je eens voor hoe het zou zijn voor jouw lichaam zich getroost en gerustgesteld te voelen, zonder dat het gelijk weer iets moet.

Dat je eerst liefdevol reageert op de uiting van je lichaam, zonder gelijk op zoek te gaan naar oplossingen buiten jezelf. Dat je aandacht aan je lichaam geeft. Alleen al je hand op je been leggen kan troostend zijn. Hoe logisch dat jouw lichaam dan ontspant. Eindelijk ...



Peggy van Stralen is trainer, coach/counselor, energetisch & psychosociaal therapeut. Ze heeft haar praktijk in zowel Huizen (NH) als Nuenen (NB). Haar begeleiding is complementair en holistisch, persoonlijk afgestemd op ieders hulpvraag. Vaak bestaat een sessie uit gesprek en helende energie. Een krachtige combinatie.

www.vanstralen.nu

Jonge kinderen zitten vaak achter een scherm zonder begeleiding van ouders



Kinderen van 0 t/m 6 jaar brengen nog steeds veel meer tijd door zónder scherm dan mét scherm. Offline-activiteiten, zoals sporten, spelen en lezen, doen kinderen vooral samen met hun ouders. Digitale activiteiten doen kinderen echter veel vaker alleen. Het merendeel van de ouders laat hun kinderen namelijk digitale media gebruiken om zelf iets anders te kunnen doen. Experts benadrukken dat kinderen de voordelen van digitale media vooral benutten als de ouders actief meedoen. Dit blijkt uit het Iene Miene Media-onderzoek van Netwerk Mediawijsheid.

Het digitaal mediagebruik onder jonge kinderen is gemiddeld 1 uur en 51 minuten per dag, waarvan 1 uur en 39 minuten voor een scherm en 12 minuten voor luisteren naar media of bellen zonder beeld. Uit het onderzoek blijkt dat driekwart van de ouders digitale media voor hun jonge kinderen gebruikt om hun kind plezier en ontspanning te bieden. Toch blijkt dat maar 50% van de ouders ziet dat het gebruik van digitale media echt bijdraagt aan het rustig worden van hun kinderen. Ook vinden ouders digitale media handig, omdat ze zo zelf iets kunnen doen.

WWW.TRIMBOS.NL

Onderzoekers van het Nederlands Herseninstituut hebben door middel van een grootschalige analyse de manieren blootgelegd waarop vrijwillige aanraking iemands fysieke en mentale welzijn kan bevorderen. Individuele studies richten zich vaak alleen op specifieke situaties en kunnen elkaar tegenspreken. Het combineren van al deze studies voor een grootschalige analyse biedt een duidelijker antwoord: ja, aanraking verbetert zowel het fysieke als het mentale welzijn aanzienlijk, bijvoorbeeld via vermindering van pijn, angst, depressie en stress bij volwassenen. En het is zelfs zo dat mensen die fysieke of mentale gezondheidsproblemen hebben, nog meer baat hebben bij aanraking dan gezonde volwassenen.

Het is interessant dat het niet uit lijkt te maken door wie je aangeraakt wordt, op wat voor manier dit gebeurt en hoelang het duurt: alles heeft dezelfde impact. Een uitgebreide massage door een therapeut kan net zo effectief zijn als een snelle knuffel van een vriend. Hoe vaker een aanrakingsmoment, des te groter lijkt de impact te zijn. Een snelle knuffel zou dus potentieel nog meer effect kunnen hebben dan een massage wanneer deze vaker wordt herhaald.

WWW.GGZNIEUWS.NL

Aanraking blijkt goed voor geestelijke en lichamelijke gezondheid



Onderzoek toont aan dat vragen naar redenen voor abortus niet bijdraagt aan de zorg bij onbedoelde zwangerschap. Onderzoekers van Amsterdam UMC, Fiom en de Universiteit Utrecht hebben voor dit onderzoek verschillende gegevens bij elkaar gebracht.

Op aanvraag van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is onderzoek gedaan naar omstandigheden die bijdragen aan het besluit tot afbreken of uitdragen van een onbedoelde zwangerschap. In het onderzoek is een uitgebreide systematische analyse gedaan van de wetenschappelijke literatuur en zijn data geanalyseerd van twee Nederlandse studies. Uit al deze gegevens blijkt dat er géén wetenschappelijke steun is voor het idee dat bepaalde setjes motieven leiden tot abortus of uitdragen. Als je alles overziet, lijkt de belangrijkste conclusie die getrokken kan worden, dat diverse motieven altijd in samenspel en in de context moeten worden gezien. In het politieke en publieke debat zou de focus op het waarom iemand een bepaalde keuze maakt, verlegd moeten worden naar de vraag hoe iemand het proces beleeft en ervaart en waar hierin eventueel wel of geen behoefte aan is.

WWW.UU.NL

Stop met vragen naar redenen voor abortus



Kunstmatige intelligentie helpt voorspellen of antidepressivum werkt bij patiënt



Bij patiënten met ernstige depressie binnen een week voorspellen of een antidepressivum zal werken? Met de inzet van kunstmatige intelligentie, een hersenscan en klinische informatie van de individuele patiënt blijkt dit behoorlijk goed te kunnen. Hoogleraar Neuroradiologie Liesbeth Reneman van Amsterdam UMC: "Dit is belangrijk nieuws voor patiënten. Vaak duurt het wel 6 tot 8 weken voordat duidelijk is of een antidepressivum aanslaat." De resultaten van het onderzoek van Amsterdam UMC in samenwerking met Radboudumc werden begin februari gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *American Journal of Psychiatry*. De onderzoekers analyseerden of ze het effect van het antidepressivum sertraline konden voorspellen. In een eerder in de Verenigde Staten uitgevoerde studie werden MRI-scans en klinische data afgenomen bij 229 patiënten met een ernstige depressie vóór en ná een week van behandeling met sertraline of een placebo. De Amsterdamse onderzoekers lieten op deze data een algoritme los. De uitkomst was dat bij 1/3 van de 229 patiënten te zien was dat het medicijn zou aanslaan en dat het bij 2/3 niet zou aanslaan. Reneman: "Met deze methode kunnen we dus al 2/3 van het aantal 'foutieve' voorschriften voorkomen en daarmee betere kwaliteit van zorg bieden."

WWW.AMSTERDAMUMC.ORG



SNRO
POST-HBO
DIPLOMA

Psychosociaal therapeut

POST-HBO OPLEIDING

1 jaar (30 EC)

De ideale mix tussen klassikaal en zelfstudie. Start op ieder gewenst moment.

2 leerroutes

Kies voor de leerroute Jeugd en gezin of Verlies en rouw. Of volg jij ze allebei?

10 modules

Zoals ACT, motiverende gespreksvoering, verlies en rouw, hechting en positieve psychologie.

Behaal het SNRO post-hbo diploma en schrijf je in in het VPMW-register van de NFG voor **vergoedingen uit het aanvullende pakket van zorgverzekeraars.**

PSYCHODIDACT

WWW.PSYCHODIDACT.NL

Wil je lekker slapen en uitgerust wakker worden? Ontdek dan deze waardevolle tips!

Wist je dat maar liefst 63% van de Nederlanders niet tevreden is met zijn, haar of diens slaapkwaliteit? We streven natuurlijk allemaal naar een goede nachtrust. Onderzoek van de Hersenstichting, het Trimbos-instituut en IKEA onder 1.228 volwassenen toont aan dat veel mensen worstelen met slapen. Volgens dit onderzoek brengt 80% een beeldscherm mee naar bed, drinkt 66% cafeïne houdende dranken voor het slapen en gebruikt 68% alcohol in de avonduren, wat hun slaap negatief beïnvloedt.

Melatonine? Wees alert

Hoewel melatonine populair is als slaapmiddel, raden deskundigen af om het te gebruiken om beter of dieper te slapen. Melatonine helpt je slaapbereidheid te bevorderen door je biologische klok te verzetten, nuttig bij jetlags of nachtdiensten, maar bij andere redenen kan het hormoon je slaap juist tegenwerken. Langdurig gebruik kan niet bevorderlijk zijn, aangezien commerciële doseringen vaak veel hoger zijn dan nodig.

Een gezonde levensstijl voor goed slapen

Je dagelijkse gewoonten hebben een grote invloed op je slaapkwaliteit. Hier zijn enkele tips voor een goede slaaphygiëne:

1. Regelmaat is cruciaal: Handhaaf een consistent slaapschema, zelfs in het weekend, om je biologische klok te stabiliseren.
2. Beperk schermgebruik: Vermijd blauw licht van elektronische apparaten voor het slapengaan, aangezien dit de aanmaak van melatonine kan verstoren.

3. Matig cafeïne en alcohol: Deze stoffen kunnen de kwaliteit van je slaap negatief beïnvloeden.
4. Optimaliseer je slaapomgeving: Zorg voor een koele, donkere en stille slaapkamer.
5. Blijf actief: Regelmatige matige lichaamsbeweging bevordert een gezonde slaap.

SlaapComplex van Vitakruid

Als extra ondersteuning voor je slaap kun je overwegen een natuurlijk supplement te gebruiken. Het SlaapComplex van Vitakruid bevat ingrediënten zoals valeriaan, passiebloem, citroenmelisse en cafeïnevrije, groene thee, die alle helpen om lichaam en geest te ontspannen en de nachtrust te ondersteunen.**

Ingrediënten SlaapComplex

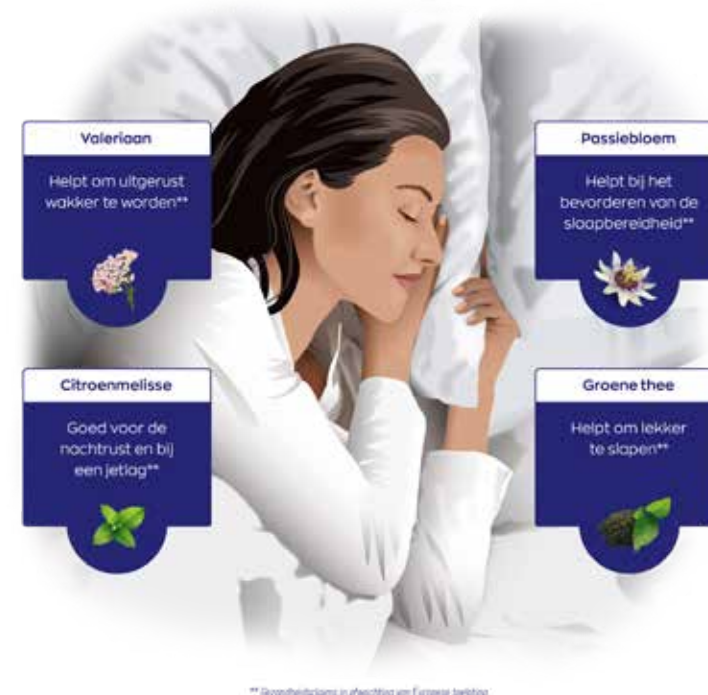
Benieuwd wat er precies in het SlaapComplex zit? Een handig overzicht:

1. Valeriaan: bekend om zijn ontspannende en rustgevendende werking.**
2. Passiebloem: bevordert slaapbereidheid.**
3. Citroenmelisse: goed voor de geestelijke balans.**
4. Groene thee: ontspant en ondersteunt het behoud van een natuurlijke nachtrust.**

Daarnaast bevat het supplement 5-HTP, een voorloper van melatonine, en magnesiumbisglycinaat voor een betere opname, wat bijdraagt aan een goede geestelijke balans en fitheid.

Voor meer informatie over SlaapComplex, bezoek de website van Vitakruid, www.vitakruid.nl

**Evaluatie gezondheidsclaims zijn lopende voor valeriaan, passiebloem, citroenmelisse en groene thee.



**Evaluatie gezondheidsclaims zijn lopende voor valeriaan, passiebloem, citroenmelisse en groene thee.



Niet alleen jongeren hebben

eetstoornissen

Ruim 1 op de 30 vrouwen 40+ kampt met een eetstoornis

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

Een van de grootste misverstanden over eetstoornissen is dat deze alleen onder jongeren voorkomen. Brits onderzoek wijst echter uit dat 3,6% van de vrouwen tussen de 40 en 60 jaar last heeft van een eetstoornis. Ook brengt het onderzoek helderheid in de risicofactoren voor het ontstaan van eetstoornissen. Goed om rekening mee te houden in je praktijk.

Ik begeleid zelf vooral mensen met eetbuien en boulimia en merkte al dat de leeftijd hoger ligt dan je zou verwachten. De gemiddelde leeftijd van de mensen in mijn praktijk is 32 jaar, variërend van 17 tot 63 jaar. 74% van de mensen die bij mij hulp zoekt, is 27+. Het percentage mensen tussen de 40 en 60 neemt toe en is inmiddels 17% van alle mensen die ik begeleid. Sommigen worstelen al 30-40 jaar met hun eetstoornis. Soms zelfs zonder dat anderen dit weten.

Lang waren er weinig cijfers bekend over de leeftijd waarop de verschillende eetstoornissen voorkomen. Er is voornamelijk onderzoek gedaan naar eetstoornissen onder jonge vrouwen, maar het ontbrak aan gegevens over andere leeftijdsgroepen. Om over gegevens over mannen maar helemaal te zwijgen. Het is dus ook niet vreemd dat de algemene opinie over eetstoornissen is, dat dit een jongerenprobleem is.

In 2017 verscheen een Brits onderzoek onder 5.658 vrouwen waaruit niet alleen blijkt dat eetstoornissen veelvuldig voorkomen onder 40+-vrouwen, maar waarin ook gekeken is naar de mogelijke oorzaken. Een interessant onderzoek waar hopelijk nog een vervolg op komt. Ik heb de belangrijkste uitkomsten voor je op een rijtje gezet:

Hoeveel vrouwen van 40-60 jaar hebben een eetstoornis?

- **15,3% heeft ooit een eetstoornis gehad** (o.b.v. levenslange prevalentiecijfers).
- **3,6% heeft een eetstoornis** (12-maanden prevalentie). Dat is ruim 1 op de 30 vrouwen.
- De **eetbuiestoornis komt het meeste voor** (1,41%), gevolgd door boulimia nervosa (0,85%). De purgeerstoornis en anorexia nemen beide 0,23% voor hun rekening.
- Anorexia nervosa begint op de leeftijd tussen 11 en 39 jaar (gemiddeld 16 jaar).
- De eetbuiestoornis (binge eating) op de leeftijd tussen 13 en 44 jaar (gemiddeld 26 jaar).

Aan de hand van de cijfers uit het onderzoek heb ik berekend om hoeveel vrouwen het in Nederland zou gaan als deze ook representatief zouden zijn voor Nederland. Schrikbarend: het gaat dan in totaal om zo'n 88.000 vrouwen van 40-60 jaar.

Weinig mensen zoeken hulp

Slechts 27% van alle vrouwen die aan het onderzoek meededen, heeft ooit hulp gezocht voor hun eetstoornis. Ondanks dat het hebben van een eetstoornis een enorm last is. De meeste hulp werd gezocht via:

- 8,0% huisarts
- 4,9% psycholoog voor eetstoornis
- 1,2% psychiater voor eetstoornis
- 1,2% klinische opname
- 4,0% psycholoog voor andere stoornis

Onderzoeker Nadia Micali:

“Veel vrouwen die meededen aan de studie vertelden ons dat het pas de eerste keer was dat ze over hun eetprobleem spraken. We moeten leren begrijpen waarom veel vrouwen geen hulp zoeken.”

Risicofactoren voor het ontwikkelen van een eetstoornis

Uit het onderzoek blijken de volgende risicofactoren belangrijk te zijn bij het ontwikkelen van een eetstoornis:

- Een **ongelukkige jeugd** of ingrijpende gebeurtenissen in de jeugd zoals adoptie, scheiding, overlijden, gepest zijn, uit huis plaatsing.
- **Seksueel misbruik** als kind, vooral bij eetstoornissen die gepaard gaan met eetbuien en purgeren* zoals anorexia nervosa met eetbuien/purgeren, boulimia nervosa en de eetbuiestoornis (binge eating disorder).
- **Gevoel geen controle te hebben** op je eigen leven. Je hebt het gevoel afhankelijk te zijn van je omgeving, het lot, anderen, etc. Komt vooral voor bij de eetbuiestoornis.
- **Minder warme band** met de moeder, te veel bescherming of juist te weinig zorg door ouders: vooral bij eetbuien en/of purgeerstoornissen.
- **Hooggevoeligheid:** gevoelig voor feedback of opmerkingen van anderen, angst voor afwijzing, gevoel niet goed genoeg te zijn, ongemakkelijk voelen in contact met anderen.

Een warme band met moeder of ouders schijnt daarentegen vooral beschermend te werken m.b.t. het al dan niet ontwikkelen van boulimia.

Vrouwen 40+ hoeven zich niet te schamen

Ik ben blij dat duidelijk wordt dat eetstoornissen voorkomen op alle leeftijden. Je hoeft je dus niet te schamen als je geen jongere meer bent en nog wel een eetstoornis hebt. Ik hoop ook dat dit de drempel verlaagt om hulp te zoeken. Het leven is namelijk veel te mooi om het niet voluit te kunnen leven en ik weet uit eigen ervaring hoe fijn het is als je eindelijk die eetbuien of je eetstoornis achter je kunt laten.

Wat denk je nu je dit weet?

Heb jij ook 40+-vrouwen in je praktijk die mogelijk een eetstoornis hebben? Hoe zou je hen met deze informatie verder kunnen helpen?

Bronnen kunnen opgevraagd worden bij de redactie.



Winactie!

Dromen komen uit: Vrij van Eetstoornis bestaat 10 jaar
Maak kans op het boek Een emmer kots in de kast
 Dit jaar bestaat de praktijk Vrij van Eetstoornis van Charlie Paludanus 10

jaar. En dat viert ze graag.

Ter gelegenheid van 10 jaar Vrij van Eetstoornis geeft Charlie 10 boeken cadeau aan de lezers van TCC Magazine. In deze bundel neemt Charlie Paludanus je op openhartige wijze mee in haar 35 meest spraakmakende en inspirerende blogs. Kwetsbare verhalen, verfrissende observaties en wijsheden met titels als *Gooi die weegschaal het raam uit!*, *Het is nu toch al een verloren dag*, *Wat stomme perfectionisme*. En natuurlijk over haar grootste schaamte en openbaring *Een emmer kots in de kast*.

Stuur een e-mail naar redactie@tccmagazine.nl en misschien win jij het boek!



Charlie Paludanus is eetstoornistherapeut, oprichter van **Vrij van Eetstoornis** en auteur van de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* en *Een emmer kots in de kast*.

Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed. vrijvaneetstoornis.nl

Dit is geen orthomoleculaire opleiding



Dit is de opleiding die je de kernoorzaak van gezondheidsklachten leert zien en behandelen. Omdat we veel dieper zoeken naar de daadwerkelijke oorsprong van de klacht, is dat wat we doen vele malen effectiever. Bij ons leer je dus geen gewone orthomoleculaire therapie, want die integrale kijk op het lichaam is wat het verschil maakt. Je studeert bij ons dan ook af als **Integraal Orthomoleculair Therapeut**.

Alleen bij onze unieke kijk op gezondheid leer je:

- dat behandeling pas effectief is, zodra je onderliggende oorzaak vindt;
- hoe systeemdenken en de werkingsmechanismen van invloed zijn op herstel;
- hoe je zelf succesvol behandelplannen opstelt in je eigen praktijk;
- hoe onze docenten wetenschappelijke inzichten begrijpelijk maken;
- waarom we al meer dan 6.500 therapeuten hebben opgeleid.

Wees er snel bij, want binnenkort starten we met module 1.

 **2 september 2024**

 **live en online**



Het mysterie van gezegdes

Gezegdes zijn als kleine raadsels, verborgen boodschappen die ons uitnodigen om dieper na te denken over de alledaagse dingen in het leven. Ik hoor mensen dit vaak zeggen en ik vraag mij dan af of ze bewust zijn wat ze precies zeggen. Of zeggen we dit uit ons onbewustheid zonder er verder over na te denken?

Ik ben gek op taal, heerlijk om uit te pluizen wat iemand nu werkelijk wil vertellen. En in de praktijk is dit heel herkenbaar. In mijn vak is het belangrijk dat we doorvragen; dan pas komen we werkelijk daar wat er werkelijk van binnen afspeelt.

Neem bijvoorbeeld de uitdrukking 'ik loop mezelf voorbij'. Een zin die we vaak horen wanneer mensen zich overweldigd voelen door hun drukke leven, constant in een race tegen de tijd. Maar hoe kunnen we onszelf fysiek voorbijlopen? Ons lichaam is ons voertuig, ons thuis, en toch lijken we soms te vergeten om even stil te staan en op adem te komen. Is het werkelijk waar dat een deel van ons voorbij zal lopen? Wat zeg je dan tegen jezelf als je voorbijloopt? Of zwaai je even naar jezelf?

En wat te denken van 'naast mijn schoenen lopen'. Een beeldende beschrijving van iemand die zichzelf overschat, opschept over zijn prestaties en zijn ego opblaast tot buitensporige proporties. Maar hoe kunnen we letterlijk naast onze schoenen lopen? Onze voeten blijven netjes binnen het schoeisel, toch?

En dan hebben we 'buiten hem om lopen'. Een uitdrukking die suggereert dat we iemand negeren of zijn gezag niet erkennen. Maar hoe kunnen we buiten iemand om lopen als we fysiek gescheiden zijn door afstand en ruimte?

Last but not least, 'tegen een muur aanlopen'. Een beeld dat spreekt van obstakels, tegenslagen en vastlopen in ons streven naar succes. Maar bestaat die muur wel echt? Is het niet eerder een metafoor voor onze eigen angsten, twijfels en beperkingen die we onszelf opleggen?

Deze gezegdes lijken misschien absurd als we ze letterlijk nemen, maar ze dragen diepe symboliek en wijze lessen in zich. Ze herinneren ons eraan dat we één zijn met ons lichaam, onze geest en onze omgeving. Ze nodigen ons uit om bewust te worden van onze grenzen, onze behoeften en ons welzijn.

Dus laten we niet naast onze schoenen lopen, maar stevig met beide voeten op de grond blijven staan. Laten we niet onszelf voorbijlopen, maar de tijd nemen om te rusten, te reflecteren en te herstellen. Laten we niet buiten anderen om lopen, maar empathie tonen en verbinding maken. En laten we niet tegen muren aanlopen, maar onze angsten overwinnen en onze dromen nastreven.

En daarbij beseffen dat we uit één lichaam bestaan en niet uit meerdere die uit je lichaam floepen. Wees in je lichaam! Voel je lichaam!

Laten we deze gezegdes niet alleen als woorden zien, maar als wijze leidraden op onze reis naar zelfbewustzijn en zelfzorg. Want in het begrijpen van deze kleine raadsels, vinden we de sleutel tot een vervuld en evenwichtig leven.



Astrid Waernes is psychosociaal therapeut en runt al 17 jaar **WAERNES**. Ze heeft zich jarenlang verdiept in het gedrag van kinderen en volwassenen en begrijpt steeds meer hoe belangrijk de taal is die we tegen elkaar spreken. Ze schreef drie boeken.

www.waernes.nl

Seksueel misbruik: maak het bespreekbaar

IN GESPREK MET JEREMY HESHOF



Het hebben van een betekenisvolle liefdesrelatie en een bevredigend seksleven kunnen bijdragen aan een kwalitatief fijn leven. In hoeverre maak jij dat als therapeut of coach actief bespreekbaar met je cliënten of coachees? En seksueel misbruik, maak je dat bespreekbaar? Wacht je af tot zij daarover beginnen of doe je dat proactief? Psychosociaal therapeut Jeremy Heshof heeft een eigen praktijk voor seksuologie, relatietherapie en psychosociaal therapie. Hij oppert duidelijk voor de laatste optie: “Seksualiteit en seksueel misbruik móet je als professional actief bespreekbaar maken.”

Proactief seksualiteit bespreken

‘Wanneer seksualiteit een bron van verdriet, teleurstelling en trauma is geworden, zullen niet veel van onze cliënten dat uit zichzelf bespreekbaar maken. Daar heerst bij velen nog schaamte en taboe. En niet alleen taboe en schaamte bij de cliënt, ook hulpverleners vinden het soms lastig om daarover te beginnen. Terwijl ik toch echt vind dat wij deze dans moeten openen. Juist onverwerkt seksueel misbruik en seksueel trauma kunnen een heel scala van psychische en onverklaarbare lichamelijke klachten met zich meebrengen waar iemand de rest van zijn leven last van kan blijven houden.’

“Wanneer je als kind seksueel misbruikt bent, wordt door de dader een geheimhoudingsplicht bij je afgedwongen.”

Wanneer je als kind seksueel misbruikt bent, wordt door de dader een geheimhoudingsplicht bij je

afgedwongen. Vaak met geweld en dreigementen: “Wanneer je dit doorvertelt, zal ik dit ook met je zusje doen.” Deze langdurige geheimhouding, met de daarbij gepaard gaande stress, kunnen veel fysieke klachten met zich meebrengen zoals buikpijn en bekkenbodemp Problemen. Zelfs als het fysieke misbruik al (jaren) voorbij is. Ook bij onbesproken en onverwerkt seksueel geweld op volwassen leeftijd ontstaan soortgelijke fysieke en psychische klachten.’

Genitale respons tijdens therapie

‘Mensen die seksueel misbruik hebben meemaakt, kunnen ook nadien een genitale respons ervaren als zij eraan terugdenken of erover vertellen in therapie. Bij een vrouw kan dit betekenen dat ze vaginaal vochtig wordt, haar tepels verstijven, de clitoris opzwellt of dat ze een orgasme bereikt. Mannen kunnen voorvocht opmerken, een erectie en een zaadlozing krijgen. Een taboe, dat leidt tot schaamte en verwarring. Veel mensen vermijden seks, relaties en therapie om zo te ontsnappen aan die koppeling. Om dit taboe te doorbreken, is psycholoog en directeur van Het Centrum Seksueel Geweld Iva Bicanic een onderzoek gestart over deze genitale respons en gevoelens van seksuele opwindning na seksueel misbruik. Sinds ik hier vorig jaar over heb gelezen, ben ik dit proactief gaan bespreken, uitleggen en normaliseren tijdens mijn sessies met cliënten en vertel ik hun daarnaast standaard iets als: “Het kan zijn dat praten over het seksuele misbruik bepaalde genitale en/of fysieke reacties bij je oproept. Zelfs als wij dat hier in mijn praktijk bespreken. Weet dat dat volkomen normaal is. Veel van mijn cliënten die iets soortgelijks hebben meegemaakt als jij, schamen zich daarvoor en zijn tegelijkertijd opgelucht als ik dit bespreek en uitleg.” Vaak vertellen mijn cliënten vervolgens gelijk dat ze het heel fijn vinden dat ik dat bespreekbaar maak, omdat ze dat inderdaad herkennen. Sommige anderen komen er in een latere sessie op terug en zeggen dan dat ze er zich zeker in herkennen.’

Verwarring over seksuele identiteit

‘Bij mannen die door een andere man zijn misbruikt op jonge leeftijd, ontstaat bijna standaard verwarring wat betreft seksuele geaardheid in hun volwassen leven: “Ben ik nou homoseksueel of niet?” Wat veel mannen doen, is dat afschuwelijke misbruikgeheim jarenlang wegdrukken, wat nooit werkt. Veel mannen storten zich in werk, alcohol, drugs of zijn te veel bezig met porno. Alles wordt ingezet als troostmiddel om maar niet bij die scherpe pijn en schaamte te hoeven zijn. Schaamte die vaak door de dader is ingeprent door te zeggen dat de jongen ook van de seks genoot: “Dat wilde jij ook, anders was je wel weggerend” of “Jij kreeg ook een erectie, dus wilde je het net zo graag als ik”. Voor mijn cliënten is het heel helpend wanneer ik uitleg wat je lichaam, zonder dat jij dat wilt, kan doen tijdens seksueel geweld. Je bent in doodsangst (‘freeze’-reactie) en dan kun je bevriezen. Als je tijdens het misbruik een erectie kreeg of vaginaal vochtig werd: dat is nooit consent geweest. Ook al probeerde de dader precies dat in te zetten als instemming. Cruciaal om dit goed uit te leggen want dit gaat zoveel verlichting geven bij mensen die seksueel geweld hebben meegemaakt. Ook bij seksueel geweld op volwassen leeftijd.’

Seksualiteit en seksueel misbruik: onderbelichte thema’s

‘Voordat ik mijn opleiding tot psychosociaal therapeut ging volgen, was ik al werkzaam in mijn eigen praktijk en werkte ik al veel met thema’s zoals seksualiteit en seksueel misbruik. Ik wist al hoezeer dit een negatieve wissel kan trekken op iemands leven, soms zonder dat iemand zich daar bewust van is. Vaak proberen mensen eraan voorbij te gaan (“Ach dat is al zolang geleden, daar wil ik het liever niet over hebben.”), maar ervaren ondertussen wel veel psychische en fysieke problemen vaak zonder duidelijke bewuste aanleiding. Tijdens de opleiding is er geen aandacht geweest voor seksualiteit en seksueel misbruik. Een gemiste kans vind ik. Daarom organiseer ik bijscholingsdagen over deze thema’s. Tijdens de bijscholing ga ik ook in gesprek



met Sonja Graansma. Zij heeft het boek *Losse haren – Leven na verkrachting* geschreven. Sonja schrijft hierin hoe heftig een ernstig seksueel geweldsdelict ingreep in haar leven en hoe zij zichzelf weer hervond. Tijdens ons gesprek vertelt Sonja onder andere over wat voor haar wél en juist niet werkte in het contact met haar hulpverleners. Heel waardevolle informatie voor ons als hulpverleners.’

www.praktijkvoormannen.nl

De eerstvolgende PSBK-geaccrediteerde bijscholing staat gepland op zaterdag 15 juni 2024 en alle informatie kun je vinden op de website van Jeremy: www.praktijkvoormannen.nl onder het kopje ‘bijscholing’.



Winactie

Wil je *Losse haren – Leven na verkrachting* winnen? Ga dan naar de Facebookpagina van TCC Magazine en like deze. Stuur vervolgens een e-mail met je gegevens naar: redactie@inspiredcommunications.nl en misschien win jij dit boek.

BOEKRECENSIE

In iedere editie bespreken we vakgerelateerde boeken; van net uitgekomen boeken tot klassiekers die in iedere boekenkast horen te staan.



HET KOMT GOED
Toon Tellegen

Uitgeverij Querido

Recensie door:
Anja van de Weerd

Het komt goed

Soms denk je dat je gewoon niet zoveel hebt met een bepaald genre van boeken of schrijfstijl. En soms moet je daar dus van terugkomen.

Verantwoordelijk voor een voor mij verbazingwekkende ommezwaai, was een bundel met dierenverhalen, geschreven door Toon Tellegen.

De aantrekkingskracht zat voor mij verstopt in de titel: *Het komt goed*.

Onweerstaanbaar, geruststellend en hoopvol: Het komt goed. Drie woorden slechts. Maar precies dié steunende en bemoedigende woorden die ieder mens soms graag even wil horen.

Het boekje is veel meer dan een goed gekozen titel. Het zijn korte verhaaltjes met in de hoofdrol een bonte verzameling van grote en kleine dieren.

Ze verwonderen zich, filosoferen over het woordje ‘ooit’, ze tobben (‘ja, maar als...’), ze verliezen de moed en zien problemen waar ze niet zijn. En er is altijd weer een mier of een muis, met een levenswijsheid die in groot contrast staat met de nietigheid van het beestje, die ervoor zorgt dat het goed komt.

De aandoenlijke filosofische gedachtenexperimenten van de dieren vind ik heel bruikbaar in een hulpverleningssetting. Ze zijn niet alleen kort, maar ook opmerkelijk eenvoudig van snit, waardoor ze gemakkelijk zijn toe te passen op de eigen gedachten. Dat is weer een mooi vertrekpunt van het pad naar de laagjes die daar weer onder zijn gemoffeld.

De toon van het geschrevene is zo heerlijk ontwapenend positief dat het bijna onvermijdelijk is om te eindigen met het feelgood moment: het komt goed! En dat gevoel gun je toch iedere cliënt.

Het komt goed is allegorie van de bovenste plank, geschikt voor jong en minder jong.

Toon Tellegen heeft geneeskunde gestudeerd, is schrijver en dichter. Hij won talloze prijzen met zijn werken. Hoe heb ik hem ooit over het hoofd kunnen zien...

“De toon van het geschrevene is zo heerlijk ontwapenend positief dat het bijna onvermijdelijk is om te eindigen met het feelgood moment: het komt goed!”

Hormoonexpert Ralph Moorman:

“Een gezonde hormoonbalans is de basis voor een gezond lichaam”



Ralph Moorman, levensmiddelen-technoloog, gezondheidscoach en docent bij Sonneveld Opleidingen, deelt zijn passie voor een gezonde hormoonbalans en de impact ervan op ons welzijn. Hij heeft zijn expertise vertaald naar de opleiding Trainer Hormoonfactor.

Laten we meteen de kern raken. Waarom is een gezonde hormoonbalans zo cruciaal voor ons lichaam?

“Een gezonde hormoonbalans is eigenlijk de fundering van een gezond lichaam. Hormonen reguleren zoveel processen, van onze stofwisseling tot onze stemmingen. Wanneer die balans verstoord raakt, zien we allerlei klachten opduiken, zoals hormonale migraine, overgewicht, menstruatiepijn, overgangsklachten, vruchtbaarheidsproblemen, huidproblemen, PMS. Het samenspel tussen hormonen en voeding is echter gecompliceerd en vergt een grondige kennis. Door artsen wordt er daarom vaak naar symptoombestrijders gegrepen om de betreffende klacht op te lossen. De oorzaak is dan echter nog niet opgelost.

Je hebt het over de diepe oorzaken aanpakken in plaats van alleen symptomen te bestrijden. Hoe speelt de opleiding Trainer Hormoonfactor hierop in?

“Precies, dat is waar de opleiding om draait. We leren onze studenten om de onderliggende oorzaken van klachten te begrijpen en aan te pakken. Door de relatie tussen hormonen, voeding, training en stress te begrijpen, kunnen ze hun cliënten op een holistische manier begeleiden naar een gezonder leven.”

Wat maakt de Trainer Hormoonfactor-opleiding uniek?

“Wat onze opleiding onderscheidt, is de combinatie van wetenschappelijke kennis en praktische toepassing. We hebben een uitgebreid curriculum ontwikkeld dat zich richt op hormonen, voeding, training en coachingstechnieken. Het is een hands-on benadering die therapeuten direct kunnen toepassen in hun praktijk.”

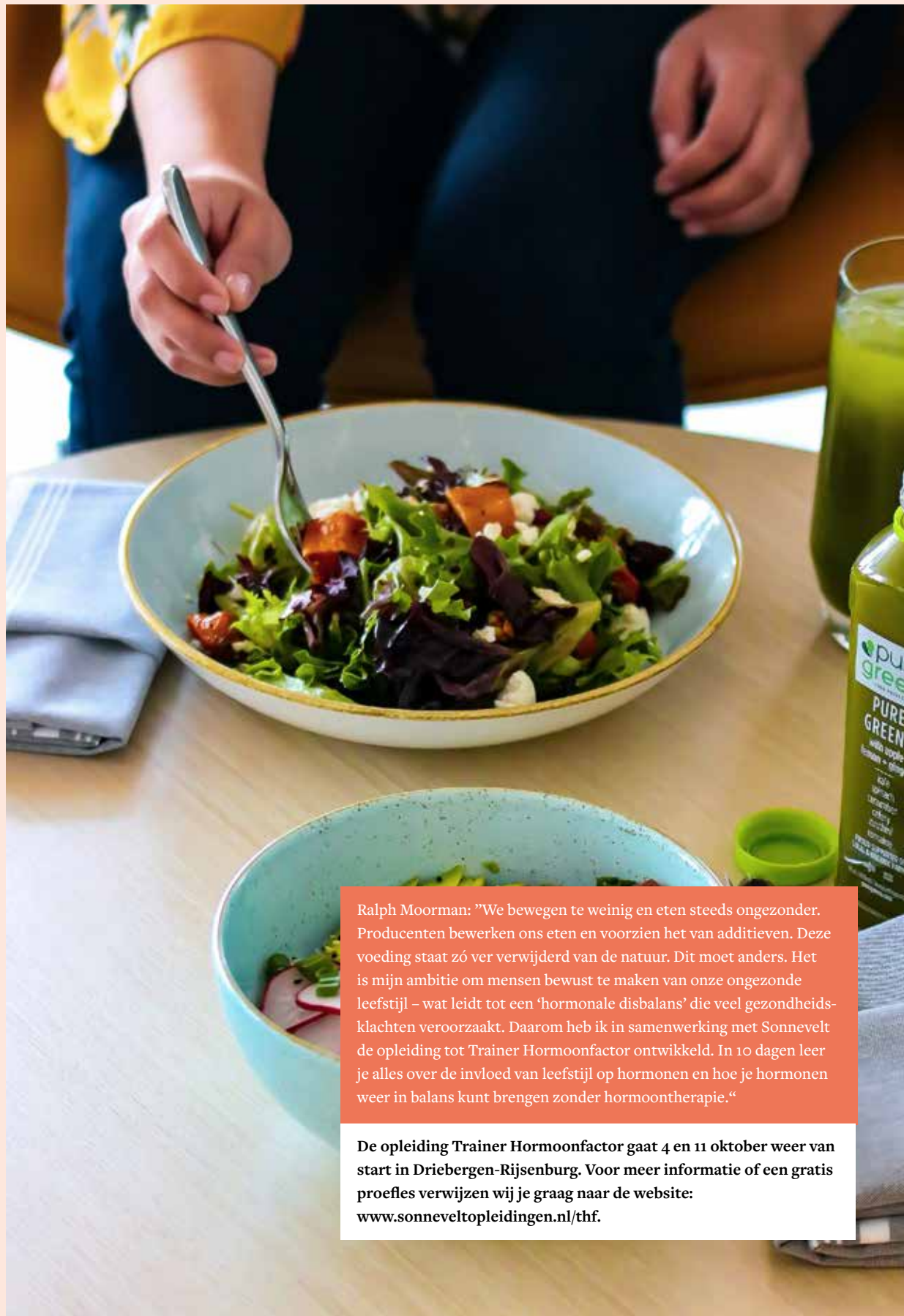
Wat kunnen deelnemers verwachten?

“De opleiding bestaat uit vijf blokken van twee aaneengesloten lesdagen. We behandelen onderwerpen zoals hormonen en fysiologie, spijsvertering, voeding, training en coachingstechnieken. Aan het einde is er een theorie-examen om de kennis te toetsen. Het is intensief, maar zeer de moeite waard.”

Tot slot, wat voor professionals zouden baat hebben bij deze opleiding?

“Deze opleiding is geschikt voor iedereen die werkt met voeding, gezondheid of sport. Denk aan diëtisten, voedingsdeskundigen, personal trainers en orthomoleculair therapeuten. Het is voor degenen die willen begrijpen hoe hormonen ons welzijn beïnvloeden en hoe we die kennis kunnen gebruiken om anderen te helpen.”

“Hormonen reguleren zoveel processen, van onze stofwisseling tot onze stemmingen.”



Ralph Moorman: "We bewegen te weinig en eten steeds ongezonder. Producenten bewerken ons eten en voorzien het van additieven. Deze voeding staat zó ver verwijderd van de natuur. Dit moet anders. Het is mijn ambitie om mensen bewust te maken van onze ongezonde leefstijl – wat leidt tot een 'hormonale disbalans' die veel gezondheidsklachten veroorzaakt. Daarom heb ik in samenwerking met Sonnevelt de opleiding tot Trainer Hormoonfactor ontwikkeld. In 10 dagen leer je alles over de invloed van leefstijl op hormonen en hoe je hormonen weer in balans kunt brengen zonder hormoontherapie."

De opleiding Trainer Hormoonfactor gaat 4 en 11 oktober weer van start in Driebergen-Rijsenburg. Voor meer informatie of een gratis proefles verwijzen wij je graag naar de website: www.sonneveltopleidingen.nl/thf.

Zo reset jij je hormonen: 5 tips!

Je kunt zelf de nodige invloed uitoefenen op het herstellen van je hormoonbalans. Je reset je hormonen met een combinatie van maatregelen die met voeding en je leefwijze te maken hebben.

1. Eet vers, gezond en gevarieerd

Onderdeel van hoe je je hormonen reset is een gevarieerd voedingspatroon dat dicht bij de natuur staat. Dus matig zijn met pakjes en zakjes, snelle koolhydraten en suikers, overmatig veel zout en vet. Kies bij voorkeur onder andere voor onbewerkte verse groenten en fruit, vezelrijke (indien nodig glutenvrije) granen en voldoende eiwitbronnen zoals vlees, vis, ei, peulvruchten en noten. Drink verder voldoende water, wees matig met cafeïnehoudende dranken en ben matig met alcohol. Wil je afvallen? Volg dan geen crashdiëten, want die werken averechts op de lange termijn. Ze zorgen voor tekorten, onbalans in je hormoonhuishouding en zijn mentaal te zwaar. Doe liever iets wat je op de lange termijn makkelijk vol kunt houden, ook wanneer het leven je extra uitdaagt zoals tijdens drukke en stressvolle gebeurtenissen.

2. Beweeg elke dag voldoende en train slim

Een open deur, maar voldoende lichaamsbeweging doet je hormonen ook goed. En dat betekent niet dat je meteen intensief moet gaan hardlopen of je urenlang in de sportschool in het zweet moet werken. Zeker niet, want dat te veel kan ook weer erg stressvol zijn voor je lijf. Met een uitgekiend trainingsprogramma kun je spieropbouwende hormonen stimuleren zoals groeihormoon en testosteron terwijl je het stresshormoon cortisol niet te hoog laat oplopen. Ook kan training de werking van het hormoon insuline verbeteren en dit verbetert je suikerhuishouding.

3. Reduceer je stress

Ervaar je geregeld stress? De kans is dan groot dat je flink wat cortisol aanmaakt en dat gaat ten koste van de productie van andere hormonen. Wil je dat voorkomen? Maak er dan sowieso een vaste gewoonte van om elke dag je stress af te bouwen en besteed daar een half uur aan. Doe bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, ga mediteren of wandelen. Kijk verder ook hoe je je stressniveau op de dag kunt verlagen. Stel prioriteiten, plan taakjes, delegeer, werk samen, vraag gerust om hulp én geef je grenzen aan. De vraag stellen welke dingen je energie kosten of juist geven kan een mooi startpunt zijn tot verbeteringen. Het kan allemaal helpen bij het resetten van je hormonen.

4. Waak over je nachtrust

Ook goed en voldoende slapen, werkt positief. In de nacht komen de hormonen vrij die je lichaam nodig heeft om zich te herstellen. Slaap je slecht? Dan heeft dat dus een negatief hormonaal effect. Je herstel is dan minder goed, overdag heb je minder energie en de snaaibehoefte neemt toe. Creëer daarom een vaste slaaproutine. Zet een uur voor je gaat slapen alle schermen uit en doe ontspannende dingen, zoals een boek lezen, een bad nemen, yoga-oefeningen of muziek luisteren. Zo stimuleer je de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Het helpt je in slaap vallen en bevordert ook een diepere slaap.

“Onderdeel van hoe je je hormonen reset is een gevarieerd voedingspatroon dat dicht bij de natuur staat.”

5. Vermijd hormoonverstorende stoffen

Er zijn stoffen die je hormoonstelsel verstoren en een negatieve invloed op je gezondheid uitoefenen. Met die hormoonverstorende stoffen kun je op verschillende manieren in aanraking komen. Bijvoorbeeld via cosmetica, voeding, milieu of speelgoed. Wil je je hormonen resetten en je hormonale balans boosten? Enkele manieren om de inname van hormoonverstoorders te verminderen: kies voor biologische en verse voeding, bewaar etensrestjes bij voorkeur in glazen potten en drink water uit BPA-vrije flessen, vervang cosmetica door natuurlijke, biologische en/of ecologische producten. Dat geldt eveneens voor onder meer shampoos, crèmes, deo's en haarverf. Allemaal kleine stapjes die helpen om de hoeveelheid hormoonverstorende stoffen te vermijden. Tot slot: uiteraard kost de reset van je hormonen tijd. Dus, vertrouw erop dat, als je gezonder gaat leven en goed voor jezelf zorgt, je lichaam even tijd nodig heeft om weer in balans te komen.



Online cursus Start je eigen praktijk

Droom je van een succesvolle praktijk? Maar weet je niet zo goed waar te beginnen en waar je allemaal rekening mee moet houden?

Dan is deze praktische online cursus écht iets voor jou! Zet een sterk fundament neer en bouw meteen een klantenbestand op.

10 praktische modules

Coaching groepsessies

Volg in je eigen tempo



Meer informatie? Kijk op www.hyhb.nl

Nu voor
€49,-
ex. BTW



Leer professioneel werken met Hartcoherentie

Een zelfregulatie methode voor
meer energie, rust in het hoofd
en een open hart.

Je leert je cliënten hoe ze invloed krijgen op hun hartritme, waardoor ze VOELBAAR en ZICHTBAAR meer veerkracht opbouwen.

Als zorgprofessional kun je deze zelfregulatie methode ook voor jezelf inzetten. De impact van je werk zal vergroten, omdat een hogere hartcoherentie jouw co-regulatie, helderheid en focus zal versterken.

Hier vind je info over
onze Praktijkopleiding
voor zorgprofessionals.



+❤️ **HeartMath**
Benelux

UIT DE PRAKTIJK

Het is maar hockey...

Je komt binnen met je mama en “de verwijsbrief” van de huisarts.
De vraagstelling: Diagnostiek in verband met vermoeden AD(H)D.
Deze leg ik naast me neer, ik kan en ik mag daar niks mee.
Eerder ben ik benieuwd naar jou.
Wie ben jij?
Wat maakt dat je zo veel hoofdpijn hebt?
Hoofdpijn die zich zo kan opstapelen dat je bijna elke dag paracetamol inneemt en er soms zelfs voor zorgt dat je angstig wordt voor je gaat slapen.
Je vertelt en ik zie de bezorgde blik van je mama.
Je vertelt en jij en ik zien de traan bij mama die jij zorgzaam beantwoordt met het aanreiken van een tissue.
Ik zie jou, een jongen van 12 jaar, die op hoog niveau hockey speelt en wekelijks een wissel maakt tussen je plek in het systeem bij mama en een plek in het systeem van papa.
Ik hoor jou en je vertelt me dat je hoofdpijn soms zo toeneemt dat het uiteindelijk als een soort van koptelefoon voelt die niet afkan.
Een overprikkeling.....een piekerhoofd.
Je vertelt en ik luister, ben nieuwsgierig naar je verhaal.



Katja Ngo-van Hoof is als psychosociaal therapeut gespecialiseerd in het begeleiden van zwangere en kraamvrouwen. Ze begeleidt ouderparen bij het verlies van het (on) geboren kind en bij het verwerken van een traumatische bevalling.

www.counseling-warande.nl

Bewegen is voor jou heel belangrijk, juf Petra op school begrijpt dit.
Eerst bewegen dan denken.
Dan blijft je denkhoofd een denkhoofd en wordt het geen piekerhoofd met hoofdpijn.
Bewegen is zo belangrijk, vooral hockey.
Hockey is voor jou niet alleen een hobby, het is voor jou een noodzaak, zoals ademen.
Hockey is voor jou als zuurstof.
Te laat komen, niet goed voorbereid zijn voelt

voor jou als adem inhouden, je krijgt het niet alleen benauwd.... Je krijgt spanning, stress, hoofdpijn.
Terwijl je dit vertelt, zie ik ook letterlijk je schouders naar boven klimmen tot naast je oren.
Hockey is wat je nodig hebt om jezelf te kunnen zijn.
En als je dan bij papa bent, heb je steeds zorgen of je wel op tijd komt voor de dagelijkse trainingen..... Ervaar je stress, komt er hoofdpijn.
Maar begint het met de zin van papa: “Het is maar hockey.”
Deze zin geeft je een rotgevoel in je keel en als je dan ook daadwerkelijk te laat komt op de training, is het rotgevoel in je keel opgestegen naar je hoofd.
“Het is maar hockey” maakt dat jij je niet serieus genomen voelt.
Dat je het gevoel hebt dat je er niet toe doet.
Het voelt alsof je niet kunt ademen.
Je voelt je schuldig terwijl je het vertelt.....
Schuldig naar je papa.
Maar het lucht ook op..... je schouders zakken en een traan ontsnapt.
We tekenen een taart als huiswerk en verdelen hem in taartpunten, veel taartpunten gaan naar papa en mama, aanvoerders van het hockeyteam.
Jij krijgt ook een taartpunt, je keel is je alarmbel.
Je rotgevoel in je keel omzetten naar het benoemen van je behoefte, zodat de ander naar je luistert, je begrijpt en je kan helpen. Ik geef je als leidraad een gevoel-telegram waarin een rode, gele en groene smiley het beginpunt zijn. En jij je plek inneemt in het team.

Wtza 2 jaar later

Vrijwel elk jaar krijg je als zorgverlener te maken met nieuwe, gewijzigde of aanvullende wetten en regels van overheid en zorgverzekeraars. Vanaf 1 januari 2022 is de Wet toetreding zorgaanbieders (Wtza) in werking getreden. Tijd voor een korte opfrissing van je kennis.

Aanvankelijk was deze bedoeld voor nieuwe zorgaanbieders, maar men heeft besloten dat het op alle zorgverleners van toepassing is, die onder de Wkkgz vallen en ingeschreven staan als zorgaanbieder bij de Kamer van Koophandel.

Doelen van de wet zijn fraude in de zorg te bestrijden, zorgkwaliteit te verbeteren en bewustwording te bevorderen. Het eerste punt is zeker zinvol omdat het onze branche beschermt tegen niet-integere zorgpraktijken. Denk maar aan de zaken die in de afgelopen decennia breed werden uitgemeten in de media en die weerslag hadden op het imago van de complementaire zorg. Dat heeft ons geen goed gedaan.

Als het gaat om verbetering van de zorg, is daar veel voor te zeggen. Natuurlijk ben je goed opgeleid; dat staat buiten kijf. Maar je praktijk is ook en vooral een onderneming. Dus ook daar moet inzicht bestaan over de processen die je voert.



Wat wil de overheid dat je allemaal geregeld hebt:

- Meldplicht voor zzp'ers in de zorg. Je meldt je aan via de website en het portaal www.toetredingzorgaanbieders.nl. Om dat te doen, heb je een eHerkenning 2+ nodig, dat is een identificatiemiddel richting de overheid. Er zijn verschillende mogelijkheden om die te verkrijgen, kwestie van googelen.
- Bij meer dan tien medewerkers in je praktijk heb je een toelatingsvergunning nodig.
- Verklaring omtrent Gedrag
- Restrictie van voorbehouden handelingen (geldt alleen voor BIG-geregistreerden).
- Veilig Incidenten Melden
- Klachtenregeling
- Meldcode huiselijk geweld
- Op juiste wijze factureren en declareren. (Facturen die voldoen aan eisen van zorgverzekeraars zijn goed.)
- Informeren van cliënten. Deze hebben bijvoorbeeld het recht op inzage en aanpassing van hun dossier.
- Een toereikend administratief systeem, waarbij de plicht geldt om samen met de cliënt een behandelplan te maken en dat regelmatig te evalueren. Het moet aantoonbaar zijn dat je het samen met de cliënt hebt opgesteld.
- Een jaarverantwoording afleggen in de vorm van een overzicht van financiële kerncijfers.
- Voor een meermanspraktijk geldt dat het personeel vakbekwaam is. Wanneer nieuwe medewerkers in dienst komen, moet gecontroleerd zijn of ze in het verleden geen ernstige fouten hebben gemaakt. Ook geldt voor medewerkers dat ze incidenten moeten melden én ervan leren. Dit moet aantoonbaar zijn.
- Een kwaliteitsmanagementsysteem. Dit gaat over je bedrijfsvoering en is een cyclisch proces van bewaking, beheersing en verbetering van de kwaliteit van de zorg. Kenmerk ervan is een kwaliteitsverbeteringselement volgens 'Plan, Do, Check, Act'. Ofwel: Zeg wat je doet, Doe wat je zegt, Bewijs het, Verbeter het. In samenwerking met keuringsinstituut Kiwa heeft Quality in Care een digitaal kwaliteitsmanagementsysteem (KMS) ontwikkeld, wat therapeuten op eenvoudige manier de mogelijkheid biedt om te voldoen aan de Wtza-kwaliteitseis. Het bevat een kwaliteitshandboek, protocollen en procedures. Er is keuze tussen Basis KMS en het wat uitgebreidere Premium KMS. Meer informatie: www.qualityincare.nl. Ook geeft Quality in Care onbeperkte ondersteuning bij het invullen en onderhouden van een KMS. Dat zit allemaal bij de prijs inbegrepen.

Om deze wet te handhaven, is de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) belast met het toezicht. Wanneer een zorgverlener niet voldoet aan de wet, kan de Inspectie een aantal maatregelen opleggen. Dat kan zijn een (eenvoudige) aanwijzing tot een boete of zelfs sluiting van een praktijk. Dat laatste gebeurt alleen in extreme gevallen wanneer de zorg dermate slecht is dat de Inspectie vreest voor slachtoffers.

Het goede nieuws is, dat je als lid van een goede en erkende beroepsvereniging al aan veel regels voldoet. Onderneem wel tijdig actie, waar dat niet zo is.



5 KENMERKEN van een effectief Q10-preparaat

Wetenschappelijk gedocumenteerd effect

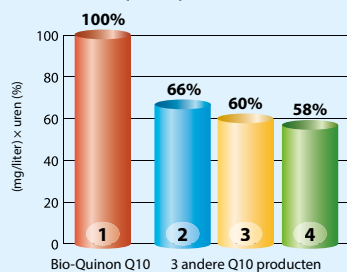


Een goedkoop Q10-preparaat kan toch duur blijken te zijn als het geen effect heeft. Dan hebt u uw geld verspild. Als de effectiviteit ervan echter gedocumenteerd is met onderzoek dat in een gerenommeerd wetenschappelijk tijdschrift werd gepubliceerd, dan weet u zeker dat u een veilig en effectief product hebt.

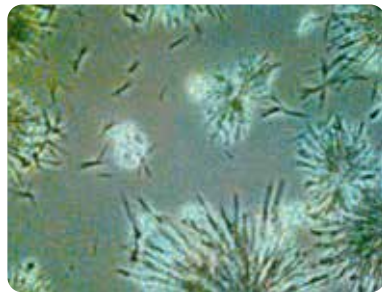
Metingen van de opname na innemen van het product

De actieve stof van een Q10-product moet na inname door het lichaam worden opgenomen om werkzaam te zijn. Er moet daarom documentatie aanwezig zijn die de concentratie Q10 in het bloed voor en na inname van het product laat zien.

Opneembaarheid (%) vergeleken met die van Bio-Quinon Q10



Q10 is een natuurlijke energiebron die door iedereen kan worden gebruikt. Studies laten echter zien dat ouderen, intensieve sporters en hartpatiënten baat kunnen hebben bij een hogere dosis van de voedingsstof dan gemiddeld.



Vrij van onwerkzame Q10-kristallen

Veel Q10-preparaten bevatten onoplosbare en niet opneembare Q10-kristallen in olie. Zulke kristallen kunnen alleen oplossen wanneer ze blootgesteld worden aan temperaturen ver boven onze lichaamstemperatuur. Pharma Nord heeft een patent op een methode die de kristallen in "sneeuwvlokken" verandert die snel bij lichaamstemperatuur in de maag oplossen. Dat garandeert een effectieve opname in het lichaam.

Bio-Quinon Q10 Gold van Pharma Nord is een verantwoorde keuze. Het preparaat is in meer dan 100 wetenschappelijke studies gebruikt, waarvan 25 dubbelblind en placebo-gecontroleerd werden uitgevoerd.

Het bevat gepatenteerde Q10 "sneeuwvlokken", die het lichaam snel opneemt. De hele productie vindt plaats in Pharma Nord's farmaceutische fabriek en wordt gecontroleerd door de Deense voedsel- en geneesmiddel-autoriteiten.

Dezelfde kwaliteit als medicijnen

Voedingssupplementen worden gefabriceerd volgens de richtlijnen voor voedsel. Anders dan medicijnen, hoeven supplementen hun effectiviteit niet aan te tonen. Maar als een Q10-preparaat wordt vervaardigd naar farmaceutische maatstaven, dan worden de grondstoffen en het productieproces streng gecontroleerd. Alles moet gedocumenteerd worden, net als bij medicijnen.

Q10 grondstof van medische kwaliteit

Om Q10-preparaten naar de eisen van medicijnproductie te kunnen maken, is een Q10-grondstof van medische kwaliteit vereist. Dat garandeert dat de verwerkte stof van hoge en gelijkblijvende kwaliteit is en geen onzuiverheden bevat.



Anita Laumann is integratief therapeut, poh-ggz, docent social work, schreef in 2020 het boekje *De kunst van veerkracht*, schildert, schrijft theaterstukken, woont samen met Joop en poes Isabelletje en is Omanita van 5 bonuskleinkinderen.

www.authenticum.nl

Lange lontjes

Korte Lontjes, ik hoor die term steeds vaker bij mijn cliënten. Korte lontjes ooit beschouwd als zeldzame uitbarstingen, zijn nu aan de orde van de dag. Waar komt deze explosieve trend vandaan? Het lijkt wel of mensen steeds ongeduldiger worden. Als onze eisen en verwachtingen niet direct worden ingewilligd, ontsteekt de lont en ontploft de boel.

Ik hoor bij mijn cliënten irritaties maar ook een vorm van hopeloosheid als we over het hedendaagse ongeduld praten. "Mijn eigen lontje is onderhand ook veel korter", bekennen ze met enige schaamte. Laatst opperde iemand: "Soms vraag ik me af of ik überhaupt nog een lontje heb."

Deze cliënten zijn vaak flink overspannen, hebben een uitputtende burn-out, of zijn doodmoe van het mantelzorgen. Ze zijn overvraagd door werk, gezin, alleen zijn, sociale druk enz. Komt nog bij dat de technologische voortuitgang en social media bijna niet meer bij te houden zijn. En alle verontrustende ontwikkelingen in onze samenleving zorgen voor veel onzekerheid en angst.

Een van die cliënten zei: "Ik wil toch proberen om weer "langere lontjes" te creëren, zowel bij mijzelf als in mijn directe omgeving. Ze vroeg zich alleen af: hoe dan? Ze was al gestopt met communicatie in de digitale ruimte, ze was er helemaal klaar mee. Ze had de voor haar stressbevorderende accounts geblokkeerd. Het gaf haar veel rust en ruimte.

En ja.... hoe pak je dat dan aan in een wereld waarin korte lontjes de norm lijken te zijn? Wat we logischerwijs weten is dat achter elk kort lontje een persoonlijk verhaal schuilgaat. Zou een vonkje empathie de vlam kunnen doven? Het leren herontdekken van ons eigen geduld en het geduld bij die ander cultiveren? Moeten we de kunst van het wachten en de stilte herontdekken? Kan een diepe zucht en een glimlach het tij keren om een woede-uitbarsting te voorkomen?

"Een kleine stap in een moeilijke wereld en toch ga ik het proberen", zei ze. Indien er ontploffingsgevaar dreigt, ga ik proberen om rustig adem te halen en mijzelf af te vragen wat er met die ander aan de hand zou kunnen zijn. Dapper hoor! Dit vraagt ook een wat langer lontje bij jezelf.

Wat we in ieder geval zeker weten, is dat gevoelens van liefde, compassie, empathie, altruïsme een gezonde hartcoherentie opleveren en dat er bij het ervaren van deze gevoelens positieve hormonen worden aangemaakt. Hopen dat die spiegelneuronen bij ontploffingsgevaar dan ook hun werk doen!



**Bloesem Remedies
Nederland**

Distributeur van o.a.:
farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982

Bloesem Remedies Nederland maakt al sinds 1986 haar eigen bloesemremedies die een grote zuiverheid bezitten en zeer krachtig zijn in hun werking. Daarnaast zijn wij hét adres voor o.a. Australian Bush Flowers, Alaskan Essences, Californische FES essences, Healing Herbs en Deva Bach remedies. Ook Dr. Schüssler celzouten van Adler en Sonnenmineral, bio AromaCare en bio BeautyCare van Farfalla en Botanicals. Zie de website of bezoek onze winkel De 3 Vrouwen in Meterik.



**Dagopleiding Bloesemtherapie 2024/2025
bij Bloesem Remedies Nederland
start 7 september 2024**

(10 zaterdagen, 1 dag per maand).

Informatie en inschrijving: www.bloesemremedies.com.



farfalla

Bio AromaCare en bio BeautyCare met uitsluitend natuurlijke ingrediënten van topkwaliteit in aromatherapie producten en biologische cosmetica.

www.bloesemremedies.com

Bloesem Remedies Nederland | Postbus 6139 | 5960 AC Horst
Tel. 077-2300011 | info@bloesemremedies.com
www.bloesemremedies.com | www.farfalla.nl

Psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen

Bij psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen gaat het om psychische klachten en aandoeningen die kunnen ontstaan na de confrontatie met een schokkende gebeurtenis of zeer ingrijpende situatie (of een reeks van dergelijke ervaringen). Het gaat dan vooral, maar niet uitsluitend, om gebeurtenissen zoals oorlog, rampen, geweldsdelicten, ongevallen, mishandeling, seksueel geweld en het plotselinge verlies van een dierbaar persoon.

De meest voorkomende psychische aandoeningen die kunnen ontstaan na een ingrijpende of schokkende ervaring, zijn:

- posttraumatische stress-stoornis (PTSS)
- complexe posttraumatische stress-stoornis (cPTSS)
- acute stress-stoornis (ASS)
- persisterende complexe rouwstoornis (PCRS)
- hechtingsstoornissen zoals de reactieve hechtingsstoornis (RHS) en de ontremd-sociaalcontactstoornis (OSCS)

Klachten en symptomen van psychotrauma en stressorgerelateerde stoornissen kunnen lange tijd aanhouden. Patiënten ervaren een significante lijdensdruk of beperkingen in het functioneren in het werk of sociale leven. De stoornissen kunnen samengaan met psychosociale problemen zoals schulden, isolement, huisvestingsproblemen en/of problemen op het werk of op school.

“Tussen de 52% tot 81% van de Nederlanders maakt ooit in het leven een schokkende gebeurtenis mee.”

Epidemiologische kenmerken

De uitingen van de posttraumatische stress-stoornis variëren van intrusieve symptomen

zoals opdringende herbelevingen en nare dromen, aanhoudende vermijdingen, negatieve veranderingen in cognities en stemming tot veranderingen in arousal, waakzaamheid en reactiviteit. Tussen de 52% tot 81% van de Nederlanders maakt ooit in het leven een schokkende gebeurtenis mee. Bij naar schatting 7,4% leidt deze gebeurtenis tot een PTSS. Een PTSS komt vaker voor bij vrouwen (8,8%) dan bij mannen (4,3%) en treedt vaker op wanneer er een agressor is betrokken. Bij kinderen en jongeren is dit cijfer ongeveer 15%.

Na een ervaring waarbij geen sprake is van interpersoonlijk geweld, zoals een ongeluk, brand, natuurramp of vliegcrash ontwikkelt 3% tot 28% van de volwassenen een acute stress-stoornis (ASS). Net als bij PTSS is de prevalentie hoger bij interpersoonlijk geweld zoals fysiek geweld of verkrachting, namelijk 20% tot 59%. Ongeveer de helft van de mensen die voldoet aan de criteria van acute stress-stoornis, krijgt een PTSS.

Een persisterende complexe rouwstoornis (PCRS) treedt op bij ongeveer 10% van de mensen die een dierbare verliezen in de eerste graad. De aandoening komt vaker voor als er sprake is van een zeer nauwe verwantschap, bijvoorbeeld bij de dood van een eigen kind. En na een verlies door een niet-natuurlijk overlijden, zoals moord, zelfmoord en vermissing.

Kenmerken PTSS

Er zijn vier symptoomcategorieën bij PTSS:

- intrusieve symptomen zoals zich opdringende herbelevingen en nare dromen
- aanhoudende vermijdingen
- negatieve veranderingen in cognities en stemming
- veranderingen in arousal (alertheid, opwindend), waakzaamheid en reactiviteit

Een van de kenmerken van een PTSS is dat de klachten/symptomen langer dan een maand aanhouden. Patiënten ervaren een significante lijdensdruk of beperkingen in het functioneren in

Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

Verrijk je kennis met de clinics van stichting Orthokennis

Blijf jij graag op de hoogte van de laatste wetenschappelijke inzichten over nutriënten en hun rol in gezondheid en welzijn? Dan is stichting Orthokennis de ideale kennispartner! Stichting Orthokennis organiseert dit najaar weer een aantal interessante clinics over variërende onderwerpen, altijd geaccrediteerd bij verschillende beroepsverenigingen als nascholing.

Clinic 'Stress, burn-out, depressie en vermoeidheid'

Datum: vrijdag 13 september 2024

Locatie: online via Zoom

Sluit je aan bij ir. Angélique De Beule en verdiep je in de complexe relatie tussen stress, burn-out, depressie en vermoeidheid. Leer over de invloed van stress op de HPA-as en ontdek effectieve voedingsaanpassingen en leefstijladviezen om jouw cliënten weer in balans te brengen.

Clinic 'Kinderen: darmmicrobioom, voeding en suppletie'

Datum: vrijdag 8 november 2024

Locatie: Breukelen of via livestream

Tijdens deze clinic zal kindernatuurietist Tanja Visser ingaan op de ontwikkeling van het darmmicrobioom bij kinderen en de invloed hiervan op hun gezondheid. Ze bespreekt wat de rol hierbij is van het microbioom van de moeder, borst- en flesvoeding, gebruik van antibiotica en vaste voeding. Ze geeft praktische handreikingen voor het optimaliseren van het darmmicrobioom bij kinderen met voeding en suppletie van probiotica en nutriënten.

Geïnteresseerd? Ga naar www.orthokennis.nl of scan de QR-code voor meer informatie over onze clinics. Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact met ons op.

Telefoon +31 (0)75 640 81 80
E-mail info@orthokennis.nl
Website www.orthokennis.nl



het werk of sociale leven. De klachten bij PTSS hebben een grote weerslag op iemands functioneren en vormen vaak ook een belasting voor de directe omgeving van betrokkene. De aandoening kan samengaan met problematische sociale en gezinsrelaties, school- of werkverzuim, minder succes op school en het werk, middelenmisbruik, een lager inkomen en financiële problemen.

Comorbiditeit PTSS

PTSS gaat vaak samen met een of meer andere aandoeningen, zozeer zelfs dat een afzonderlijk optredende PTSS een zeldzaamheid blijkt te zijn, naar schatting in maar 10% tot 15% van de gevallen. Zo kampt een derde tot de helft van mensen met PTSS ook met een depressieve stoornissen/of een stoornis in het gebruik van psychoactieve middelen.

Risicofactoren PTSS

Zorgverleners dienen alert te zijn op mogelijk aanwezige risicofactoren voor het ontwikkelen van PTSS. Deze zijn onder te verdelen in de volgende drie categorieën:

1. Factoren voorafgaand aan de gebeurtenis(sen)

- eerdere psychische problemen
- problematiek binnen het gezin van herkomst
- eerdere traumatische ervaringen
- lage sociaaleconomische status
- laag opleidingsniveau en IQ
- van het vrouwelijk geslacht zijn
- jonge leeftijd
- behoren tot een etnische minderheid
- (neuro)biologische predispositionele factoren

2. Factoren die te maken hebben met de gebeurtenis(sen) zelf

- aard en ernst van het trauma
- waargenomen levensbedreiging
- interpersoonlijk geweld
- ernst van de verwonding
- langdurige traumatisering

3. Factoren die na de gebeurtenis(sen) van invloed kunnen zijn

- geringe mate van sociale steun
- additionele stressvolle levensomstandigheden
- perceptie van externe verantwoordelijkheid
- invloed van de traumatische gebeurtenis op de verschillende domeinen van het eigen leven

Signalen PTSS

Direct na een traumatische gebeurtenis kunnen mensen de volgende klachten melden:

- terugkerende, onvrijwillige pijnlijke herinneringen aan de gebeurtenis
- herbelevingen en/of nachtmerries over de

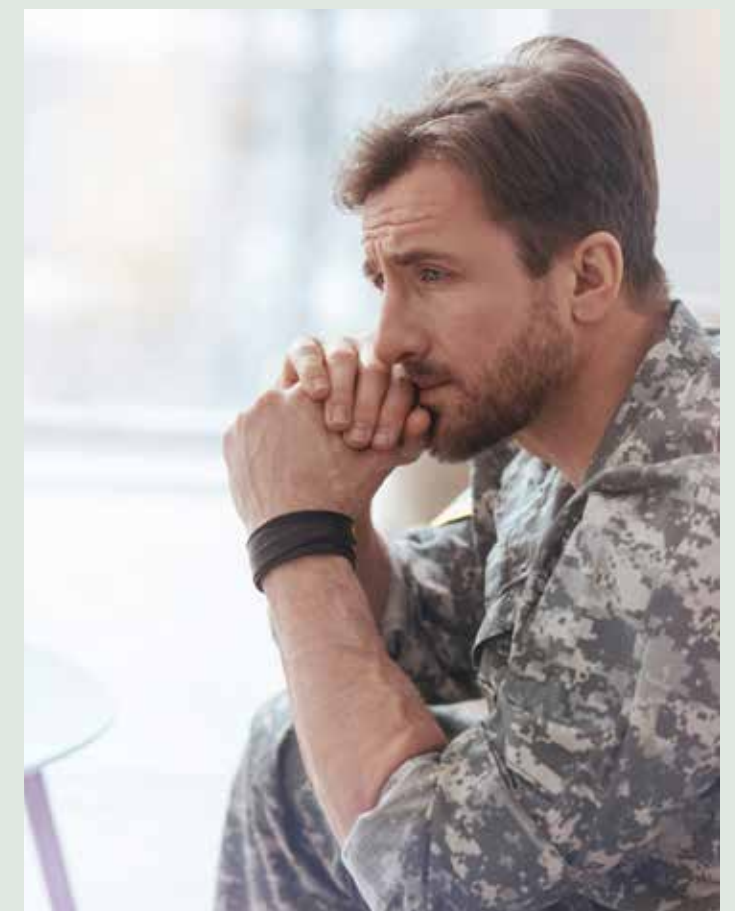
gebeurtenis

- somberheid, boosheid, agitatie, wanhoop
- huilen
- vermoeidheid
- concentratieproblemen
- overdreven schrikreacties
- pogingen om alles te vermijden wat aan de gebeurtenis doet denken

“PTSS gaat vaak samen met een of meer andere aandoeningen.”

Meestal doven deze stressreacties na verloop van tijd uit. Als de klachten een paar dagen na de traumatische gebeurtenis aanhouden en ernstig blijven, kan er sprake zijn van een acute stress-stoornis. Het vermoeden daarvan kan pas 3 dagen na de traumatische gebeurtenis gevormd worden. De frequentie, intensiteit en duur van de acute reacties kunnen verder indicatoren zijn voor klachten op langere termijn.

Bron: www.ggzstandaarden.nl



Booat

je klantenkring; wees zichtbaar, vindbaar en benaderbaar!

DOOR: WILMA TUK

Zet die wachtlijst maar alvast open, want met deze praktische tips val jij meteen op bij potentiële klanten. Zichtbaarheid, oftewel opvallen, is tegenwoordig erg belangrijk. De concurrentie is groot en iedereen claimt de beste therapeut of coach te zijn. Voor een klant moeilijk kiezen dus. Hoe zorg je er nu voor dat jouw praktijk opvalt? Ik geef je een aantal handvatten om een krachtige online-aanwezigheid op te bouwen, ondersteund door on- en offlinemarketingactiviteiten.

“Een duidelijke positionering helpt om jouw boodschap te versterken en trekt de juiste mensen aan.”

Begin bij het begin

De eerste stap naar een stevig online-aanwezigheid is het helder hebben van jouw unieke waardepropositie. Wat maakt jou en je praktijk uniek? Ben je gespecialiseerd in een bepaalde therapievorm, doelgroep of bepaald probleemgebied? Of bied je een uniek traject aan bijvoorbeeld. Door dit duidelijk te maken kun je zelf gericht aan het werk met marketingactiviteiten en weten potentiële cliënten precies wat ze van jou kunnen verwachten. Een duidelijke positionering helpt om jouw boodschap te versterken en trekt de juiste mensen aan, die baat hebben bij wat jij te bieden hebt.

Wie zijn de juiste mensen?

Als jouw praktijk al even bestaat, heb je waarschijnlijk je doelgroep wel helder. Of richt je je nog steeds op ‘iedereen’? Geen zorgen, dat is een

vergissing die veel ondernemers maken, zeker starters. Door je te richten op een specifieke groep, bijvoorbeeld pubers met acne, jongvolwassenen met ADD en ADHD, vrouwen in de overgang of mannen met angst- en paniekaanvallen, kun je jouw communicatie en marketingactiviteiten veel gericht en persoonlijker maken. Hierdoor zal jouw praktijk opvallen bij de mensen die het beste bij jou passen. Kom te weten wat hun problemen en verlangens zijn en speel hier slim op in met jouw communicatieboodschappen.

Wat doet je concullega?

Het aantal therapeuten en coaches is de afgelopen jaren fors toegenomen. Maar aan de andere kant: de vraag neemt ook toe! Mensen worden steeds bewuster over wat ze belangrijk vinden op het gebied van (holistische) gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, relaties en zingeving. Ook rust er minder een taboe op het inschakelen van een therapeut of coach dan voorheen. Wil je meer opvallen dan vergelijkbare aanbieders, dan is het handig om te onderzoeken wie het zijn, wat ze doen en hoe ze dat ‘verkopen’. Wat maakt hen uniek en waar zie jij het verschil met jouw praktijk? Neem dit mee in je communicatie.

Breng de klantreis in kaart

Als je hebt nagedacht over de vorige punten, weet je precies op welk gebied jij uitblinkt. Bekijk dan eens de reis die de klant maakt vanaf het moment dat hij/zij een probleem heeft tot het zoeken en vinden van een therapeut of coach. Deze klantreis, ook wel Customer Journey genoemd, is de weg die een potentiële klant aflegt naar het daadwerkelijk klant worden.

Hoe breng je dit in kaart? Vraag eens aan bestaande klanten hoe zij bij jou zijn gekomen, waarom ze naar jou hebben gezocht, hoe ze naar je hebben gezocht, en waarom ze uiteindelijk voor jou kozen.

NIEUW VOORSCHRIJFMODULE

Geen voorraad & administratie, wél commissie.

Verdien commissie op je voorschriften via de voorschrijfmodule. Bovendien ontvang je hetzelfde commissiepercentage op alle toekomstige bestellingen van jouw cliënt op vitakruid.nl

- ✓ Commissie op voorschriften
- ✓ Commissie op nabestellingen
- ✓ Geen voorraad & administratie

Ontdek alle voordelen van de voorschrijfmodule



> [Zakelijk.vitakruid.nl/voorschrijven](https://zakelijk.vitakruid.nl/voorschrijven)



VITAKRUID
DRIVEN BY HEALTH



Een klantreis bestaat uit de volgende fasen:

Aandacht: iemand wordt zich bewust van een probleem of behoefte. In deze fase is hij/zij nog niet actief op zoek naar een oplossing voor dit probleem.

In deze fase is het belangrijk om jouw potentiële klant bewust te laten worden van jouw bestaan. Dit kan door middel van content delen zoals blogs of socialmediaposts, maar ook door advertenties.

Interesse: de klant toont interesse in jouw praktijk. In deze fase is diegene actief op zoek naar een oplossing voor zijn of haar probleem en overweegt jouw praktijk.

In deze fase moet je goed vindbaar zijn voor jouw potentiële klant. Dit kan bijvoorbeeld door middel van goede (lokale) SEO (Search Engine Optimization), zoekmachine adverteren (zoals Google Ads) of retargeting (hiermee kun je mensen specifiek benaderen met een advertentie, die bijvoorbeeld al eens op je website is geweest).

Verlangen: de klant onderzoekt jouw praktijk en aanbod. In deze fase zal de klant alles gebruiken om zijn of haar keuze te valideren. Er wordt gezocht naar andere aanbieders, reviews en alle informatie die kan helpen bij deze keuze.

In deze fase moet je de potentiële klant overtuigen van jouw expertise. Dit kan door middel van reviews, waardevolle content en retargeting.

Actie: de klant neemt een koopbeslissing en wordt een betalende klant. In deze fase besluit de klant uiteindelijk om naar jouw (online)praktijk te komen.

In deze fase moet je goed benaderbaar zijn. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een goed werkende website met duidelijke actieknoppen.

Herhaling: is de klant tevreden, dan blijft hij of zij terugkomen. Als je het goed aanpakt, kan diegene zelfs een echte ambassadeur worden.

In deze fase moet je je beloften nakomen en de klant tevredenstellen. Een tevreden klant zorgt voor positieve mond-tot-mond reclame. Een klantloyaliteitsprogramma kan dan ook goed werken (bijvoorbeeld een stempelkaart).

Speel slim in op de klantreis

Nu je precies weet wat jouw potentiële klant doet voor hij/zij bij jou terecht komt, kun je hier slim op in spelen. Bedenk voor elke fase hoe je aanwezig wilt zijn en hoe je de klant benadert.

In de aandachtfase wil je dat de klant jouw website kan vinden, maar zal diegene het niet zelf intoetsen in Google. Hiervoor kun je Google-advertenties inzetten. Zorg er wel voor dat je website en je social media goed gevuld zijn met relevante content (denk aan blogs, video's, enzovoort).

Als de potentiële klant eenmaal interesse heeft, wil je gevonden worden. Google Ads kunnen je bovenaan laten ranken in de zoekresultaten. Maar ook e-mailmarketing is handig in deze fase; zo kom je weer even top-of-mind bij mensen die al interesse in je hadden. Retargeting is een slimme manier om mensen opnieuw te bereiken die al eens online interesse in jouw praktijk hebben getoond.

In de verlangende fase van de klantreis moet je de potentiële klanten alle informatie geven die zij zoeken. Zij zoeken bijvoorbeeld naar reviews en klantcases om uiteindelijk de aankoopbeslissing te kunnen maken.

In de actiefase moet je de potentiële klant kunnen overhalen om over te gaan op actie. Een goed

werkende afsprakenmodule op je website of een goed verkoopsgesprek zijn dan erg belangrijk. Uiteindelijk wil je natuurlijk het liefst dat jouw nieuwe klanten weer terugkomen. Dit scheelt tijd, geld en inspanning. Biedt de nieuwe klanten een spaaractie aan of een andere vorm om loyaal te worden aan jouw praktijk.

Automatiseer waar mogelijk

Meer klanten vinden lijkt veel werk en dat is het ook. Gelukkig hebben we technologie die ons enorm kan helpen om processen te automatiseren. Schrijft iemand zich in voor de nieuwsbrief? Zorg dan voor een automatisch welkomstbericht. Maakt iemand online een afspraak? Zorg dan voor een automatische bevestiging. Bespaar tijd en automatiseer repetitieve taken. Je kunt hiervoor praktijksoftware gebruiken of bijvoorbeeld een e-mailmarketingsysteem.

Metten is weten

Steek je veel tijd, geld en moeite in de marketing? Spendeer dan ook dat extra beetje tijd in het meten van de effectiviteit. Houd de voortgang bij en pas aan als iets niet loopt zoals verwacht. Test uit en blijf leren en optimaliseren.

Het integreren van online en offline

Voor een maximaal resultaat ben je zowel online als offline aanwezig tijdens de klantreis. Online- en offline marketinguitingen moeten een samenhangend geheel zijn en kunnen elkaar ondersteunen.

Hoe je dat?

Wees consistent

Zorg ervoor dat jouw boodschap, visuele identiteit en kernwaarden consistent zijn over al jouw marketingkanalen. Dit betekent dat jouw website, socialmediaprofiel(en), visitekaartjes en flyers allemaal hetzelfde beeld van jouw praktijk moeten uitstralen. Door hierin consistent te zijn herkent de potentiële klant jouw praktijk.

Van online naar offline

Gebruik jouw onlineplatforms om aandacht te krijgen voor jouw offlineactiviteiten. Promoot bijvoorbeeld jouw workshop, lezing of deelname aan lokale evenementen via je socialmediakanalen en e-mailnieuwsbrieven. Dit verhoogt de kans op een grotere opkomst en moedigt ook aan om je te volgen.

Van offline naar online

Organiseer je een offline-evenement? Vraag je deelnemers dan om je te volgen op social media. Gebruik QR-codes op je visitekaartjes of flyers die direct naar jouw website of socialmediaprofiel(en) linken? Vraag tevreden klanten om online reviews te schrijven of deel te nemen aan jouw community.

“Het is beter om te beginnen met wat je nu hebt, te leren van de ervaring en je aanpak gaandeweg te verfijnen.”

Tijd voor actie!

Heb je goed nagedacht over al het bovenstaande? Kom dan gewoon in actie! De perfecte strategie bestaat niet, en als je moet wachten op het 'juiste moment' mis je kansen. Het is beter om te beginnen met wat je nu hebt, te leren van de ervaring en jouw aanpak gaandeweg te verfijnen. Testen, testen, testen en laat perfectie los.

Wilma Tuk is pragmatisch ondernemers-coach & sparringpartner en oprichter van de community Healthy You, Healthy Business met 20+ jaar ervaring in de holistische gezondheidsbranche.
www.hyhb.nl





NIEUW

- Hoog gedoseerd probioticum: minimaal 50 miljard micro-organismen per vegicap
- 10 geregistreerde stammen die zich uitstekend kunnen handhaven in het maagdarmkanaal
- Nu extra voordelige verpakking met 30 vegicaps

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl

Ontdek alles over
Biotica 50 miljard



EDUCATIEPLANNER

Een greep uit ons aanbod

ONLINE/LOCATIE	DATUM	TIJD	PRIJS excl. BTW
Inspiratieavond Een holistische kijk van een dierenarts op de verbinding tussen mens en dier Suus Bettink			
Online	ma 11-06-2024	19.00-21.00 uur	€ 25,-
GRATIS webinar Liposomale suppletie Klaas Riepma			
Online	do 13-06-2024	vanaf 19.00 uur	Gratis
GRATIS webinar Saffraan Casper Beukema			
Online	ma 24-06-2024	vanaf 19.00 uur	Gratis
Studiemiddag Tinnitus Monique van Poorten			
Online	do 19-09-2024	13.30-16.30 uur	€ 45,-
Studiemiddag Gezichtsdiagnose – Je gezicht als spiegel van je gezondheid Gonnie van de Lang			
Online	ma 23-09-2024	13.30-16.30 uur	€ 45,-
Studiemiddag SIBO Roelie Koopman			
Online	do 26-09-2024	13.30-16.30 uur	€ 45,-

Onze bijscholingen zijn geaccrediteerd bij MBOG, NWP, KTNO, VVET, NVVM en VBAG.



Meer informatie, actueel aanbod en aanmelden
www.viteducatief.nl | 070-3010671 | info@viteducatief.nl



VitEducatief

Kennis is belangrijk, zeker voor u als
gezondheidsspecialist

VitEducatief biedt het hele jaar door een gevarieerd (natuurgeneeskundig) online educatieprogramma. We zorgen altijd voor een grote verscheidenheid aan onderwerpen in ons scholingsaanbod. De studiemiddagen, praktijktrainingen en kennisavonden worden verzorgd door een team van enthousiaste en deskundige docenten.



Het starten van een nieuwe praktijk voor psychosociale therapie

In het derde jaar van de 4-jarige studie tot psychosociaal therapeut kreeg ik het verlangen om na mijn studie een eigen praktijk op te zetten. Ik neem jullie graag in vogelvlucht mee hoe ik dit heb gedaan en waar ik nu, een jaar later, sta.

Het begon met mijn ontslag in mijn huidige baan als verpleegkundige, waarna ik me inschreef bij de Kamer van Koophandel als zzp'er verpleegkundige en als psychosociaal therapeut, met het idee in mijn achterhoofd om in het begin mijn inkomsten binnen te krijgen als verpleegkundige en daarnaast cliënten te zoeken voor mijn eigen praktijk. In de loop van de tijd wilde ik dit omdraaien, dus mijn inkomen voornamelijk uit mijn praktijk en mijn werk als verpleegkundige als sluitpost gebruiken.

Omdat ik het belangrijk vond om een goede eerste indruk te maken in zorgland, heb ik een professioneel branding- en marketingbedrijf gezocht dat bij mij paste en aansloot bij mijn visie en verlangen. Zij hebben mij geholpen met een visie en praktische inzichten gegeven. Daarnaast maakten zij een website en hielpen mij met de lancering van mijn praktijk, met zichtbaarheid op social media en het maken van nieuwsbrieven.

In april vorig jaar ging mijn website online en werd ik actief op social media. Vervolgens ben ik met flyers, visitekaartjes en wat leuk reclamemateriaal langs verschillende huisartsenpraktijken gegaan in mijn eigen woonplaats en omliggende dorpen. Met sommige huisartsen had ik al contact vanwege mijn werk in de specialistische thuiszorg; dat heeft ook wel geholpen in het contact maken. Bij verschillende huisartsen mocht ik daarna langskomen voor een gesprek om uitleg te geven over wat ik deed en wie mijn doelgroep was.

Voor de zomer stuurde ik mijn eerste nieuwsbrief en in de zomervakantie begonnen de eerste cliënten zich aan te melden. Ze reageerden vanwege de berichtjes op social media die hen aanspraken, door het lezen van mijn nieuwsbrief en ook huisartsen wisten mij al snel te vinden. De maanden daarop breidde mijn cliëntenbestand zich rustig uit zodat ik er zelf ook op een fijne manier in kon groeien. In de afgelopen maanden kwamen er steeds meer aanmeldingen, zodat ik soms weleens moest zoeken naar balans en evenwicht. Maar door steeds weer even een pas op de plaats te doen en met mijn supervisor te kijken hoe ik mijn grenzen het beste kon bewaken, kwam dit goed.

Op dit moment werk ik 4 dagen in mijn eigen praktijk en spreek ik zo'n 16 cliënten per week. Af en toe werk ik nog een avonddienst als verpleegkundige, waar ik nu dubbel van geniet omdat dit ander hoofdwerk vraagt en het oud en vertrouwd voelt.

Als ik terugkijk naar het afgelopen jaar, naar mijn eerste stappen in ondernemersland voel ik me blij en dankbaar over waar ik nu sta. Mooi hoe mijn praktijk heeft kunnen groeien en hoe de cliënten mij weten te vinden. Het komende jaar ga ik ervaring opdoen en mijn kennis uitbreiden met relevante scholingen. Daarnaast vind ik het een mooie uitdaging om te kijken hoe ik verder kan groeien in ondernemersland.

Margreet van Gameren
Psychosociaal therapeut bij Praktijk Arise
Bestuurslid bij Stichting Rosegarden



Rosegarden is een Stichting van Christen Psychosociaal Therapeuten. De psychosociale (kinder)therapeuten die zijn aangesloten bij Stichting Rosegarden, werken vanuit een christelijke identiteit. www.stichting-rosegarden.nl

Waarom Minami?

Minami perfectioneert zich voortdurend in het samenstellen van de **zuiverste omega 3-vetzuren**. Want hoe **hoger de kwaliteit**, hoe **beter voor jouw gezondheid***. **Duurzaamheid** krijgt hierbij ook prioriteit.



- ✓ hoge concentratie omega-3
- ✓ superieure kwaliteit & zuiverheid
- ✓ omega-3 voor elke levensfase
- ✓ milieu- bewust



We werken dag in dag uit aan de **duurzaamheid** van onze **producten en processen**, voor jouw welzijn en dat van onze planeet.

WE CARE ❤️



Instagram: [minami_omega3](#)
Facebook: [omega3.minami](#)

Fonds Slachtofferhulp ontwikkelt Rouwmeter in samenwerking met kinderen

Kinderen die een rouwproces doormaken, laten vaak weinig zien van hun emoties. Daardoor is niet altijd te herkennen of ze hulp nodig hebben in hun rouwproces. Fonds Slachtofferhulp heeft daarom, in samenwerking met een aantal kinderen en onderzoekers van de Universiteit Twente, Universiteit Utrecht en Rijksuniversiteit Groningen, een speciale rouwmeter voor kinderen ontwikkeld. Deze meter is online beschikbaar gemaakt op de website rouwbehandeling.nl, die eerder voor volwassenen werd ontwikkeld.

Deze rouwmeter helpt kinderen die een dierbare zijn verloren, om hun klachten in kaart te brengen; klachten als intense boosheid, verdriet, vervlakking van emoties en/of andere signalen die soms kunnen duiden op een verstoord rouwproces. Via de rouwmeter kunnen zij én hun ouders of verzorgers beoordelen of ze baat hebben bij specialistische hulp. Dat is belangrijk want hoe eerder kinderen passende hulp krijgen, hoe groter de kans dat hun verdere leven niet in het teken van slachtofferschap staat.

Voor en door kinderen

Niet alleen kinderen tussen de 8 en 16 jaar hebben meegewerkt aan de ontwikkeling van de rouwmeter, ook volwassenen die op jonge leeftijd een dierbare zijn verloren. Zo ook Maaïke. Zij verloor haar broertje bij een verkeersongeval.

“Ik vind het heel belangrijk dat er op deze manier meer aandacht komt voor kinderen die een dierbare zijn kwijtgeraakt. Er is heel veel hulp gericht op ouders. Over hoe zij het verlies ervaren en hoe ze het leven weer op kunnen pakken. Maar ik moest ook weer naar school en verder met mijn leven. Maar daar werd nooit iets over gevraagd. Het voelde dan alsof ik er niet bij hoorde, dat was wel echt een naar gevoel.”

Cijfers

7% van de kinderen jonger dan 16 jaar verliest een ouder. Nog meer kinderen verliezen een broer, zus of ander familielid. Dit betekent dat elk Nederlands klaslokaal gemiddeld twee kinderen telt die één of beide ouders zijn verloren.

Dr. Lonneke Lenferink, verbonden aan de Universiteit Twente en senior onderzoeker bij Fonds Slachtofferhulp op het gebied van rouw na traumatisch verlies: “Rouwen doet iedereen op zijn eigen manier, maar kinderen hebben de neiging weinig te laten zien. Terwijl het verdriet echt niet minder is. Als ouder of verzorger is het dan fijn om te weten hoe het gaat en of het kind baat kan hebben bij professionele hulp. Tijdige hulp na een verlies kan voorkomen dat kinderen vastlopen op school, thuis of in hun sociale leven.”

Specialistische hulp

De rouwmeter voor kinderen is, net als de rouwmeter voor volwassenen die sinds de lancering in 2022 al meer dan 50.000 keer is ingevuld, een laagdrempelige gevalideerde onlinezelftest voor rouwbehandeling. Mensen willen weten of het normaal is wat ze voelen en ervaren. Door de rouwmeter in te vullen kunnen ze bekijken of en welke hulp past, variërend van praktische tips tot een specialistische behandeling. Samen met een team van wetenschappers en behandelaars ontwikkelde Fonds Slachtofferhulp specialistische hulp die is afgestemd op het verlies van een dierbare door een traumatische gebeurtenis, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf.

www.rouwbehandeling.nl/rouwmeters/



Vanzelfsprekend

Hulpverleners in vertrouwen

DOOR: CLARE DIMOND

Klavertjes

Wat als het klavertjevier niet symbool staat voor geluk op zich maar voor hoe we denken geluk te moeten zoeken, vinden en verdienen? Als het zoeken van een klavertjevier tussen de normale klavertjes, zo zoeken we ook naar welbevinden, rust en zelfvertrouwen buiten het normale. We zoeken het in de juiste omstandigheden, in bezit, perfecte relaties en succesvol zijn. We proberen het te vinden in een rustig hoofd, een goed gevoel en wenselijk gedrag. We denken dat, als we hard genoeg werken aan onszelf, we dan ‘gelukkig zijn’ verdienen. Wat als dit de misvatting is waar het klavertjevier naar wijst? De ironie van iets zoeken waar het niet te vinden is?

In tegenstelling tot klavertjesvier zijn klavertjesdrie overal te vinden. Net als mentale veerkracht en welbevinden overal te vinden is. In dit boek wijzen we dan ook graag naar het klavertjedrie als symbool voor het weer zien van mentale veerkracht en welbevinden als vanzelfsprekendheid in jezelf en in andere mensen. Het wijst naar iets wat er altijd al is geweest en zal zijn en waar je op mag vertrouwen. Het is hooguit vergeten, niet erkend of niet gezien. Zoals we zoveel voor lief nemen wat vanzelfsprekend is.

Vertrouwen

Vertrouwen gaat over ergens van uit kunnen gaan, ergens op kunnen rekenen. Vertrouwen maakt ontspannen en geeft veerkracht. Het zorgt ervoor dat iets kan gaan zoals het is bedoeld, dat het niet wordt tegengehouden of stagneert. We worden geboren met vertrouwen. Kinderen vertrouwen op hun ouders/verzorgers, hun omgeving, de wereld om hen heen, maar hebben ook vertrouwen in hun eigen kunnen. We lijken het basale vertrouwen gaandeweg te verliezen als we opgroeien. Dat kan zijn vertrouwen in onszelf, onze kwaliteiten, ons lichaam, onze gezondheid, onze gesteldheid, onze veerkracht maar ook in andere mensen en/of in de

wereld. Het ervaren van verlies van vertrouwen heeft grote invloed op hoe we ons voelen, op ons functioneren, op het ervaren van mentale veerkracht en welbevinden. Veel mensen komen dan ook met gebrek aan vertrouwen bij hulpverleners terecht.

Verlies van vertrouwen

Wanneer we denken dat we vertrouwen kwijt zijn, kunnen we het leven logischerwijs ervaren als zwaar, overweldigend en onvoorspelbaar. Dit eist zijn tol op allerlei gebieden. Veel acties die we ondernemen, gaan over het veranderen van onze ervaring door het willen veranderen van onze gedachten, gevoelens en gedragingen. Vaak wordt er gezocht naar een oorzaak in het verleden en wordt er gestreefd naar verbetering voor de toekomst. Het kan zich uiten in een zoektocht naar een betere versie van onszelf of het willen veranderen van onze omgeving. Onschuldige neigingen die we allemaal hebben, maar die vaak meer lijden teweegbrengen dan nodig.

“Vertrouwen gaat over ergens van uit kunnen gaan, ergens op kunnen rekenen. Vertrouwen maakt ontspannen en geeft veerkracht.”



Boekfragment uit
Vanzelfsprekend
Hulpverleners in vertrouwen
Suzanne Bader en Petra Balke

www.samsarabooks.com
www.klavertjedrie.nu
www.3principes.nl

Terug naar drie principes om op te vertrouwen: zijn, denken en bewustzijn

Drie principes die onze ervaring bepalen, zijn altijd aan het werk. Zo stuurt een principe alles in en om ons heen (principe ‘Zijn’). Dit principe houdt alles in beweging en streeft naar heelheid. Je kunt het onze natuur of de energie achter alles noemen. Het is in alles en iedereen aanwezig. Daarnaast is elk mens in staat te denken en heeft elk mens constant gedachten (principe ‘Gedachten’). Gedachten die vanzelf komen en gaan. We beleven de wereld altijd vanuit ons denken. Behalve dat we gestuurd worden en denkende wezens zijn, zijn we ook in staat onze gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen te ervaren in het huidige moment (principe ‘Bewustzijn’). We zijn hierin allemaal hetzelfde. Zonder deze drie-eenheid hebben we geen menselijke ervaring.

Het bespreken van inzicht in de drie principes zit op een heel ander niveau. Niet de inhoud van het denken is relevant, maar het herkennen van de kwaliteit ervan. Niet het voorkomen of het doorvoelen van nare emoties is het doel, maar het begrijpen welke signaalfunctie ze hebben. Niet de nadruk leggen op het moeten veranderen van gedrag maar het begrijpen van hoe het logischerwijs ontstaat, zodat het blijven uitvoeren van ongewenst gedrag onlogisch wordt. Daarbij gaat het over wat ieder mens van nature bezit aan gezondheid, flexibiliteit, inspiratie, zelfvertrouwen en creativiteit. Met dit inzicht ga je als vanzelf moeitelozer om met wat je gewenst en ongewenst meemaakt (zonder de ervaring te moeten veranderen). Zodra je dit voor jezelf ziet, kun je het gaan delen met anderen.

Volg ons op:  

CellCare Academy scholingsaanbod

Breinmodules:

Trauma, neuro-inflammatie, ADHD/ADD en autisme
12 en 13 september 2024

Het vrouwenbrein, interactie tussen hormonen en neurotransmitters
3 en 4 oktober 2024

Dementie en Parkinson, gerelateerde ziektebeelden en integratie
14 en 15 november 2024

Volg
meerdere
breinmodules
en ontvang
tot wel 20%
korting!

3-daagse Masterclasses:

Masterclass Neurotransmitters
26, 27 september en 07 november 2024

Masterclass Neurotransmitters
4, 5 november en 3 december 2024

Scan voor meer info
en inschrijven:



Vanzelfsprekend

Dit boek gaat over wat voor iedereen geldt, altijd en in elke situatie. Je kunt de gedachten, gevoelens en gedragingen van de ander, maar ook van jezelf, gaan begrijpen. Je kunt het normaliseren, zien dat iedereen altijd handelt met wat hij/zij denkt beschikbaar te hebben in het moment. Je kunt ook gaan vertrouwen op wat er altijd beschikbaar is, zelfs in de meest heftige situaties. Ook als het denken, voelen en gedrag zo ongewenst lijkt. Je gaat ook zien dat mensen eigen inzichten gaan opdoen waar oplossingen uit voortkomen die jij als hulpverlener niet beter had kunnen adviseren of verzinnen. Deze aanpak 'ontzorgt' je als hulpverlener. Je bent als vanzelf minder bezig met je eigen gedachten en gevoelens over die ander. Dat geeft nog meer rust en ruimte voor nieuw inzicht bij degene die je wilt helpen. En reken maar dat je er zelf ook steeds weer nieuw inzicht door opdoet!

Analogie Zwaartekracht

De zwaartekracht werkt altijd en voor iedereen. Of je zwaartekracht nu wel of niet begrijpt, het werkt altijd en voor iedereen op dezelfde manier. Voordeel van het begrijpen is dat je het kunt voorspellen en er minder een troep van maakt. Je weet dat alles naar beneden valt. Een glas water als je het loslaat, maar ook jouw lichaam als je uit balans raakt. Je valt nog steeds maar je kunt het begrijpen en er rekening mee houden. Zo zijn er ook principes die onze menselijke ervaring creëren, bij iedereen zonder uitzondering. Het begrijpen van deze principes zorgt ervoor dat je jouw eigen ervaring beter kunt begrijpen en er minder een troep van kan maken.

Inzichten uit dit boek:

Welbevinden is een constante, geen variabele. We ervaren het hooguit wisselend door de invloed van gedachten. Dit is geheel normaal en menselijk. Emoties zijn je dashboard om je te helpen navigeren. Ze zeggen alleen iets over de kwaliteit van je denken in het moment. Ze vertellen alleen wat jij tijdelijk ziet als een waarheid. Of je richting welbevinden denkt of niet. Het is nuttiger om te navigeren op de kwaliteit van ons denken dan op de inhoud ervan. We worden gewaarschuwd door onze emoties als onze staat van zijn niet helder is en we niet in staat zijn tot het krijgen van helpende, nieuwe gedachten. Je kan nooit in de buurt komen van de wijsheid die iemand zelf heeft om met eigen oplossingen te komen.

“Voordeel van het begrijpen is dat je het kunt voorspellen en er minder een troep van maakt.”

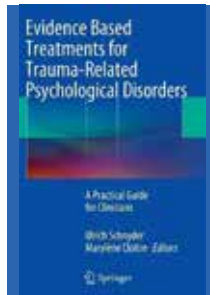


OVER DE AUTEURS

Petra is ervan overtuigd dat achter alle mogelijke klachten een volkomen gezond, krachtig en flexibel persoon schuilgaat. Petra werkt sinds 2003 binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) met allerlei verschillende cliënten. Ze werkt nu met veel plezier als zelfstandig gevestigd psycholoog. Suzanne is van jongs af aan geïnteresseerd in het welbevinden van mensen en het verlichten van lijden. Ze werkt sinds 2003 in het ziekenhuis en is een ervaren hulpverlener, trainer en ontwikkelaar van leefstijlinterventies. Ze werkt nu als facilitator sociale zorginnovatie, waar ze het innovatievermogen van mensen en structuren vergroot. Het zien van wat voor ieder mens gelijk is, is een onuitputtelijke bron van inzicht en inspiratie voor zowel Petra als Suzanne, wat ze dolgraag delen. Middels hun gezamenlijke project Klavertje Drie zetten ze zich dan ook heel graag in om dit beschikbaar te maken voor zoveel mogelijk mensen. Dit in zowel individuele gesprekken, in groepen als door het schrijven van boeken, artikelen en de Klavertje Drie Academie.

Leesvoer

over trauma



EVIDENCE BASED TREATMENTS FOR TRAUMA-RELATED PSYCHOLOGICAL DISORDERS

This book offers an evidence-based guide for clinical psychologists, psychiatrists, psychotherapists and other clinicians working with

trauma survivors in various settings. It provides easily digestible, up-to-date information on the basic principles of traumatic stress research and practice, including psychological and sociological theories as well as epidemiological, psychopathological, and neurobiological findings. However, as therapists are primarily interested in how to best treat their traumatized patients, the core focus of the book is on evidence based psychological treatments for trauma-related mental disorders. Importantly, the full range of trauma and stress related disorders is covered, including Acute Stress Reaction, Complex PTSD and Prolonged Grief Disorder, reflecting important anticipated developments in diagnostic classification.

Each of the treatment chapters begins with a short summary of the theoretical underpinnings of the approach, presents a case illustrating the treatment protocol, addresses special challenges typically encountered in implementing this treatment, and ends with an overview of related outcomes and other research findings. Additional chapters are devoted to the treatment of comorbidities, special populations and special treatment modalities and to pharmacological treatments for trauma-related disorders. The book concludes by addressing the fundamental question of how to treat whom, and when.

Evidence Based Treatments for Trauma-Related Psychological Disorders | A Practical Guide for Clinicians

Ulrich Schnyder en Marylene Cloitre



LEVENSVERHALEN EN PSYCHOTRAUMA

Voor vluchtelingen, patiënten met vroegkinderlijke trauma's, kinderen uit oorlogsgebieden, maar bijvoorbeeld ook (ex-)militairen zijn reguliere traumatherapieën als imaginaire exposure of EMDR soms te belastend.

Speciaal voor deze patiënten,

die meerdere psychotrauma's hebben meegemaakt in hun leven, is Narratieve Exposure Therapie (NET) ontwikkeld. NET blijkt voor patiënten en therapeuten een heel aansprekende vorm van traumatherapie. Door het leggen van de levenslijn en de techniek van de narratieve exposure worden niet alleen de schokkende gebeurtenissen maar ook de mooie gebeurtenissen uit het leven van de patiënt geïntegreerd in het levensverhaal. Daarnaast wordt een getuigenisverslag gemaakt voor de patiënt. Dit inspirerende en leeswaardige boek met veel voorbeelden en casuïstiek is geheel herzien. Het bevat de laatste inzichten en toepassingsmogelijkheden van deze behandelmethodiek. Zo is er aandacht voor NET bij kinderen, NET bij daderproblematiek en voor de online toepassingen van NET. *Levensverhalen en psychotrauma* is een aanrader voor traumatherapeuten en voor hen die geïnteresseerd zijn in de levensgeschiedenis van getraumatiseerde mensen.

Levensverhalen en psychotrauma | Narratieve exposuretherapie in theorie en praktijk | Ruud Jongedijk



HANDBOEK EMDR

Mensen die worden geconfronteerd met afschuwelijke gebeurtenissen, kunnen daar blijvende klachten aan overhouden, zoals angstige dromen, schrikachtigheid, voortdurende angst of nervositeit en vermijdingsgedrag. Wanneer de klachten ernstig en blijvend zijn, kan er sprake zijn

van een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Eye Movement Desensitization and Reprocessing, kortweg EMDR, is een geprotocolleerde behandelmethodode voor de gevolgen van verschillende vormen van psychotrauma, waaronder PTSS. EMDR-therapie is kortdurend, patiëntgericht, kent een duidelijke, geprotocolleerde aanpak en heeft een stevige wetenschappelijke basis.

Mensen met klachten als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis zijn over het algemeen na enkele zittingen EMDR-therapie weer in staat om de normale dagelijkse bezigheden op te pakken. Het Handboek EMDR is al meer dan 15 jaar hét Nederlandstalige leerboek voor de clinicus die zich wil bekwamen in de toepassing van EMDR-therapie. Het boek beoogt psychologen, psychiaters en andere erkende specialisten in de GGZ een helder en uitgebreid kader te verschaffen omtrent de wijze waarop EMDR in de dagelijkse praktijk kan worden uitgevoerd. Het gaat uitvoerig in op de indicatiestelling voor EMDR en beschrijft alle stappen van het EMDR-standaardprotocol op gedetailleerde wijze, aangevuld met praktische tips en geïllustreerd met talloze praktijkvoorbeelden. In de loop der jaren is het handboek aangepast en aangevuld op basis van recente wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van traumabehandeling in het algemeen en EMDR-therapie in het bijzonder. Er is de afgelopen jaren ook veel veranderd in het EMDR-standaardprotocol en de wijze waarop EMDR wordt uitgevoerd. Die kennis is in deze nieuwe, zevende editie van het Handboek EMDR verwerkt.

Handboek EMDR | Een geprotocolleerde behandelmethodode voor de gevolgen van psychotrauma
Ad de Jongh



TRAUMASPOREN IN LICHAAM, BREIN EN GEEST

Huiselijk geweld, misbruik, verwaarlozing, verslaving, ongelukken, (oorlogs)misdrijven... trauma verandert je leven radicaal. Bessel van der Kolk – een van 's werelds meest vooraanstaande traumadeskundigen – geeft

inzicht in de oorzaken en gevolgen van trauma. Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek toont hij nieuwe wegen naar herstel, waarbij lichaam en geest worden gereguleerd. Dit boek biedt hoop voor iedereen die de verwoestende effecten van traumatische ervaringen op jonge of latere leeftijd heeft leren kennen.

Traumasporen in lichaam, brein en geest | Nederlandse vertaling van The Body Keeps the Score
Bessel van der Kolk





EEN GREEP UIT ONZE OPLEIDINGEN:

Leefstijlcoach
Trainer Hormoonfactor
Lichaamsgericht Coach
Mental Coach
Relatiecoach
Stress en Burn-out Coach
Beweegcoach
Natuurvoedingsadviseur
Energetisch Coach
Vitaliteitscoach

Toe aan een volgende stap? Laat Sonnevelt je inspireren

Ben jij coach of counselor en klaar voor meer verdieping of verbreding van je vakkennis? Wil jij een bijdrage leveren aan het welzijn van mensen en zelf geïnspireerd, geraakt en verrijkt worden? Dan is een opleiding of nascholing van Sonnevelt een goede keuze. Al 29 jaar zijn wij dé opleider op het gebied van vitaliteit en gezonde levensstijl en 10 keer op rij verkozen tot Beste Opleider van Nederland. Al onze opleidingen zijn SNRO-geaccrediteerd, erkend door beroepsverenigingen en worden met een gemiddelde 9 hoog gewaardeerd door onze studenten.

Bezoek onze open dag op zondag 26 mei!
Bekijk ons complete aanbod op sonnevelt.nl.

CURSUSSEN:

Burn-out preventie
Coachen op positief denken
Neurotransmitters
Darmvitaal
Overgang en voeding
Slaapcoach
Coachen op (zelf)vertrouwen
Ademhaling en vitaliteit
Runningtherapie



Dolfijnenkracht

De tienjarige Steffie en ik zijn samen aan het schilderen. 'Het hoeft nergens op te lijken. We kiezen alleen de kleuren die we mooi vinden', zeg ik. 'Ja, en welke we mooi bij elkaar vinden passen', zegt Steffie. 'Ja', beaam ik. Het is stil en we horen onze penselen over de vellen papier heen gaan. 'Vandaag lekker geen school want het is studiedag', zegt Steffie. 'Fijn. Morgen weer naar school?', vraag ik dan. 'Ja, dan hebben we vier dagen vrij gehad', vertelt ze. Ik zie iets veranderen aan haar en dan herinner ik het me. 'Na een paar dagen vrij weer naar school gaan, vind jij lastig toch?' Steffie knikt. 'Op welk moment is dat moeilijk voor jou, wanneer voel je dat?' 'Als we brood eten in de ochtend', zegt Steffie direct. 'Waar voel je dat dan?' Steffie vertelt dat ze dan buikpijn krijgt maar wel kan eten. 'Ik wil dan gewoon niet gaan. Maar de volgende dag is het erger omdat ik dan weet hoe hun bui is. Dan weet ik hoe ze doen, Nina en Noor. Als ze de vorige dag normaal deden, ga ik gewoon. Als ze stom deden, vind ik het echt moeilijk.' 'Lastig. Wat zou jou helpen?', vraag ik. 'Ik zou iets willen hebben wat ik elke ochtend kan doen en waar ik kracht van krijg', zegt Steffie. We schilderen door en dan wijst Steffie naar haar schilderij: 'Kijk, ik zie een waterdier, het lijkt wel een soort dolfijn!' Ik kijk en zie het ook. 'Dolfijn is mijn lievelingsdier', zegt ze dan. 'Kunnen we daar niks mee doen?', vraag ik. 'Met een dolfijn? Wat voor kracht heeft de dolfijn voor jou?' 'Ik vind dat de dolfijn zo mooi beweegt', zegt Steffie. Ik knik en dan zijn we allebei even stil. 'Een soort yogaoefening ofzo, misschien kan ik dat doen in de ochtend', oppert ze. Steffie staat verrassend snel op en even later staan we tegenover elkaar. Ze maakt sierlijke bewegingen van boven naar beneden. Het lijkt wel een dolfijn die in de golven duikt. 'Dat moet vijf keer', zegt ze. We doen het allebei vijf keer. Dan maakt ze een sierlijke beweging van links naar rechts. Ik doe haar na. 'Dat moet drie keer', zegt ze en dat doen we. Tot slot gaat ze zitten en buigt ze voor- en achterover. En ik doe weer mee. We doen het allebei drie keer waarbij te horen is dat we allebei luid uitademen. We zitten even stil en dan is de oefening klaar.

'Steffie, dit is een heel goede oefening!', zeg ik 'Je hebt boven- en onderbewegingen gemaakt. Van links naar rechts én van voor- naar achter. Deze dolfijnsoefening zet jouw lichaam in beweging, het schudt de spanning van je af en zo kom je in je kracht!' 'Ja, dit kan ik altijd doen als ik dolfijnenkracht nodig heb', zegt Steffie monter. Even later loopt Steffie met het schilderij naar haar moeder en hoor ik haar vertellen: 'Mama, dit schilderij wil ik graag op mijn slaapkamerdeur hangen. Dan denk ik altijd aan het oefenen van mijn dolfijnenkracht!'



Conny Hagen is psychomotorisch kindertherapeut en werkt in haar eigen praktijk. Zij geeft therapie aan kinderen met gedrags- en/of ontwikkelingsproblematieken, en aan kinderen die last hebben van bepaalde gebeurtenissen. Haar motto is: 'Kinderen in hun kracht zetten'.

www.connyhagen.nl



Sonnevelt
Opleiders voor vitaal leven

SilentHands

een baanbrekende methode voor instant transformaties

DOOR: ROGIER GIELEN

Elk probleem is in een seconde op te lossen. Deze overtuiging werd in mij geboren, nadat ik in mijn praktijk een paar keer getuige was van een heel snelle shift, waardoor een probleem direct opgelost was. Wat veroorzaakte zo'n instant transformatie? Na een zoektocht van 4 jaar vond ik in 2007 het antwoord: we hebben allemaal een unieke persoonlijke handbeweging, waarmee we in een seconde belemmerende emoties kunnen verwerken, gedachten en overtuigingen kunnen loslaten en gedragspatronen blijvend kunnen veranderen. Ik noemde het SilentHands.

De handbeweging blijkt net zo effectief als wanneer je die in de verbeelding uitvoert. Daarmee is de techniek op elke plaats en op elk moment toepasbaar. Het is makkelijk, snel en bovenal een zeer krachtig verwerkingsmechanisme. SilentHands® kunnen we inzetten bij een breed scala aan hulpvragen. Van het oplossen van psychische problemen (o.a. trauma, angststoornissen, rouw), het oplossen van blokkades bij coachvraagstukken (o.a. effectiever communiceren, bereiken van doelen) tot spirituele ontwikkeling (o.a. de geest tot rust brengen, het ego loslaten). Daarbij is een belangrijk voordeel dat cliënten een zeer praktische zelfhulptool krijgen, waarmee zij tussen de sessies door en na het traject in hun dagelijks leven kunnen oefenen en zelfstandig aan hun voortgang kunnen werken.

De Vrije Universiteit Amsterdam doet momenteel onderzoek naar de effectiviteit van SilentHands bij het oplossen van specifieke fobieën, waaronder angst voor dieren, sociale fobie, claustrofobie, angst voor vervoer, angst voor harde geluiden. De eerste resultaten zijn zeer overtuigend en het betrokken angst- en traumabehandelcentrum overweegt voorgeschreven behandelmethoden te vervangen door een behandelprotocol met SilentHands.

Meer dan 25 jaar heb ik een eigen praktijk als coach/therapeut in Amsterdam. Ik deed een opleiding Oplossingsgerichte coaching, leerde Emotional Freedom Techniques (EFT), werd Master Practitioner Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en hypnotherapeut. In 2010 startte ik een vierjarige reading opleiding. In dat jaar werd ik ook student van de boeddhistische meester, Zijne Eminentie de 7e Dzogchen Rinpoche. Dzogchen is de non-dualistische richting binnen het boeddhisme.

De ontdekking

Eigenlijk is het niet zo gek dat mensen een fysieke manier hebben om emoties te verwerken en los te laten. Van dieren weten we dat ze gaan trillen, zich uitschudden of uitrekken om zich te ontladen van stress en spanning. Maar dat het een unieke persoonlijke handbeweging is waarmee mensen dat doen, was iets dat ik niet had kunnen bedenken. In een café tijdens een kort gesprek van vijf minuten vertelde een vrouw die ik net ontmoet had, mij over haar jeugd, haar carrière, haar huwelijk dat op springen stond, haar gezondheid die niet goed was en haar totale gebrek aan energie. Terwijl zij dat vertelde, zag ik in een

“Eigenlijk is het niet zo gek dat mensen een fysieke manier hebben om emoties te verwerken en los te laten.”

helder moment hoe zij haar managementteam aanstuurde en deed ik haar voor hoe zij dat effectiever kon doen. Terwijl ik het haar voordeed, zag ik dat bij haar de jackpot viel.

Niet één kwartje viel, de kwartjes bleven vallen. Ik zag dat hier sprake was van een instant transformatie en sloeg ons gesprekje beeld voor beeld en woord voor woord op in mijn geheugen. Ik wist dat ik hier mijn heilige graal zou vinden. Helaas, hoe vaak ik de scène in mijn hoofd ook afspeelde, ik zag niet wat de shift had veroorzaakt. Een jaar later kwam ik dezelfde vrouw op dezelfde plek toevallig weer tegen. Ze vertelde mij dat het heel goed ging met haar. Haar huwelijk was beter dan het in jaren was geweest, ze bruiste van energie en haar managementteam functioneerde als een geoliede machine.

Voor mij was het duidelijk dat dat het effect was geweest van het gesprekje dat we een jaar eerder hadden gevoerd. Nogmaals bestudeerde ik de scène die ik in mijn geheugen had gegrift. En toen was daar het eureka moment. Ineens zag ik dat het een handbeweging was geweest die ik maakte, die de transformatie had getriggerd. Direct begon ik in mijn praktijk met experimenteren.

Ik maakte allemaal handbewegingen en liet mijn cliënten allerlei handbewegingen maken, maar er was geen effect. Mijn hypothese werd dat we allemaal een unieke persoonlijke handbeweging hebben waarmee we emoties kunnen verwerken en loslaten. Vervolgens gebeurde er twee bijzondere dingen. Ik zat aan de keukentafel en vroeg mij af wat mijn handbeweging dan is. Op dat moment ging mijn arm omhoog en ik slaakte een diepe zucht, waarna ik helemaal helder werd en een diepe innerlijke rust en vertrouwen ervaarde. Ik wist direct dat dit mijn handbeweging was. Ik experimenteerde er een week mee: voor een rood stoplicht liet ik mijn ongeduld varen, en stress over dingen die niet soepel verliepen, liet ik moeiteloos los. En toen kwam de volgende vraag op: hoe kan ik de persoonsgebonden handbeweging van anderen zien? Met een stapeltje lege A4-tjes zat ik aan mijn bureau en ik begon te schrijven. Ik raakte in een soort trance en weet niet meer hoe lang ik heb geschreven, maar toen het klaar was had ik drie velletjes vol geschreven. En het bleek een protocol te zijn.

Dat protocol is nu na 17 jaar nog vrijwel hetzelfde. Persoonlijk houd ik niet van protocollen, maar als ik probeer bochtjes af te snijden, wordt het een

rommelige sessie. Het protocol doet z'n werk goed en in meer dan 95% van de sessies lukt het om de SilentHands-beweging van cliënten te vinden. Het blijkt bovendien dat therapeuten, coaches en counselors die het protocol leren gebruiken, hiermee ook succesvol zijn.

Toepassingen met SilentHands

Emotionele en lichamelijke gevoelens loslaten

We kunnen met onze SilentHands-beweging in een seconde emoties verwerken en loslaten. Daarmee kunnen we de emoties afhalen van beelden, geluiden, geuren, smaken en lichamelijke sensaties die met elkaar ervaringen vormen. Voor mensen die minder goed connectie maken met hun emotionele gevoelens, is er ook de ingang van de lichamelijke sensaties, zoals pijn in de buik- of hartstreek, spierspanning, een brok in de keel, een steen op de maag. We kunnen dat toepassen op ervaringen in de drie tijden: verleden, toekomst en heden. Dus bijvoorbeeld verwerken van traumatische herinneringen, loslaten van angst over toekomstige gebeurtenissen en het verwerken van belemmerende emoties in het dagelijks leven. Elke emotie kan met de SilentHands-beweging worden verwerkt: stress, angst, verdriet, woede, schuld, schaamte, machteloosheid, eenzaamheid. En doordat we de beweging ook imaginair kunnen uitvoeren, is die in vrijwel elke situatie toepasbaar. Dit maakt SilentHands een unieke zelfhulptool, waarmee we onszelf in een seconde in een staat van rust, ruimte, vertrouwen en verbinding kunnen brengen.

Gedachten loslaten

Gedachten laten we net zo makkelijk los door met de SilentHands-beweging gedachtetreinen en -cirkels te doorbreken.



Overtuigingen en kernopvattingen loslaten

Als we overtuigingen en negatieve kernopvattingen willen loslaten, kiezen we liever de ingang van de emotionele en lichamelijke gevoelens. Door iemand drie keer luid met volle overtuiging de negatieve kernopvatting over zichzelf, bijvoorbeeld ‘ik ben niet goed genoeg’, te laten uitspreken, komt de emotionele lading in het systeem van de cliënt. Als cliënt op dat moment drie keer de SilentHands-beweging doet, is alle lading opgelost en is de negatieve kernopvatting een willekeurig leeg zinnetje geworden. Cliënten geven aan dat er niets van waar is of dat het niet meer over hen gaat.

Gedragspatronen veranderen

Gedragspatronen veranderen spontaan als we de emotionele lading van situaties afhalen. Het effect daarvan is namelijk dat we de situatie na het doen van de handbeweging helder kunnen zien, doordat deze niet meer gekleurd is door emoties en gedachten. Je ervaart direct een perspectiefverandering, die weer leidt tot een nieuwe overtuiging, waarmee nieuw gedrag een logisch gevolg is van het nieuwe wereldbeeld.

Dit wordt door cliënten vaak ervaren als een magisch moment.

Representaties in het bewustzijn transformeren

De SilentHands-methode wordt nog magischer als we ons realiseren dat alles een representatie is in ons bewustzijn en dat we elke representatie in ons bewustzijn kunnen purificeren. Of het nu gaat over herinneringen, toekomstgedachten, materiele objecten, ruimtes, ideeën, concepten, (voor)ouders, systemen. Alles wat in de aandacht komt, de lading is er met een handbeweging van af te halen. Een cliënt had sinds haar jeugd een zeer moeilijke relatie met haar moeder. Ze had haar al lange tijd niet gesproken. Door haar moeder te visualiseren en het hele verhaal met alles wat er gebeurd was, de patronen van haar moeder en van zichzelf en de pijn die het veroorzaakte in één keer in haar bewustzijn te laden, kon ze met enkele SilentHands-bewegingen de relatie purificeren. Er zat niks meer tussen haar en haar moeder. Ze kon nu met compassie naar haar kijken en voelde de behoefte om haar direct na de sessie te bellen.

Zonder geloof, moed of wilskracht

Voor het bereiken van resultaten met deze methode is geen geloof, moed of wilskracht nodig. Het is juist een moeiteloze methode waarin we door een



persoonsgebonden handbeweging van overgave in een ‘ik-doe-het-gewoon’-staat komen. Overgave is het tegenovergestelde van defensie, dat wil zeggen vluchten, vechten of bevroren. Je laat de afweer zakken en dat maakt de weg vrij voor een supersnelle verwerking. Mijn theorie is dat, als iets in het bewustzijn is en je doet dan de handbeweging van overgave, er een ‘sein veilig’ wordt gegeven. De synapsen van de zenuwbanen waarmee de emotie gekoppeld is aan de beelden, geluiden, geuren, smaken en lichamelijke sensaties geven de boodschap van de emotie niet meer door. Het sympathische zenuwstelsel schakelt direct terug naar het parasympathische zenuwstelsel: de ademhaling

“We brengen cliënten met de SilentHands-methode onmiddellijk in contact met hun eigen wijsheid, hun diepste natuur, wanneer ze de sluiers van emoties en gedachten weghalen.”

en de hartslag worden rustig, de bloeddruk en de spierspanning dalen. Het energiesysteem van het lichaam ontlaadt zich, je slaakt een zucht, gaapt, lacht, krijgt kippenvel of voelt op andere wijze dat het systeem de lading heeft losgelaten. Hoewel one-session-wonders heel gebruikelijk zijn, is niet alles in één sessie opgelost. Maar de meeste cliënten zie ik niet meer dan drie keer. Gelukkig vertellen de bereikte resultaten en de magie in de sessies zich snel door en heb ik een volle praktijk.

*Sessies en traject zijn anders**Cliënt doet het helemaal zelf*

De sessies gaan wel anders dan de meeste therapie- en coachsessies. Met de SilentHands-methode praten we nauwelijks over de inhoud en analyseren we vrijwel niet. We voegen niets toe van ons eigen wereldbeeld, anders dan dat we uitleggen hoe emoties en SilentHands werken. Zelfs de handbeweging is van de cliënt. Het enige dat we doen, is die bewust maken in een Discovery Session, zodat

we die in het traject kunnen gebruiken om blokkades op te lossen en cliënten die kunnen gebruiken om in hun dagelijks leven te oefenen in bepaalde situaties. We brengen cliënten met de SilentHands-methode onmiddellijk in contact met hun eigen wijsheid, hun diepste natuur, wanneer ze de sluiers van emoties en gedachten weghalen. Het nieuwe perspectief en de oplossingen komen uit henzelf.

SilentHands geeft vertrouwen

Wat ook anders is dan bij andere methoden zoals cognitieve gedragstherapie, is dat cliënten die hun SilentHands-beweging hebben ontdekt, zin krijgen om zelf te oefenen. Ze voelen vertrouwen omdat de exposure aan vervelende emoties heel kort is en het geeft snel resultaat. Het vergt dus geen discipline, wilskracht of moed om ermee aan de slag te gaan. Het feit dat SilentHands een middel is dat ze zelf al hebben, geeft een gevoel van empowerment.

Integreren in eigen methode

De SilentHands-methode is overigens heel goed te combineren met andere methoden die therapeuten, coaches en counselors gebruiken. De meeste van die methoden zijn geschikt om cliënten bij gevoelens te brengen. Traditionele praatmethoden, hypnotherapie, familie-opstellingen en andere methoden zijn echter niet altijd even krachtig en consequent in het verwerken van de emoties. Zoals het Engelse spreekwoord luidt: You can bring the horse to the water, but you can't make it drink. Met SilentHands kunnen we het paard nu laten drinken.

Jezelf vrijmaken als professional

Ook voor ons als professionals is het goed om onszelf voor elke sessie even helemaal leeg te maken, zodat we met onze aandacht volledig bij de cliënt kunnen zijn. Een kwestie van een paar seconden met SilentHands.

Missie SilentHands

Hoewel ik SilentHands sinds 2007 in mijn praktijk gebruik en vele cliënten mij zeiden dat iedereen zijn handbeweging zou moeten kennen, kreeg ik pas in 2022 de ingeving dat de tijd om SilentHands wijd te verspreiden was aangebroken. De ambitie is om minimaal 10 miljoen mensen hun handbeweging te laten ontdekken in een Discovery Session. Daarvoor heb ik het SilentHands Institute opgericht en een onlinetraining ontwikkeld waarin therapeuten en coaches leren om de specifieke handbeweging bij anderen te vinden. Deze heeft inmiddels gecertificeerde facilitators afgeleverd die met succes Discovery Sessions doen en cliënten met deze snelle verwerkingsmethoden helpen.

Rogier Gielen is meer dan 25 jaar coach/therapeut gericht op snelle verandering. Zijn carrière in de software-industrie werd onderbroken door een groot verlies toen zijn eerste kind overleed. Hij verwerkte dat niet goed en ging twee jaar later alsnog in therapie. In die periode kreeg hij de eerste complete verlichtingservaring. Die maakte dat hij zijn hart ging volgen. Hij werd coach/therapeut. In 2007 ontdekte en ontwikkelde hij SilentHands® en in 2022 richtte hij het SilentHands® Institute op. www.silenthands.org

Colofon

Hoofredactie
Sacha van den Ende
E-mail: sacha@inspiredcommunications.nl

Bladmanagement en redactionele bewerking
Maartje Albert
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie
Marianne Smits en Charlotte Simons

Redactieadres
Zutphensestraatweg 49
6955 AE Ellecom
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: redactie@inspiredcommunications.nl

Uitgever
Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Zutphensestraatweg 49
6955 AE Ellecom
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: info@inspiredcommunications.nl

Vormgeving
Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp | www.eefjekleijweg.nl

Druk
vanLieremedia

Lezersservice
TCC Magazine verschijnt vijf keer per jaar. Het wordt toegezonden aan alle register- en aspirantleden van de beroepsorganisatie NFG, ALIP, de leden van TPnet, NKS en Rosegarden en aan studenten van diverse toonaangevende opleiders.

Abonnementen
Jaarabonnementen per vijf nummers: € 43,60.
De abonnementsprijs dient bij vooruitbetaling te worden voldaan. U ontvangt hiervoor een factuur. Nieuwe abonnementen kunnen op elk moment van het jaar ingaan.
Opzegging dient schriftelijk, ten minste 2 maanden voor afloop van de abonnementsperiode te worden ingediend bij de uitgever.

Adreswijzigingen
Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk schriftelijk indienen bij de uitgever per post of per e-mail: abonnement@inspiredcommunications.nl

Disclaimer
De informatie in dit blad is uitermate zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud van ingestuurde c.q. aangeboden artikelen, product-informatie en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medische) adviezen, onverhoopte onjuistheden en/of onvolledigheden. De uitgever draagt geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van advertenties. Informatie over gebruikte bronnen kan opgevraagd worden bij de redactie.

©Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing.
Alle rechten voorbehouden.

Ontvang jij het blad

NUTRIËNT & SUPPLEMENT

nog niet bij je thuis?



KOSTELOOS
ABONNEMENT

Stuur een mail met je gegevens naar redactie@inspiredcommunications.nl en krijg het magazine kosteloos toegestuurd.

Nutriënt & Supplement is een magazine voor zorgprofessionals met affiniteit voor gezonde voeding en voedingssupplementen ter bevordering van het welzijn van de cliënt.

Kies voor puur, kies AOV



AOV ondersteunt al ruim 30 jaar zorgprofessionals met kennis, educatie en pure supplementen



Plantaardige capsules



100%
gerecyceld
plastic

- ✓ Pure supplementen, zo min mogelijk hulpstoffen
- ✓ Plantaardige capsules
- ✓ Groene pot van 100% gerecycled plastic
- ✓ Orthomoleculair geschoolde productspecialisten
- ✓ Al sinds 1987

Scan de QR code en lees meer over AOV!



orthomoleculaire
voedingssupplementen

t 036 5460920 • i www.aov.nl

Support lijn

Mattisson introduceert een nieuwe lijn met 9 'support' producten ter ondersteuning van jouw gezondheid. De lijn bestaat uit een hormoon-, darm-, energie-, mushroom immuun-, spijsvertering-, gemoed-, lever, prostaat- en oogsupport.



Samenstellingen

- ✓ Hormoon support: Vitex Agnus Castus, Saffraan, 5 HTP en Zink Methionine. Zink draagt bij aan een normale hormoonhuishouding.
- ✓ Darm support: Acai, L Glutamine, Probiotica, Chaga en Guarboonvezels. Vitamine A kan gebruikt worden voor de slijmvliezen in de darm en het immuunsysteem.
- ✓ Energy support: Zwarte Maca, Guarana, Cordyceps en Magnesium Malaat. Magnesium ondersteunt het energieniveau.
- ✓ Mushroom immuun support: Lion's Mane, Shiitake, Maitake, Reishi, Chaga, Cordyceps en Zink Methionine. Zink ondersteunt het immuunsysteem.
- ✓ Spijsvertering support: Digezyme spijsverteringscomplex, Gember, Probiotica en Zink Methionine. Gember helpt de spijsvertering te ondersteunen.*
- ✓ Mood support: Saffraan, 5 HTP, L-Theanine en Magnesium Tauraat. Saffraan helpt een positieve gemoedstoestand te behouden.*
- ✓ Lever support: o.a. Paardenbloem, Mariadistel en Curcumine. Paardenbloem is gunstig voor de lever en galfunctie.*
- ✓ Prostaat support: o.a. Pompoenzaad extract, Groene Thee en Brandnetel extract. Pompoenzaad extract ondersteunt de functie van blaas en prostaat.*
- ✓ Oog support: o.a. Luteine, Zeaxanthine, Vitamine A, C en E. Vitamine A draagt bij aan het behoud van een normale vochtbalans in de ogen.

* Evaluatie gezondheidsclaim is lopende.



Scan me